

Школы: МБОУ Школа № г. Самара

Типовое мен примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 7-11 лет

Утвердил: Должность

Фамилия  
дата


Неде ля	День неде ли	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, гр	Белки	Жиры	Углеводы	алорийнос	№ рецептур ы	Цена
1	1	Завтрак	гор. Блюдо	Каша вязкая молочная «Дружба»	205	5,04	7,05	32,46	214,89	175	
				Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	209	
			гор. напиток	Кофейный напиток с молоком	215	3,16	2,67	9,23	73	ттк343	
			хлеб	Батон	30	1,9	0,93	13,1	68,4	ттк251/1	
			фрукты								
				Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	14	
			ИТОГО		500,00	15,26	22,50	55,20	485,29		0
1	1	Обед	закуска	Салат из моркови с курагой	60	1,02	0,84	9,9	51,18	63	
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	16,1	13,15	18,84	118,3	103	
			2 блюдо	Капуста тушеная с цыплятами	250	16,1	13,15	18,84	258	ттк335	
			гарнир								
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	26,8	110,6	ттк349/4	
			хлеб белый	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,5	22,65	108,5	ттк249	
			хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,84	22,62	120,6	ттк250	
			ИТОГО		870	41,85	28,57	119,65	767,18		0
1	1	Итого за день:			1 370,00	57,11	51,07	174,85	1 252,47		0
1	2	Завтрак	гор. Блюдо	Запеканка из творога с соусом	160	18,19	13,46	26,09	297,66	223	
			гор. напиток	Чай с сахаром	212	0,07	0,02	12	48,5	ттк195	
			хлеб	Батон	40	2,52	1,24	17,46	91,2	ттк251/1	
			фрукты		100	0,4	0,4	9,8	44,4	338	
			ИТОГО		512,00	21,18	15,12	65,35	481,76		0
1	2	Обед	закуска	Салат из моркови с курагой	60	0,78	1,95	3,88	36,24	45	
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский, сметана	205	1,74	4,82	9,76	89,4	96	
			2 блюдо	Биточек рубленный с соусом томатным	90	9,28	8	11,37	154,4	268	
			гарнир	Каша вязкая пшенная	150	4,18	5	23,94	157,5	303	
			напиток	Компот из кураги	200	0,78	0,046	22,38	93	ттк349/1	
			хлеб белый	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,5	22,65	108,5	ттк249	
			хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,84	22,62	120,6	ттк250	
			ИТОГО		815	24,73	21,156	116,6	759,64		0
1	2	Итого за день:			1 327,00	45,91	36,28	181,95	1 241,40		0
1	3	Завтрак	гор. Блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	160	8,85	9,55	39,86	280	171	
				Рыба, тушеная в томате с овощами 50/50	80	7,8	3,96	3,04	79	229	
			гор. напиток	Чай с лимоном	217	0,13	0,02	13,2	53,5	123/3	
			хлеб	Батон	50	3,16	1,55	21,9	114	ттк251/1	
			фрукты								
				Сыр порционнно	10	2,32	2,95	0	36	15	
			ИТОГО		517,00	22,26	18,03	78,00	562,50		0
1	3	Обед	закуска	Икра морковная	60	1,2	0,061	12,33	54,72	75	
				Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,2	13,2	118,6	102	
			2 блюдо	Бефстроганов из птицы 50/50	100	11,78	10,12	2,93	150	ттк262	
			гарнир	Макаронные изделия отварные с	155	5,65	5,99	31,52	202,56	202	
			напиток	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,27	15,77	68,2	388	
			хлеб белый	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	ттк249	
			хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,3	ттк250	
			ИТОГО		775	28,02	21,361	100,65	719,48		0
1	3	Итого за день:			1 292,00	50,28	39,39	178,65	1 281,98		0
1	4	Завтрак	гор. Блюдо	Каша вязкая молочная рисовая	205	5,38	6,58	41,94	248,5	173,174	

			гор. напиток	Какао с молоком	215	4,08	3,54	12,2	93,2	ттк342	
			хлеб	Батон	50	3,16	1,55	21,9	114	ттк251/1	
			фрукты		70	0,28	0,28	6,86	31	338	
			ИТОГО		540,00	12,90	11,95	82,90	486,70		0
1	4	Обед	закуска	Салат витаминный (III вар)	60	1,56	3,72	13,26	92,8	49	
			1 блюдо	Уха «Золотая рыбка»	220	1,76	2,22	12,31	84,8	ттк289	
			2 блюдо	Запеканка картофельная с мясом	250	29,28	36,72	34,8	571,2	284	
			гарнир								
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,65	0,089	26,8	110,6	ттк349/4	
			хлеб белый	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	ттк249	
			хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,3	ттк250	
			ИТОГО		790	37,57	43,469	112,07	984,8		0
1	4	Итого за день:			1 330,00	50,47	55,42	194,97	1 471,50		0
1	5	Завтрак	гор. Блюдо	Котлета рубленая из птицы «Крепыш»	50	6,63	4,48	3,91	82,5	ттк299	
				Макаронные изделия отварные с маслом	155	5,65	5,99	31,52	202,56	202	
			гор. напиток	Чай с сахаром	212	0,07	0,02	12	48,5	ттк195	
			хлеб	Батон	50	3,16	1,55	21,9	114	Ттк251/1	
			фрукты								
				Сыр порционно	10	2,32	2,95	0	36	15	
				Соус томатный	30	0,35	1,26	2,4	22,35	348	
			ИТОГО		507,00	18,18	16,25	71,73	505,91		0
1	5	Обед	закуска	Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	92,8	67	
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем, сметана	205	1,54	4,71	6,5	84,8	88	
			2 блюдо	Гуляш из птицы 50/50	100	11,61	14,73	4,24	571,2	ттк265	
			гарнир	Каша рассыпчатая перловая	160	4,64	7,79	32,91		171	
			напиток	Компот из изюма	200	0,34	0,073	29,5	110,6	Ттк349/2	
			хлеб белый	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	ттк249	
			хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,3	ттк250	
			ИТОГО		785	23,29	34,043	102,42	984,8		0
1	5	Итого за день:			1 292,00	41,47	50,29	174,15	1 490,71		0
1	6	Завтрак	гор. Блюдо	Каша жидкая молочная из манной крупы	220	6,11	10,72	42,36	291	181	
			гор. напиток	Какао с молоком	215	3,72	3,36	12,2	93,2	ттк342	
			хлеб	Батон	30	1,9	0,93	13,1	68,4	Ттк251/1	
			фрукты								
				Кондитерское изделие(пряник)	40,00	2,4	2,48	29,8	151,12	1	
			ИТОГО		505,00	14,13	17,49	97,46	603,72		0
1	6	Обед	закуска	Салат из свеклы с изюмом	60	1,1	3,62	12,64	80,4	51	
			1 блюдо	Суп картофельный с рисом	200	1,55	2,18	11,66	72,6	101	
			2 блюдо	Жаркое из цыплят	250	16	13,3	36,6	321,5	ттк112/1	
			гарнир								
			напиток	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,27	15,77	68,2	388	
			хлеб белый	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,5	22,65	108,5	ттк249	
			хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	ттк250	
			ИТОГО		800,00	25,75	20,43	114,40	731,60		0
1	6	Итого за день:			1 305,00	39,88	37,92	211,86	1 335,32		0
2	1	Завтрак	гор. Блюдо	Омлет с натуральным	150	11,64	15,8	4,53	206,88	Ттк8/1	
			гор. напиток	Кофейный напиток с молоком	215	3,04	2,66	9,23	73	ттк343	
			хлеб	Батон	50	3,16	1,55	21,9	114	Ттк251/1	

			фрукты	Фрукт	150,00	0,6	0,6	14,7	70,5	338	
				Сыр порционно	10	2,32	2,95	0	36	15	
			<b>ИТОГО</b>		<b>575,00</b>	<b>20,76</b>	<b>23,56</b>	<b>50,36</b>	<b>500,38</b>		0
2	1	Обед	закуска	Салат картофельный с морковью и	60	1,64	4,23	5,73	67,62	40	
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем, сметана	205	1,57	4,68	8,93	91,1	82	
			2 блюдо	Тефтели мясные в соусе (I вар)	90	7,48	7,75	8,85	135,07	278	
			гарнир	Каша рассыпчатая гречневая	160	8,85	9,55	39,86	280	171	
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,65	0,089	26,8	110,6	ТТК349/4	
			хлеб белый	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	ТТК249	
			хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,3	ТТК250	
			<b>ИТОГО</b>		<b>775,00</b>	<b>24,51</b>	<b>27,02</b>	<b>115,07</b>	<b>809,79</b>		0
2	1	Итого за день:			1 350,00	45,27	50,58	165,43	1 310,17		0
2	2	Завтрак	гор. Блюдо	Шницель рыбный с маслом	55	6,92	7,67	4,57	115	235	
				Картофельное пюре	155	3,25	9,61	18,88	181,5	128	
			гор. напиток	Чай с сахаром	212	0,07	0,02	12	48,5	ТТК195	
			хлеб	Батон	50	3,16	1,55	21,9	114	ТТК251/1	
			фрукты	Фрукт							
				Маринад овощной с томатом	30	0,6	0,031	6,16	27,36	570	
			<b>ИТОГО</b>		<b>502,00</b>	<b>14,00</b>	<b>18,88</b>	<b>63,51</b>	<b>486,36</b>		0
2	2	Обед	закуска	Салат «Осенний»	60	1,18	3,14	6	56,52	ТТК181	
			1 блюдо	Рассольник домашний, сметана	205	1,8	4,82	10,15	99,7	95	
			2 блюдо	Плов из птицы	250	22,51	11,18	45,56	373	291	
			гарнир								
			напиток	Компот из изюма	200	0,34	0,073	29,5	120	ТТК349/2	
			хлеб белый	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	ТТК249	
			хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,3	ТТК250	
			<b>ИТОГО</b>		<b>775,00</b>	<b>30,15</b>	<b>19,93</b>	<b>116,11</b>	<b>774,62</b>		0
2	2	Итого за день:			1 277,00	44,15	38,81	179,62	1 260,98		0
2	3	Завтрак	гор. Блюдо	Биточки из цыплят	50	8,1	12,1	7,8	173	ТТК108	
				Макаронные изделия отварные с маслом	155	5,65	5,99	31,52	202,56	202	
			гор. напиток	Чай с лимоном	217	0,13	0,02	13,2	53,5	ТТК251/1	
			хлеб	Батон	30	1,9	0,93	13,1	68,4	ТТК123/3	
			фрукты	Фрукт	70,00	0,28	0,28	6,86	31	338	
				Соус томатный	30	0,35	1,26	2,4	22,35	570	
			<b>ИТОГО</b>		<b>552,00</b>	<b>16,41</b>	<b>20,58</b>	<b>74,88</b>	<b>550,81</b>		0
2	3	Обед	закуска	Салат из картофеля с огурцами	60	1,02	2,59	7,62	57,9	23	
			1 блюдо	Суп картофельный с рисовой крупой	200	1,55	2,18	11,66	72,6	101	
			2 блюдо	Котлета рыбная любительская	90	12,3	4,16	9,77	125,7	256	
			гарнир	Рагу из овощей	155	2,61	16,22	12,69	209,6	143	
			напиток	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,27	15,77	68,2	388	
			хлеб белый	Хлеб пшеничный	50	3,25	0,5	22,65	108,5	ТТК249	
			хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	ТТК250	
			<b>ИТОГО</b>		<b>795,00</b>	<b>24,48</b>	<b>26,48</b>	<b>95,24</b>	<b>722,90</b>		0
2	3	Итого за день:			1 347,00	40,89	47,06	170,12	1 273,71		0
2	4	Завтрак	гор. Блюдо	Каша вязкая молочная пшеничная	205	7,76	7,64	40,07	260	173,174	
			гор. напиток	Чай с сахаром	212	0,07	0,02	12	48,5	ТТК195	
			хлеб	Батон	50	3,16	1,55	21,9	114	ТТК251/1	
			фрукты								
				Масло сливочное	10,00	0,08	7,25	0,13	66	14	
				Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	209	
			<b>ИТОГО</b>		<b>517,00</b>	<b>16,15</b>	<b>21,06</b>	<b>74,38</b>	<b>551,50</b>		0

2	4	Обед	закуска	Салат из картофеля с огурцами	60	0,74	0,056	6,89	49	23	
			1 блюдо	Суп картофельный с рисовой крупой	200,00	2,15	2,27	13,96	94,6	62	
			2 блюдо	Котлета рыбная любительская	90,00	9,66	14,78	11,29	216,8	103	
			гарнир	Рагу из овощей	155	13,41	6,74	34,46	250,95	295	
			напиток	Напиток из плодов шиповника	200	0,65	0,089	26,8	110,6	199	
			хлеб белый	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	ТТК349/4	
			хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,3	ТТК249	
			<b>ИТОГО</b>		<b>765,00</b>	<b>30,93</b>	<b>24,66</b>	<b>118,30</b>	<b>847,35</b>	ТТК250	0
2	4	Итого за день:			1 282,00	47,08	45,72	192,68	1 398,85		0
2	5	Завтрак	гор. Блюдо	Пудинг из творога запеченный с соусом молочным сладким (327)	160	21,97	16,27	36,22	379,2	ТТК179/1	
			гор. напиток	Какао с молоком	215	3,72	3,36	12,2	93,2	ТТК342	
			хлеб	Батон	30	1,9	0,93	13,1	68,4	ТТК251/1	
			фрукты	Фрукт	100,00	0,4	0,4	9,8	44,4	338	
				Сыр порционно	10	2,32	2,95	0	36	15	
			<b>ИТОГО</b>		<b>515,00</b>	<b>30,31</b>	<b>23,91</b>	<b>71,32</b>	<b>621,20</b>		0
2	5	Обед	закуска	Салат «Радуга»	60	1,18	3,14	7	56,52	ТТК180	
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем, сметана	205	1,54	4,71	6,5	79,9	88	
			2 блюдо	Фрикадельки мясные в соусе	120	9,45	9,56	8,43	158	288	
			гарнир	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	304	
			напиток	Компот из изюма	200	0,34	0,073	29,5	120	ТТК349/2	
			хлеб белый	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	ТТК249	
			хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,3	ТТК250	
			<b>ИТОГО</b>		<b>795,00</b>	<b>20,48</b>	<b>23,57</b>	<b>113,01</b>	<b>749,52</b>		0
2	5	Итого за день:			1 310,00	50,79	47,48	184,33	1 370,72		0
2	6	Завтрак	гор. Блюдо	Каша вязкая молочная "Геркулес"	205	7,69	8,85	36,62	256,9	173	
			гор. напиток	Чай с сахаром	212	0,07	0,02	12	48,5	ТТК195	
			хлеб	Батон	50	3,16	1,55	21,9	114	ТТК251/1	
			фрукты								
				Булочка "Домашняя"	50	3,64	6,26	26,96	179	469	
			<b>ИТОГО</b>		<b>517,00</b>	<b>14,56</b>	<b>16,68</b>	<b>97,48</b>	<b>598,40</b>		0
2	6	Обед	закуска	Салат из свеклы с курагой	60	1,11	3,63	10,84	80,4	51	
			1 блюдо	Суп картофельный с пшеном	200	1,74	2,27	11,43	73,2	101	
			2 блюдо	Голубцы ленивые из птицы с	150	10,88	10,35	10,27	177,83	ТТК149/2	
			гарнир	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,62	91,5	321	
			напиток	Компот из кураги	200	0,75	0,049	22,38	93	ТТК349/1	
			хлеб белый	Хлеб пшеничный	50	3,25	0,5	22,65	108,5	ТТК249	
			хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,85	100,5	ТТК250	
			<b>ИТОГО</b>		<b>810,00</b>	<b>23,62</b>	<b>20,70</b>	<b>110,04</b>	<b>724,93</b>		0
2	6	Итого за день:			1 327,00	38,18	37,38	207,52	1 323,33		0
				Среднее значение за период:	<b>1 274,33</b>	<b>44,74</b>	<b>43,39</b>	<b>176,55</b>	<b>1 284,40</b>		