

			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.12	0.22	9.88	46.4		2.12
			итого		700	24.26	18.29	108.18	731.6		76.72
1	2	Итого за день:			1225	38.87	24.89	201.92	1237.8		153.44
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев (Геркулес)	220	6.2	10.9	39.2	280	173	35.62
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	222	0.44	0	13.9	57.5	377	3.74
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	3.21	1.4	13.1	82.2		2.64
				Фрукты свежие	130	0.52	0.52	11.44	61.1	338	14.56
				Масло сливочное крестьянское	10	0.1	7.25	0.14	66.2	14	16.61
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.12	0.22	9.88	46.4		3.55
			итого		632	11.59	20.29	87.66	593.4		76.72
1	3	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с крупой рисовой	200	2.2	5.1	20	134	101	8.29
			2 блюдо	Рагу из птицы 80/150	230	21.2	19.5	17.1	329	ТТК290	54.3
			гарнир								
			сладкое	Компот из яблок свежих	200	0.18	0.16	27.7	113	342	7.86
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3.21	1.4	13.1	82.2		2.64
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.12	0.22	9.88	46.4		3.63
			итого		680	27.91	26.38	87.78	704.6		76.72
					1312	39.5	46.67	175.44	1298		153.44
1	3	Итого за день:									
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный с горошком консервированным	150	15.8	20.1	2.13	302	ТТК210	60.67
			гор.напиток	Чай с сахаром	215	0.38	0	13.7	56.5	376	2.21
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	3.21	1.4	13.1	82.2		2.64
				Фрукты свежие	130	0.52	0.52	11.44	61.1	338	11.2
			итого		525	19.91	22.02	40.37	501.8		76.72
1	4	обед	1 блюдо	Суп картофельный с макаронами	200	2.7	2.8	22.9	128	103	8.32
			2 блюдо	Фрикадельки из птицы	100	8.5	13.6	9.41	194	ТТК297	40.42
			гарнир	Каша рассыпчатая гречневая	150	8.6	5.9	38.7	242	302	17.26
			сладкое	Напиток яблочный	200	0.12	0.21	25.2	106	1010*	5.91
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3.21	1.4	13.1	82.2		2.64
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.12	0.22	9.88	46.4		2.17
			итого		700	24.25	24.13	119.19	798.6		76.72
1	4	Итого за день:			1225	44.16	46.15	159.56	1300.4		153.44

			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.12	0.22	9.88	46.4		2.12
			итого		700	24.26	18.29	108.18	731.6		76.72
1	2	Итого за день:			1225	38.87	24.89	201.92	1237.8		153.44
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев (Геркулес)	220	6.2	10.9	39.2	280	173	35.62
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	222	0.44	0	13.9	57.5	377	3.74
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	3.21	1.4	13.1	82.2		2.64
				Фрукты свежие	130	0.52	0.52	11.44	61.1	338	14.56
				Масло сливочное крестьянское	10	0.1	7.25	0.14	66.2	14	16.61
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.12	0.22	9.88	46.4		3.55
			итого		632	11.59	20.29	87.66	593.4		76.72
1	3	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с крупой рисовой	200	2.2	5.1	20	134	101	8.29
			2 блюдо	Рагу из птицы 80/150	230	21.2	19.5	17.1	329	ТТК290	54.3
			гарнир								
			сладкое	Компот из яблок свежих	200	0.18	0.16	27.7	113	342	7.86
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3.21	1.4	13.1	82.2		2.64
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.12	0.22	9.88	46.4		3.63
			итого		680	27.91	26.38	87.78	704.6		76.72
					1312	39.5	46.67	175.44	1298		153.44
1	3	Итого за день:									
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный с горошком консервированным	150	15.8	20.1	2.13	302	ТТК210	60.67
			гор.напиток	Чай с сахаром	215	0.38	0	13.7	56.5	376	2.21
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	3.21	1.4	13.1	82.2		2.64
				Фрукты свежие	130	0.52	0.52	11.44	61.1	338	11.2
			итого		525	19.91	22.02	40.37	501.8		76.72
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронами	200	2.7	2.8	22.9	128	103	8.32
1	4	обед	2 блюдо	Фрикадельки из птицы	100	8.5	13.6	9.41	194	ТТК297	40.42
			гарнир	Каша рассыпчатая гречневая	150	8.6	5.9	38.7	242	302	17.26
			сладкое	Напиток яблочный	200	0.12	0.21	25.2	106	1010*	5.91
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3.21	1.4	13.1	82.2		2.64
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.12	0.22	9.88	46.4		2.17
			итого		700	24.25	24.13	119.19	798.6		76.72
1	4	Итого за день:			1225	44.16	46.15	159.56	1300.4		153.44

1	5	Завтрак	гор.блюдо	Птица тушенная в соусе с овощами	150	24	18	24	354	ТТК293	51.13
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	222	0.44	0	13.9	57.5	377	3.74
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3.21	1.4	13.1	82.2		2.64
				Фрукты свежие	130	0.52	0.52	11.44	61.1	338	16.27
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.32	0.22	9.88	46.4		2.94
			итого		552	29.49	20.14	72.32	601.2		76.72
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	Рассольник по -Петербурски	200	2	5.11	20	134	96	8.09
			2 блюдо	Котлета рубленая из птицы	100	13.08	10.6	12.6	198	ТТК294	40.8
			гарнир	Макароны отварные	150	5.5	3.8	33.8	191	309	12.84
			сладкое	Напиток из шиповника	200	0.66	0.25	26.8	112	348	9.64
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3.21	1.4	13.1	82.2		2.64
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.32	0.22	9.88	46.4		2.71
			итого		700	25.77	21.38	116.18	763.6		76.72
1	5	Итого за день:			1252	55.26	41.52	188.5	1364.8		153.44
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная из риса	220	3.1	10.2	52.9	328	174	39.05
			гор.напиток	Чай с сахаром	215	0.38	0	13.7	56.5	376	2.21
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	3.21	1.4	13.1	82.2		2.64
				Фрукты свежие	130	0.52	0.52	11.44	61.1	338	16.21
				Масло сливочное крестьянское	10	0.1	7.25	0.14	66.2	14	16.61
			итого		605	7.31	19.37	91.28	594		76.72
2	1	Обед	1 блюдо	Суп крестьянский из пшеничной крупы	200	2	6.19	10.3	105	88	6.91
			2 блюдо	Тефтели из говядины 50/60	110	8.64	10	10.7	168	279	44.4
			гарнир	Макароны отварные	150	5.2	3.7	34.2	191	309	12.84
			сладкое	Компот из яблок свежих	200	0.18	0.16	27.7	113	342	7.86
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3.21	1.4	13.1	82.2		2.64
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.32	0.22	9.88	46.4		2.07
			итого		710	20.55	21.67	105.88	705.6		76.72
2	1	Итого за день:			1315	27.86	41.04	197.16	1299.6		153.44
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога с соусом яблочным	150	10.5	4.68	55.5	306.4	ТТК225	56.11
			гор.напиток	Чай с сахаром	215	0.38	0	13.7	56.5	376	2.21
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	3.21	1.4	13.1	82.2		3.84

			Фрукты свежие		130	0.52	0.52	11.44	61.1	338	14.56
		итого			525	14.61	6.6	93.74	506.2		76.72
2	2	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с макаронами	250	2.9	5.2	19.6	137	103	10.44
			2 блюдо	Рагу из птицы 80/150	230	21.2	19.5	17.1	329	ТТК290	54.3
			гарнир								
			напиток	Напиток яблочный	200	0.12	0.21	25.2	106	1010*	5.91
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3.21	1.4	13.1	82.2		3.35
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.12	0.22	9.88	46.4		2.72
			итого		730	28.55	26.53	84.88	700.6		76.72
2	2	Итого за день:			1255	43.16	33.13	178.62	1206.8		153.44
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с сыром	150	9.8	11.9	24.7	245	204	36.49
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	222	0.44	0	13.9	57.5	377	3.74
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	3.21	1.4	13.1	82.2		3.52
				Фрукты свежие	130	0.52	0.52	11.44	61.1	338	16.36
				Масло сливочное крестьянское	10	0.1	7.25	0.14	66.2	14	16.61
			итого		542	14.07	21.07	63.28	512		76.72
2	3	обед	1 блюдо	Борщ с картофелем и капустой	250	1.7	4.9	14.8	110	82	11.12
			2 блюдо	Биточки из птицы	100	13.8	10.6	12.6	198	ТТК294	40.8
			гарнир	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6.9	4.9	30	192	173	13.68
			сладкое	Компот из сухофруктов	200	0.5	0	28.9	117	349	5.76
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3.21	1.4	13.1	82.2		2.64
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.12	0.22	9.88	46.4		2.72
			итого		750	27.23	22.02	109.28	745.6		76.72
2	3	Итого за день:			1292	41.3	43.09	172.56	1257.6		153.44
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Плов из птицы	150	15.4	17.8	26	326	291	46.82
			гор.напиток	Чай с сахаром	215	0.38	0	13.7	56.5	376	2.21
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	3.21	1.4	13.1	82.2		2.64
				Фрукты свежие	130	0.52	0.52	11.44	61.1	338	14.56
				Овощи солёные (огурец)	60	0.55	0.06	1.34	8.1	70	10.49
			итого		585	20.06	19.78	65.58	533.9		76.72
2	4	обед	1 блюдо	Суп картофельный с горохом	200	5.3	5.2	23.5	162	102	7.53
			2 блюдо	Котлета рыбная	100	11.1	6.9	11.8	173	234	36.71

		гарнир	Пюре картофельное	150	3.13	4.5	21.2	138	312	21.96
		сладкое	Напиток яблочный	200	0.12	0.21	25.2	106	1010*	5.91
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3.21	1.4	13.1	82.2		2.64
		хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.12	0.22	9.88	46.4		1.97
		итого		700	23.98	18.43	104.68	707.6		76.72
2	4	Итого за день:		1285	44.04	38.21	170.26	1241.5		153.44
2	5	Завтрак	гор.блюдо	200	5.5	9.6	38.6	263	173	42.03
			гор.напиток	215	0.38	0	13.7	56.5	376	2.21
			хлеб	30	3.21	1.4	13.1	82.2		2.64
			Фрукты свежие	130	0.52	0.52	11.44	61.1	338	13.23
			Масло сливочное крестьянское	10	0.1	7.25	0.14	66.2	14	16.61
		итого		585	9.71	18.77	76.98	529		76.72
2	5	Обед	1 блюдо	200	2.2	5.1	20	134	101	6.91
			2 блюдо	100	13.8	10.6	12.6	198	ТТК294	41.72
			гарнир	150	5.5	3.8	33.8	191	309	17.26
			сладкое	200	0.5	0	28.9	117	349	5.76
			хлеб бел.	30	3.21	1.4	13.1	82.2		2.64
			хлеб черн.	20	1.12	0.22	9.88	46.4		2.43
			итого	700	26.33	21.12	118.28	768.6		76.72
2	5	Итого за день:		1285	36.04	39.89	195.26	1297.6		153.44
		Среднее		1275.1	41.236	38.843	186.86	1281.27		153.44

Школа

Утвердил: должность

Директор ООО "Дружба"

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Марьева Т.П.

Возрастная категория

дата

912025

7-11 лет

день

1

месяц

2025

год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	220	13	8.3	76.1	302	183	42.42
			гор.напиток	Чай с сахаром	215	0.38	0	13.7	56.5	376	2.21
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	3.21	1.4	13.1	82.2		2.64
				Фрукты свежие	130	0.52	0.52	11.44	61.1		14.56
				Сыр российский порционно	10	2.3	2.9	0	36.2	15	14.89
			итого		605	19.41	13.12	114.34	538		76.72
1	1	обед	1 блюдо	Борщ с картофелем и капустой	200	1.7	4.9	14.8	110	82	8.15
			2 блюдо	Биточки из птицы	100	11.7	9.8	11.5	182	ТТК 294	40.8
			гарнир	Каша пшеничная рассыпчатая	150	4.37	4.15	38.9	238	302	13.68
			сладкое	Напиток из шиповника	200	0.66	0.25	26.8	112	388	9.92
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3.21	1.4	13.1	82.2		2.64
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.12	0.22	9.88	46.4		1.53
			итого		700	22.76	20.72	114.98	770.6		76.72
		Итого за день:			1305	42.17	33.84	229.32	1308.6		153.44
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога с соусом яблочным	150	10.5	4.68	55.5	306.4	225	56.11
			гор.напиток	Чай с сахаром	215	0.38	0	13.7	56.5	376	2.21
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	3.21	1.4	13.1	82.2		2.64
				Фрукты свежие	130	0.52	0.52	11.44	61.1	338	15.76
			итого		525	14.61	6.6	93.74	506.2		76.72
1	2	обед	1 блюдо	Суп картофельный с горохом	200	5.25	5.27	23.3	162	102	7.53
			2 блюдо	Котлета рыбная	100	11.1	6.9	11.8	186	234	36.71
			гарнир	Пюре картофельное	150	3.13	4.5	21.2	138	312	21.96
			сладкое	Компот из сухофруктов	200	0.45	0	28.9	117	349	5.76
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3.21	1.4	13.1	82.2		2.64