

Школа

КГБОУ Раздольненская КШИ

Утвердил: должность

Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Шикалов А.Н.

Возрастная категория

12-18 лет

дата

23 10 2023

день месяц год



Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная жидкая	250	6	8	27	205	189	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,8	3	14,8	102,4	382	
			хлеб	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,4	35,1	165,8	ТТК№1	
				Сыр	25	6	7	0	91	15	
				Масло	10	0,1	8,3	0,1	74,8	14	
				<i>итого</i>			555	21,2	26,7	77	639
1	1	Завтрак 2		Сок	200	1	0,2	20,2	86	389	
				<i>итого</i>			200	1	0,2	20,2	86
1	1	Обед	закуска	Салат из овощей	100	3,4	7,6	3	96,2	43	
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой	250	5,4	5,5	18,8	147,5	101	
			2 блюдо	Жаркое по- домашнему	280	27,2	23,9	29,6	442,1	258	
			гарнир								
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	9,7	38,7	349	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	ТТК№1	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	17	81,6	ТТК№2	
				<i>итого</i>			920	42,4	37,7	103,2	924,5
1	1	Полдник	булочное	Булочка молочная	60	5,9	1,2	33,8	168,5	434	
			напиток	Молоко	200	5,9	5,1	9,8	110,5	385	
			фрукты	Яблоко	185	0,7	0,7	18,1	87	338	
				<i>итого</i>			445	12,5	7	61,7	366
1	1	Ужин	гор.блюдо	Печень по-строгановски	100	13,6	10,9	3,6	190	255	
			гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,4	7,6	41	257,8	203	
			напиток	Чай с лимоном	200	0,2	0	10,1	42,2	377	
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,6	0,6	29,7	142,8	ТТК№2	
			закуска	Овощи натуральные свежие	60	0,7	0,1	2,3	13,2	71	
				<i>итого</i>			610	25,5	19,2	86,7	646
1	1	Ужин 2	кисломол.	Кефир	180	5,2	4,5	7,2	95,4	386	



			булочное	Сушки	30	1,9	3	14	89,8	П/П	
			напиток								
			фрукты								
			<i>итого</i>		210	7,1	7,5	21,2	185,2		0
1	1		Итого за день:		2940	109,7	98,3	370	2846,7		0
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Омлет с сосиской	330	36,6	48,5	21,5	602,2	2	
			гор.напиток	Чай с сахаром	180	0,1	0	8,9	36	376	
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	ТТК№1	
			<i>итого</i>			570	41,3	48,9	60,5	780,3	
1	2	Завтрак 2	напиток	Молоко	200	5,9	5,1	9,8	110,5	385	
			<i>итого</i>			200	5,9	5,1	9,8	110,5	
1	2	Обед	закуска	Салат из свёклы	100	1,5	6,1	8,2	93,4	33	
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем	250	4,6	12,4	9	167,4	88	
			2 блюдо	Котлеты рубленые из птицы	100	16,1	20,9	13,8	306,5	ТТК№314	
			гарнир	Рис припущенный с овощами	180	4,2	5,4	37,5	215,2	ТТК№326	
			напиток	Кисель	180	0,1	0,1	25,4	103,7	352	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	ТТК№1	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2	ТТК№2	
			<i>итого</i>			870	30,8	45,4	121,7	1018,4	
1	2	Полдник	булочное	Пирожок с повидлом	60	4,89	6,54	48,35	271,8	64	
			напиток	Сок фруктовый	200	0,6	0	33	136	389	
			фрукты	Груша	185	0,7	0,6	19,1	87	338	
			<i>итого</i>			445	6,19	7,14	100,45	494,8	
1	2	Ужин	гор.блюдо	Рыба тушеная в томате с овощами	120	11,9	6,5	5,5	128,7	229	
			гарнир	Пюре картофельное	200	4,2	7	28,7	194,4	312	
			напиток	Компот из конс.персика	200	0,13	0,01	21,7	87,5	113	
			хлеб	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,5	40,1	189,5	ТТК№1	
			<i>итого</i>			600	22,33	14,01	96	600,1	
1	2	Ужин 2	кисломол.	Снежок	180	5,4	1,8	7,6	72	435	



			булочное	Пряник	30	1,8	1,4	22,8	89,8	П/П	
			напиток								
			фрукты								
			<i>итого</i>		210	7,2	3,2	30,4	161,8		0
1	2	Итого за день:			2895	113,72	123,75	418,85	3165,9		0
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша овсянная "Геркулес" жидкая	250	8,1	11,8	32,9	270,8	189	
				Масло	10	0,1	8,3	0,1	74,8	14	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,3	2,4	17	103,5	379	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	ТТК№1	
				Яйцо отварное	50	6,2	5,6	0,4	76,1	209	
				<i>итого</i>		560	21,5	28,4	75,5	643,6	
1	3	Завтрак 2	фрукты	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	389	
				<i>итого</i>		200	1	0,2	20,2	86	
1	3	Обед	закуска	Сельдь с луком и зеленым горошком	100	8,2	8,5	3,7	124,7	ТТК№76	
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	250	8,6	11	21,2	219,2	102	
			2 блюдо	Котлета мясная	100	12,1	18,1	12,2	259,5	ТТК№4	
			гарнир	Картофель отварной	180	3,5	5,6	28,4	178	333	
			напиток	Компот из с/ф курага	200	0,3	0,1	17,3	71,6	349	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	ТТК№1	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2	ТТК№2	
				<i>итого</i>		890	37	43,8	110,6	985,2	
1	3	Полдник	булочное	Пирожки сдобные печеные	60	5,9	5,4	5,5	95	406,2	
			напиток	Чай с молоком	180	2,3	1,9	11,6	73,5	ТТК№378	
			фрукты	Банан	185	2,8	0,9	38,9	177,6		
				<i>итого</i>		425	11	8,2	56	346,1	
1	3	Ужин	гор.блюдо	Голубцы ленивые	280	23,6	29,1	25,6	460,9	306	
			закуска	Икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,7	119	57	
			напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,9	39,9	376	
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,4	21,2	102	ТТК№2	
				<i>итого</i>		630	28,9	38,4	64,4	721,8	



			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	0	0	
1	5	Ужин 2	кисломол.									
			булочное									
			напиток									
			фрукты									
			<i>итого</i>			0	0	0	0	0	0	0
1	5	Итого за день:			1525	65,65	61,2	206,53	1639,98	0		
1	6	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с вермишелью	250	6,36	8,65	31,5	229,29	18		
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,8	3	14,8	102,4	382		
			хлеб	Закрытый бутерброд с сыром	50	5,8	8,7	15,1	163	ТТК№9		
				Яйцо вареное	50	6,2	5,6	0,4	76,1	209		
			<i>итого</i>			550	22,16	25,95	61,8	570,79		0
1	6	Завтрак 2	напиток	Сок	200	1	0	25,4	110	389		
			<i>итого</i>			200	1	0	25,4	110		0
1	6	Обед	закуска	Овощи натуральные свежие	100	0,8	0,1	2,5	14	71		
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем с говядиной и сметаной	250	5,5	8	12,7	148	82		
			2 блюдо	Гуляш	100	14,7	17,1	2,8	224,2	260		
			гарнир	Макаронные изделия отварные	180	6,4	7,6	41	257,7	203		
			напиток	Компот из конс.ананаса	200	0,045	0,015	20,1	80,7	114		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	ТТК№1		
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2	ТТК№2		
			<i>итого</i>			890	31,745	33,315	106,9	856,8		0
1	6	Полдник	булочное	Сырники из творога со сгущенным молоком	70	6,2	12,9	14,2	197,1	ТТК№219		
			напиток	Молоко	200	5,9	5,1	9,8	110,5	385		
			фрукты	Груши	185	0,7	0,6	19,1	87	338		
			<i>итого</i>			455	12,8	18,6	43,1	394,6		0
1	6	Ужин	гор.блюдо	Котлеты рубленые из птицы	100	16,2	20,9	13,8	306,5	ТТК№314		
			гарнир	Картофель отварной	200	3,9	6,1	31,7	198	333		
			напиток	Чай с яблоком	200	0,1	0	10,6	43,1	337		
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,6	0,6	29,7	142,8	ТТК№2		



			<i>итого</i>		570	24,8	27,6	85,8	690,4		0
1	6	Ужин 2	кисломол.	Йогурт	180	5	4,5	8,1	101,7	П/П	
			булочное	Вафли	30	0,8	1	23,2	106,2	П/П	
			напиток								
			фрукты								
			<i>итого</i>		210	5,8	5,5	31,3	207,9		0
1	6	Итого за день:			2875	98,305	110,965	354,3	2830,49		0
2	7	Завтрак	гор.блюдо	Пудинг из творога (запеченный) с соусом	300	28,7	23,9	40,9	504,4	ТТК№222	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,8	3	14,8	102,4	382	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4		
			фрукты								
			<i>итого</i>		550	36,3	27,2	80,8	725,2		0
2	7	Завтрак 2	напиток	Молоко	200	5,9	5,1	9,8	110,5	385	
			<i>итого</i>		200	5,9	5,1	9,8	110,5		0
2	7	Обед	закуска	Салат из овощей	100	3,4	7,6	3	96,2	43	
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,2	5,3	20,2	150,4	103	
			2 блюдо	Рыба запеченая с картофелем по-русски	300	23,3	26,9	24,5	431,4	235	
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	9,7	38,7	349	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	ТТК№1	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	17	81,6	ТТК№2	
			<i>итого</i>		940	38,3	40,5	99,5	916,7		0
2	7	Полдник	булочное	Булочка "творожная"	60	5,3	3,2	20,7	132,6	479	
			напиток	Сок	200	1	0	25,4	110	389	
			фрукты	Яблоки	185	0,7	0,7	18,1	87	338	
			<i>итого</i>		445	7	3,9	64,2	329,6		0
2	7	Ужин	гор.блюдо	Тефтели мясные с соусом	100	9,3	6,5	18	170,1	ТТК№20	
			гарнир	Рис припущенный с овощами	180	4,2	5,4	37,5	215,2	ТТК№326	
			напиток	Чай с лимоном	200	0,2	0	10,1	42,2	377	



			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	17	81,6	ТТК№2	
			закуска	Салат из свёклы с зеленым горошком	100	1	2,4	4,9	46,2	53	
			<i>итого</i>		620	17,3	14,7	87,5	555,3		0
2	7	Ужин 2	кисломол.	Кефир	180	5,2	4,5	7,2	95,4	386	
			булочное	Пряники	30	1,8	1,4	22,8	89,8	П/П	
			напиток								
			фрукты								
			<i>итого</i>		210	7	5,9	30	185,2		0
2	7	Итого за день:			2965	111,8	97,3	371,8	2822,5		0
2	8	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с крупой	250	4,6	5,5	18,9	143,1	121	
				Масло	10	0,1	8,3	0,1	74,8	14	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,3	2,4	17	103,5	379	
			хлеб	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,6	50,2	236,8	ТТК№1	
				Яйцо вареное	50	6,2	5,6	0,4	76,1	209	
			<i>итого</i>		610	21,8	22,4	86,6	634,3		0
2	8	Завтрак 2	напиток	Сок фруктовый	200	0,6	0	32	131,9	389	
			<i>итого</i>		200	0,6	0	32	131,9		0
2	8	Обед	закуска	Салат Оливье	60	113,4	3,8	8,9	4,67		
			1 блюдо	Свекольник	250	6,9	10,5	16,9	189,7	95	
			2 блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,3	5,5	45,2	247,2	323	
			гарнир	Птица тушеная в соусе	100	14	17,1	3	228,1	290	
			напиток	Чай с лимоном	200	0,2	0	10,1	42,2	377	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	ТТК№1	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,4	21,2	102	ТТК№2	
			<i>итого</i>		880	145,2	37,5	125,4	908,57		0
2	8	Полдник	булочное	Пирожки сдобные печеные	60	5,9	5,4	5,5	95	406,2	
			напиток	Молоко	200	5,9	5,1	9,8	110,5	385	
			фрукты	Банан	185	2,8	0,9	38,9	177,6		
			<i>итого</i>		445	14,6	11,4	54,2	383,1		0
2	8	Ужин	гор.блюдо	Котлета мясная	100	12,1	18,1	12,2	259,5	ТТК№4	
			закуска	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,4	7,6	41	257,7	203	



			напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,9	39,9	376	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	ТТК№1	
			<i>итого</i>		520	21,7	25,9	83,2	651,8		0
2	8	Ужин 2	кисломол.	Ряженка	180	5,2	4,5	7,6	97,2	386	
			булочное	Печенье	30	3,38	3,77	35,79	190,17		
			напиток								
			фрукты								
			<i>итого</i>		210	8,58	8,27	43,39	287,37		0
2	8	Итого за день:			2865	212,48	105,47	424,79	2997,04		0
2	9	Завтрак	гор.блюдо	Каша Янтарная	250	7,4	8,4	42,3	280,3	187	
				Сыр	20	4,6	5,9	0	72,8	15	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,9	39,9	376	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	ТТК№1	
			сладкое	Вафли	30	0,8	1	23,2	106,2		
			<i>итого</i>		550	16,7	15,6	100,5	617,6		0
2	9	Завтрак 2	фрукты	Молоко	200	5,9	5,1	9,8	110,5	385	
			<i>итого</i>		200	5,9	5,1	9,8	110,5		0
2	9	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты	100	1,5	5,1	9,3	89,9	45	
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский	250	5,4	8,4	16,4	162,8	96	
			2 блюдо	Печень по-строгановски	90	12,2	9,9	3,2	165,1	255	
			гарнир	Пюре картофельное	180	3,5	5,6	28,4	148,4	312	
			напиток	Компот из сухофруктов (изюм)	180	0,3	0,1	17,3	71,6	349	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	ТТК№1	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2	ТТК№2	
			<i>итого</i>		860	27,2	29,6	102,4	770		0
2	9	Полдник	булочное	Пирожок с повидлом	60	4,89	6,54	48,35	271,8	64	
			напиток	Сок фруктовый	200	0,6	0	33	136	389	
				Груша	185	0,7	0,6	19,1	87	338	
		<i>итого</i>		445	6,19	7,14	100,45	494,8		0	
2	9	Ужин	закуска	Салат из сырых овощей	100	1,1	6,1	3,9	75,7	29	



			гор.блюдо	Плов с говядиной	200	17,8	15,5	4,4	228,3	40	
			напиток	Чай с лимоном	200	0,2	0	10,1	42,2	377	
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,6	0,6	29,7	142,8	ТТК№2	
			итого		570	23,7	22,2	48,1	489		0
2	9	Ужин 2	кисломол.	Снежок	180	5,4	1,8	7,6	72	435	
			булочное	Сушки	30	1,9	3	14	89,8	П/П	
			напиток								
			фрукты								
			итого		210	7,3	4,8	21,6	161,8		0
2	9	Итого за день:			2835	86,99	84,44	382,85	2643,7		0
2	10	Завтрак	гор.блюдо	Макароны с сыром	225	10,6	13,2	42,3	330,4	52	
			закуска	Сосиска отварная	80	8,32	16	16,96	179,2	536	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,8	3	14,8	102,4	382	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	ТТК№1	
			фрукты								
			итого		555	26,52	32,5	99,16	730,4		0
2	10	Завтрак 2	фрукты	Сок фруктовый	200	0,6	0	33	136	389	
			итого		200	0,6	0	33	136		0
2	10	Обед	закуска	Салат из квашенной капусты	100	1,5	4,99	7,66	83	81	
			1 блюдо	Суп с фрикадельками	250	7,29	5,7	16,99	148,5	209	
			гарнир	Рис припущенный с овощами	180	4,2	5,4	37,6	215,2	309	
			2 блюдо	Котлета рыбная	100	9,6	10,4	5,3	154,1		
			напиток	Компот из сухофруктов (изюм)	180	0,3	0,1	17,3	71,6	349	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	ТТК№1	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2	ТТК№2	
			итого		870	27,19	27,09	112,65	804,6		0
2	10	Полдник	булочное								
			напиток								
			итого		0	0	0	0	0		0