

Школа

КГБОУ Раздольненская КШИ

Утвердил: должность

Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Шикалов А.Н

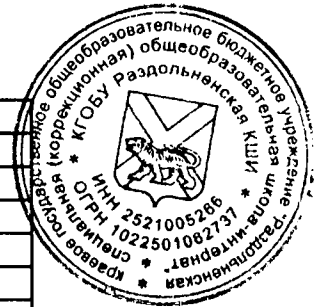
Возрастная категория

7-11 лет

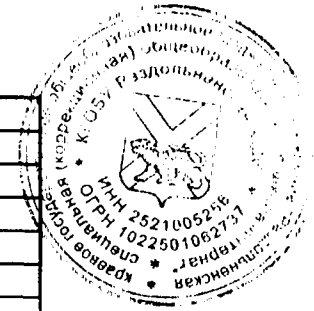
дата

23 10 2023
день месяц год

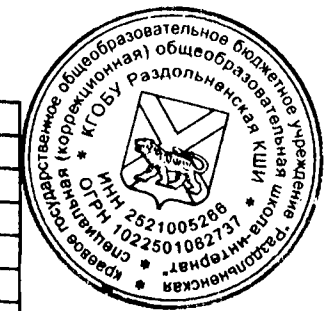
Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная жидкая	200	4,7	6,6	21,4	163,9	189	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,8	3	14,8	102,4	382	
			хлеб	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,4	35,1	165,8	ТТК№1	
			хлеб	Сыр	20	4,6	5,9	0	72,8	15	
			хлеб	Масло	10	0,1	8,3	0,1	74,8	14	
			<i>итого</i>		500	18,5	24,2	71,4	579,7		0
1	1	Завтрак 2		Сок	200	1	0,2	20,2	86	389	
			<i>итого</i>		200	1	0,2	20,2	86		0
1	1	Обед	закуска	Салат из овощей	100	3,4	7,6	3	96,2	43	
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой	200	4,3	4,4	15,3	118	101	
			2 блюдо	Жаркое по- домашнему	240	23,3	20,5	25,4	378,9	258	
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	9,7	38,7	349	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	ТТК№1	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	17	81,6	ТТК№2	
			<i>итого</i>		820	36,7	33,1	90,5	808,1		0
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		0
1	1	Ужин	гор.блюдо	Печень по-строгановски	90	12,2	9,9	3,2	165,1	255	
			гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5	6,4	34,3	215,4	203	
			напиток	Чай с лимоном	200	0,2	0	10,1	42,2	377	
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,4	21,2	102	ТТК№2	
			закуска	Овощи натуральные свежие	60	0,7	0,1	2,3	13,2	71	



			хлеб	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,4	35,1	165,8	ТТК№1	
			<i>итого</i>		520	19,13	12,01	87,1	535,6		0
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:			2645	92,32	109,55	378,62	2862,4		0
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша овсянная "Геркулес" жидкая	200	6,5	9,3	26,4	216,6	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>		510	19,9	25,9	69	589,4		0
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		0
1	3	Обед	закуска	Сельдь с луком и зеленым горошком	60	4,9	5	2,3	74,8	ТТК№76	
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	200	6,2	8	15,2	156,6	102	
			2 блюдо	Котлета мясная	100	12,1	18,1	12,2	259,5	ТТК№4	
			гарнир	Картофель отварной	150	2,9	4,6	23,8	148,3	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>		770	30,7	36,3	98,6	843		0
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		0



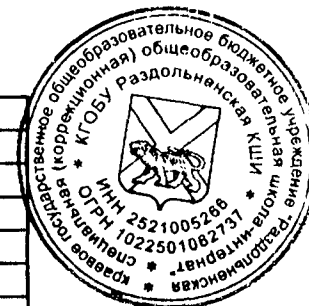
1	3	Ужин	гор.блюдо	Голубцы ленивые	240	19,5	27,9	22	418,2	306	
			закуска	Икра кабачковая	60	1,1	5,3	4,6	71,4	57	
			напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,9	39,9	376	
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,4	21,2	102	ТТК№2	
			<i>итого</i>		550	24	33,6	57,7	631,5		0
1	3	Ужин 2	кисломол.	Йогурт	180	5	4,5	8,1	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	3	Итого за день:			2665	92,4	109,7	332,8	2703,9		0
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Пудинг из творога (запеченный) с соусом	250	23	19,6	33,2	410,2	ТТК№222	
				Масло	10	0,1	8,3	0,1	74,8	14	
			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		
			<i>итого</i>		510	30,7	31,2	73,2	705,8		0
1	4	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
1	4	Обед	закуска	Салат из морской капусты	60	0,5	5,8	1,3	60,3	ТТК№30	
			1 блюдо	Суп с фрикадельками	200	5,83	4,56	13,59	118,8	209	
			2 блюдо	Гуляш	100	14,7	17,1	2,8	224,2	260	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	4,6	37,7	206	323	
			напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,9	39,9	376	
			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>		770	29,03	32,56	93,09	781,4		0
1	4	Полдник	булочное	Пирожки сдобные печеные	60	5,9	5,4	5,5	95	406.2	
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	389	



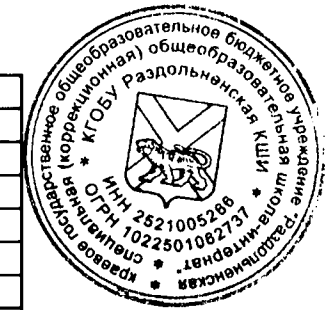
			фрукты	Груши	185	0,7	0,6	19,1	87	338	
			<i>итого</i>		445	7,6	6,2	44,8	268		0
1	4	Ужин	гор.блюдо	Тефтели мясные с соусом	100	9,3	6,5	18	170,1	ТТК№20	
			гарнир	Рагу из овощей	180	3,3	8,8	18,1	171,6	143	
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	9,7	38,7	349	
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,4	21,2	102	ТТК№2	
			<i>итого</i>		530	15,9	15,7	67	482,4		0
1	4	Ужин 2	кисломол.	Кефир	180	5,2	4,5	7,2	95,4	386	
			булочное	Печенье	30	3,38	3,77	35,79	190,17		
			напиток								
			фрукты								
			<i>итого</i>		210	8,58	8,27	42,99	285,57		0
1	4	Итого за день:			2665	97,71	99,03	330,88	2633,67		0
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша Дружба	200	5,95	9,6	33,02	242,28	80	
				Масло	10	0,1	8,3	0,1	74,8	14	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,9	39,9	376	
			хлеб	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,4	35,1	165,8	ТТК№1	
				Сыр	20	4,6	5,9	0	72,8	15	
			<i>итого</i>		500	16,05	24,2	78,12	595,58		0
1	5	Завтрак 2	напиток	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	389	
			<i>итого</i>		200	1	0,2	20,2	86		0
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп рыбный с консервами	200	7,4	2,6	13,1	106	87	
			2 блюдо	Запеканка картофельная с мясом	230	24	24	36	463		
			напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,3	2,4	17	103,5	379	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20	94,7	ТТК№1	
			хлеб черн.	Хлеб ржано пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2	ТТК№2	
			<i>итого</i>		700	39,8	29,5	98,8	828,4		0



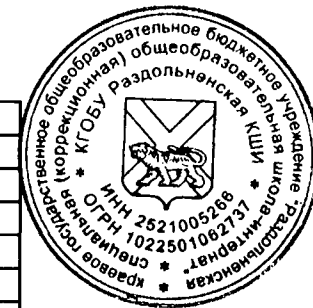
1	5	Полдник	булочное								
			напиток								
			фрукты								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	0	
1	5	Ужин	гор.блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	0	
1	5	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	0	
1	5	Итого за день:			1400	56,85	53,9	197,12	1509,98	0	
1	6	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с вермишелью	200	6,15	8,14	27,5	207,7	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>		500	21,95	25,44	57,8	549,2	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	200	4,5	6,4	10,1	118,3	82	
			2 блюдо	Гуляш	100	14,7	17,1	2,8	224,2	260	
			гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5	6,4	34,3	215,4	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>		810	29,345	30,515	97,6	784,8		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	90	14,4	18,9	12,3	275,8	ТТК№314	
			гарнир	Картофель отварной	180	3,5	5,6	28,4	178	333	
			напиток	Чай с яблоком	200	0,1	0	10,6	43,1	337	
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,4	21,2	102	ТТК№2	
			<i>итого</i>		520	21,3	24,9	72,5	598,9		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:			2695	92,195	104,955	327,7	2645,4		0
2	7	Завтрак	гор.блюдо	Пудинг из творога (запеченный) с соусом	250	23	19,6	33,2	410,2	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>		500	30,6	22,9	73,1	631		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	200	4,2	4,2	16,2	120,3	103	
			2 блюдо	Рыба запеченная с картофелем по-русски	280	21,8	25	23	402,8	235	



			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	9,7	38,7	349	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	ТТК№1	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	17	81,6	ТТК№2	
			<i>итого</i>		860	35,1	37,4	89	834,3		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	150	3,4	4,4	31,2	179,3	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	60	1	2,4	4,9	46,2	53	
			<i>итого</i>		550	16,5	13,7	81,2	519,4		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:			2775	102,2	97,2	347,4	2684,8		0
2	8	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с крупой	200	3,6	4,3	15,1	114,5	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	60	4,6	0,4	30,1	142,1	ТТК№1	
				Яйцо вареное	50	6,2	5,6	0,4	76,1	209	
			<i>итого</i>		520	17,8	21	62,7	511		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		



			<i>итого</i>		530	30,6	35,9	82,2	775,4		0
2	10	Завтрак 2	фрукты	Сок фруктовый	200	0,6	0	33	136	389	
			<i>итого</i>		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	200	5,83	4,56	13,59	118,8	209	
			2 блюдо	Котлета рыбная	100	9,6	10,4	5,3	154,1		
			гарнир	Рис припущенный с овощами	150	3,4	4,4	31,2	179,3		
			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>		790	24,93	24,95	102,85	739		0
2	10	Полдник	булочное								
			напиток								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
2	10	Ужин	гор.блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
2	10	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
2	10	Итого за день:			1520	56,13	60,85	218,05	1650,4		0
		Среднее значение за период:			2442	97,4075	90,1095	322,17	2454,22		#ДЕЛ/0!