

Школа

МБОУ СОШ № 6

Утвердил: должность

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

фамилия

дата

Директор МБОУ СОШ № 6

М. Ю. Афонина

07

11

2023

день

месяц

год

Недел я	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептур ы	Цена
1	1	Завтра к	гор.блюдо	Поджарка из свинины	90	13,3	27,29	4,39	317,03	376/94	42,06
				Каша гречневая вязкая	150	4,48	4,44	19,55	133,76	464/94	6,98
			гор.напито к	Сок в ассортименте (разливной)	200	1	0,2	20,2	92		11,49
			хлеб	Хлеб пшеничный	37,5	2,85	0,3	18,45	88,13		3,22
			хлеб	Хлеб дарницкий	20	1,32	0,24	6,68	34,8		1,66
			фрукты								
				Зефир ванильный в глазури (индивидуальная упаковка)	30	1,1	6,15	34,2	198		18,34
			<i>итого</i>			527,5	24,05	38,62	103,47	863,72	
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп с макаронными изделиями (вермишель)	200	0,24	4,02	1,3	42,55	148/94	2,52
			2 блюдо	Поджарка из свинины	90	13,3	27,29	4,39	317,03	376/94	42,06
			гарнир	Каша гречневая вязкая	150	4,48	4,44	19,55	133,76	464/94	6,98
			напиток	Компот из кураги	200	0,98	0,05	27,45	112,38	588/94	7,03
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	52,5	3,99	0,42	25,83	123,38		4,5
			хлеб черн.	Хлеб дарницкий	28	1,85	0,34	9,35	48,72		2,32
				Зефир ванильный в глазури (индивидуальная упаковка)	30	1,1	6,15	34,2	198		18,34
			<i>итого</i>		750,5	25,94	42,71	122,07	975,82		83,75
1	1	<b>Итого за день:</b>			1278	49,99	81,33	225,54	1839,54		167,5

День недели		Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	2	Завтрак	закуска	Салат "Веснушка"	60	1,27	3,06	6,29	58,28	ттк №5	5,29
			гор.блюдо	Биточек "Особый" с соусом	90	8,61	11,41	8	169,55	474/97	28,06
				Каша рисовая молочная вязкая	150	4,4	6,19	22,1	160,18	464/94	13,83
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,64	3,34	22,81	134,79	149/08	10,54
			хлеб	Хлеб пшеничный	28,5	2,17	0,23	14,02	66,98		2,44
			хлеб	Хлеб дарницкий	20	1,32	0,24	6,68	34,8		1,66
			фрукты								
				Слойка с творогом	60	8,09	11,06	25,64	210,85	ттк №83	21,93
				<i>итого</i>		608,5	29,5	35,53	105,54	835,43	
1	2	Обед	закуска	Салат "Веснушка"	60	1,27	3,06	6,29	58,28	ттк №5	5,29
			1 блюдо	Уха соо взбитым яйцом	220	5,85	2,5	9,57	82,69	60/08	10,91
			2 блюдо	Биточек "Особый" с соусом	90	8,61	11,41	8	169,55	474/97	28,06
			гарнир	Каша рисовая молочная вязкая	150	4,4	6,19	22,1	160,18	464/94	13,83
			напиток	Чай с лимоном	207	0,25	0,05	13,83	56,67	146/08	3,21
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	43,5	3,31	0,35	21,4	102,23		3,73
			хлеб черн.	Хлеб дарницкий	28	1,85	0,34	9,35	48,72		2,32
				Пирог манный	60	3,85	13,09	29,19	250,62	ттк №69	16,4
				<i>итого</i>		858,5	29,39	36,99	119,73	928,94	
1	2	<b>Итого за день:</b>			1467	58,89	72,52	225,27	1764,37		167,5

День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	
1	3	Завтрак	закуска	Бутердрод с маслом	47,5	2,93	7,55	18,58	154,23		10,22
				Каша "Дружба"	155	5,23	6,17	28,05	186,4	119/08	12,67
			гор.блюдо	Запеканка из творога	100	20,72	3,8	12,4	165,32	106/08	38,39
				Молоко сгущёное	25	1,8	2,13	13,88	82		10,16
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	3,48	3,17	22,8	128,77	148/08	10,65
			хлеб	Хлеб дарницкий	20	1,32	0,24	6,68	34,8		1,66
			фрукты								
				<i>итого</i>			547,5	35,48	23,06	102,39	751,52
1	3	Обед	закуска	Салат "Витаминный"	60	0,92	9,06	5,82	108,78	27/94	9,03
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом	200	5,59	3,68	17,77	124,54	47/08	2,81
			2 блюдо	Котлета "Московская"	81	10,88	12,39	8,68	189,41	475/97	35,69
			гарнир	Рис с овощами	150	3,79	4,66	22,83	146,46	73/96	18,75
			напиток	Кофейный напиток	200	3,48	3,17	22,8	128,77	148/08	10,65
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	52,5	3,99	0,42	25,83	123,38		4,5
			хлеб черн.	Хлеб дарницкий	28	1,85	0,34	9,35	48,72		2,32
				<i>итого</i>			771,5	30,5	33,72	113,08	870,06
1	3	<b>Итого за день:</b>		1319	65,98	56,78	215,47	1621,58		167,5	

День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Салат "Золотая осень"	60	1,02	6,09	7,02	87,53	13/96	6,28
			гор.блюдо	Котлета из говядины с соусом	90	9,33	8,03	10,78	152,53	416/94	29,77
				Макаронные изделия отварные	150	6,05	2,58	37,44	193,14	ттк №59	5,84
			гор.напиток	Сок в индивидуальной упаковке (в ассортименте)	200	1	0,2	20,2	92		17,85
			хлеб	Хлеб пшеничный	26,7	2,03	0,21	13,14	62,75		2,29
			хлеб	Хлеб дарницкий	20	1,323	0,24	6,68	34,8		1,66
			фрукты	Груша	150	0,48	0,36	12,36	56,4		20,06
				<i>итого</i>			696,7	21,233	17,71	107,62	679,15
1	4	Обед	закуска	Салат "Золотая осень"	60	1,02	6,09	7,02	87,53	13/96	6,28
			1 блюдо	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	210	2,19	3,53	15,47	101,59	129/94	6,73
			2 блюдо	Котлета из говядины с соусом	90	9,33	8,03	10,78	152,53	416/94	29,77
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	6,05	2,58	37,44	193,14	ттк №59	5,84
			напиток	Сок в ассортименте (разливной)	200	1	0,2	20,2	92		11,49
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	41,7	3,17	0,33	20,52	98		3,58
			хлеб черн.								
				Груша	150	0,48	0,36	12,36	56,4		20,06
				<i>итого</i>			901,7	23,24	21,12	123,79	781,19
1	4	<b>Итого за день:</b>			1598,4	44,473	38,83	231,41	1460,34		167,5

День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	
1	5	Завтрак	закуска	Нарезка овощная	65	0,72	0,13	2,47	15,6	таб. №24/94	15,06
			гор.блюдо	Суфле "Золотая рыбка"	90	10,3	9,87	6,88	156,18	87/08	27,58
				Пюре картофельное	150	3,06	4,43	20,05	130,86	472/94	8,53
			гор.напиток	Напиток из кураги	200	0,49	0,03	22,8	91,72	ттк №11	3,95
			хлеб	Хлеб пшеничный	37,5	2,85	0,3	18,45	88,13		3,22
			хлеб	Хлеб дарницкий	20	1,32	0,24	6,68	34,8		1,66
			фрукты								
				Слойка с повидлм	75	3,85	14,3	45,89	292,33	ттк №87	23,75
				<i>итого</i>		637,5	22,59	29,3	123,22	809,62	
1	5	Обед	закуска	Нарезка овощная	60	0,66	0,12	2,28	14,4	таб. №24/94	13,91
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем, мясным фаршем и сметаной	215	4,03	5,86	6,8	96,15	41/08	12,7
			2 блюдо	Суфле "Золотая рыбка"	90	10,3	9,87	6,88	156,18	87/08	27,58
			гарнир	Пюре картофельное	150	3,06	4,43	20,05	130,86	472/94	8,53
			напиток	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	13,66	54,55	628/94	2,07
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	52,5	3,99	0,42	25,83	123,38		4,5
			хлеб черн.	Хлеб дарницкий	28	1,85	0,34	9,35	48,72		2,32
				Яблоко	150	0,74	0,74	18,23	87,42		12,14
				<i>итого</i>		945,5	24,82	21,82	103,08	711,66	
1	5	<b>Итого за день:</b>		1583	47,41	51,12	226,3	1521,28		167,5	

День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	
2	1	Завтрак	закуска	Салат "Веснушка"	60	1,27	3,06	6,29	58,28	ТТК №5	5,29
			гор.блюдо	Гуляш из свинины	95	14,8	26,41	1,6	303,23	ТТК №29	46,06
				Макаронные изделия отварные с овощами	150	5,19	5,71	31,23	194,61	100/08	9,67
			гор.напиток	Сок в индивидуальной упаковке (в ассортименте)	200	1	0,2	20,2	92		17,85
			хлеб	Хлеб пшеничный	37,5	2,85	0,3	18,45	88,13		3,22
			хлеб	Хлеб дарницкий	20	1,32	0,24	6,68	34,8		1,66
			фрукты								
				<i>итого</i>			562,5	26,43	35,92	84,45	771,05
2	1	Обед	закуска	Салат "Веснушка"	60	1,27	3,06	6,29	58,28	ТТК №5	5,29
			1 блюдо	Суп "Крестьянский" со сметаной	210	1,92	5,47	10,28	97,94		4,42
			2 блюдо	Гуляш из свинины	95	14,8	26,41	1,6	303,23	ТТК №29	46,06
			гарнир	Макаронные изделия отварные с овощами	150	5,19	5,71	31,23	194,61	100/08	9,67
			напиток	Сок в ассортименте (разливной)	200	1	0,2	20,2	92		11,49
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	52,5	3,99	0,42	25,83	123,38		4,5
			хлеб черн.	Хлеб дарницкий	28	1,85	0,34	9,35	48,72		2,32
				<i>итого</i>			795,5	30,02	41,61	104,78	918,16
2	1	<b>Итого за день:</b>		1358	56,45	77,53	189,23	1689,21		167,5	

День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	
2	2	Завтрак	закуска	Винегрет овощной с квашеной капустой	60	0,9	6,09	4,34	76,07	93/97	4,02
			гор.блюдо	Биточек "Особый" с соусом	90	8,61	11,41	8	169,55	474/97	28,06
				Каша пшеничная вязкая на молоке	150	5,88	5,77	26,52	179,24	464/94	10,68
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	3,48	3,17	22,8	128,77	148/08	10,65
			хлеб	Хлеб пшеничный	28,5	2,17	0,23	14,02	66,98		2,44
			хлеб	Хлеб дарницкий	20	1,32	0,24	6,68	34,8		1,66
			фрукты								
				Слойка створогом	70	9,44	12,9	29,91	245,969	ттк №83	26,24
				<i>итого</i>			618,5	31,8	39,81	112,27	901,379
2	2	Обед	закуска	Овощная нарезка	60	0,42	0,06	0	6,6	таб. №24/94	13,91
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом	200	4,44	3,91	14,16	8,11	47/08	2,81
			2 блюдо	Биточек "Особый" с соусом	90	8,61	11,41	8	169,55	474/97	28,06
			гарнир	Картофель тушёный с овощами	150	3,04	7,58	23,33	172,34	ттк №31	5,4
			напиток	Чай с молоком	200	1,55	1,45	15,8	80,01	630/94	4,79
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	43,5	3,31	0,35	21,4	102,23		3,73
			хлеб черн.	Хлеб дарницкий	28	1,85	0,34	9,35	48,72		2,32
				Груша	170	0,68	0,51	17,51	79,9		22,73
				<i>итого</i>			941,5	23,9	25,61	109,55	667,46
2	2	<b>Итого за день:</b>		1560	55,7	65,42	221,82	1568,84		167,5	

День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	
2	3	Завтрак	закуска	Салат "Осень"	75						3,23
			гор.блюдо	Окорочок куриный запечённый	100	26,95	13,85	0,28	229,45	ттк № 23	55,62
				Пюре картофельное	150	3,06	4,43	20,05	130,86	472/94	8,53
			гор.напиток	Сок в ассортименте (разливной)	200	1	0,2	20,2	92		11,49
			хлеб	Хлеб пшеничный	37,5	2,85	0,3	18,45	88,13		3,22
			хлеб	Хлеб дарницкий	20	1,32	0,24	6,68	34,8		1,66
			фрукты								
				<i>итого</i>			582,5	35,18	19,02	65,66	575,24
2	3	Обед	закуска	Салат "Тазалык"	70	0,88	7,07	6,03	92,19	6\04	7,34
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	210	1,64	5,42	6,96	83,69	41/08	5,75
			2 блюдо	Котлета "Калорийная" с соусом	90	9,69	17,34	10,54	237,56	210/04	28,62
			гарнир	Пюре картофельное	150	3,06	4,43	20,05	130,86	472/94	8,53
			напиток	Сок в ассортименте (разливной)	200	1	0,2	20,2	92		11,49
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	39	2,96	0,31	19,19	91,65		3,35
			хлеб черн.	Хлеб дарницкий	28	1,85	0,34	9,35	48,72		2,32
				Пирог манный	60	3,82	13,06	29,14	250,06	ттк № 89	16,35
				<i>итого</i>			847	24,9	48,17	121,46	1026,73
2	3	<b>Итого за день:</b>		1429,5	60,08	67,19	187,12	1601,97		167,5	



День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога	150	31,08	5,7	18,6	247,97	106/08	58,64
				Молоко сгущёное	25	1,8	2,13	13,88	82		10,16
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	13,66	54,55	628/94	2,07
			хлеб	Хлеб пшеничный	37,5	2,85	0,3	18,45	88,13		3,22
			хлеб	Хлеб дарницкий	20	1,32	0,24	6,68	34,8		1,66
			фрукты								
				Алмалу-нан	70	4,98	4,97	33,22	194,045	854/97	8
				<i>итого</i>			502,5	42,22	13,38	104,49	701,495
2	4	Обед	закуска	Салат "золотая осень"	70	1,19	7,1	7,82	101,03	13/96	7,75
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем, мясным фаршем и сметаной	215	3,98	5,86	9,53	106,36		13,68
			2 блюдо	Мясо птицы (филе) тушёное в сметанно-томатном соусе	90	17,97	3,6	1,6	107,28	ТТК № 87	47,59
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	6,05	2,58	37,44	193,14	ТТК № 59	5,84
			напиток	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	13,66	54,55	628/94	2,07
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	52,5	3,99	0,42	25,83	123,38		4,5
			хлеб черн.	Хлеб дарницкий	28	1,85	0,34	9,35	48,72		2,32
				<i>итого</i>			805,5	35,22	19,94	105,23	734,46
2	4	<b>Итого за день:</b>			1308	77,44	33,32	209,72	1435,96		167,5

День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность	№ рецептуры	Цена	
2	5	Завтрак	закуска	Салат из свежей капусты	60	0,93	3,05	5,64	54,31	13\08	2,34
			гор.блюдо	Филе куриное тушёное в соусе	90	19,07	4,08	2,15	117,84	ттк	50,22
				Каша рисовая молочная вязкая	150	4,4	6,19	22,1	160,18	464/94	13,83
			гор.напит ок	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	13,66	54,55	628/94	2,07
			хлеб	Хлеб пшеничный	37,5	2,85	0,3	18,45	88,13		3,22
			хлеб	Хлеб дарницкий	20	1,32	0,24	6,68	34,8		1,66
			фрукты								
				Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4		10,41
				<i>итого</i>			677,5	29,24	14,38	80,44	566,21
2	5	Обед	закуска	Салат "Популярный" со свежим огурцом	70	1,63	14,84	5,54	162,45	ттк № 33	6,9
			1 блюдо	Суп картофельный с вермишелью	200	1,3	1,99	9,83	61,75	46/08	2,77
			2 блюдо	Филе куриное тушёное в соусе	90	19,07	4,08	2,15	117,84	ттк	50,22
			гарнир	Каша рисовая молочная вязкая	150	4,4	6,19	22,1	160,18	464/94	13,83
			напиток	Чай с лимоном	207	0,25	0,05	13,85	56,67	146/08	3,21
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	52,5	3,99	0,42	25,83	123,38		4,5
			хлеб черн.	Хлеб дарницкий	28	1,85	0,34	9,35	48,72		2,32
				<i>итого</i>			797,5	32,49	27,91	88,65	730,99
2	5	<b>Итого за день:</b>		1475	61,73	42,29	169,09	1297,2		167,5	
		<b>Среднее значение за период:</b>		1437,59	57,8143	58,633	210,1	1580,03		167,5	