

Школа **МБОУ "Лингвистический лицей №22"** Утвердил: должность **согласовано директор**
Типовое примерное меню приготавливаемых блюд фамилия **Орлов А.С.**
 Возрастная категория **7-11 лет** дата **1 4 2024**
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 рисовая молочная с маслом	220	6,1	4	42,7	259,6	ТТК27	28	
			гор.напиток	какао с молоком	200	3,6	2,7	22,9	127	ТТК16	17,5	
			хлеб	булочка зерновая	50	4	1,6	24,8	129,3	542/16	5,5	
			фрукты	печенье сахарное"Слободка шахматная"	50	3,7	5,5	35,4	205,5	гот.изд	21	
			<i>итого</i>			520	17,4	13,8	125,8	721,4		72
1	1	Обед	закуска									
			1 блюдо	суп крестьянский с крупой и сметаной	210	2,2	5,7	11,4	104,8	134/2004	11	
			2 блюдо	плов из птицы(индейка)	250	21,7	18,9	46,2	1442,3	ТТК145	78	
			гарнир									
			напиток	компот из изюма	200	0,3	0	30,2	117	ТТК183	12,5	
			хлеб бел.	булочка зерновая	60	4,8	1,9	29,8	155,1	542/16	6,5	
			хлеб черн.									
			<i>итого</i>			720	29	26,5	117,6	1819,2		108
1	1	Итого за день:			1240	46,4	40,3	243,4	2540,6		180	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая вязкая	200	5,5	5,7	22,9	166,7	ТТК191	13,3	
				Суфле Курочка ряба	75	12	8,7	6,9	154,5	ТТК146	47,6	
			гор.напиток	Чай с молоком	200	1,5	1,6	15,8	81	ТТК94	8	
			хлеб	батон	52	3,7	1,1	22,3	114,4	ТТК7	3,1	
			фрукты									
			<i>итого</i>			527	22,7	17,1	67,9	516,6		72
1	2	Обед	закуска									
			1 блюдо	суп макаронные изделия с курицей	212,5	4,8	5,5	13,6	123,3	ТТК241	16	
			2 блюдо	котлета домашняя	90	15,6	11,6	12,5	208	ТТК234	57,5	
			гарнир	картофель тушеный	160	3,2	11,7	23,1	213,3	ТТК309	20,25	
			напиток	компот из сухофруктов	200	1,6	0,4	34,8	147,8	ТТК183	10,5	
			хлеб бел.	батон	63	4,5	1,4	27	138,6	ТТК7	3,75	
			хлеб черн.									
			<i>итого</i>			725,5	29,7	30,6	111	831		108
1	2	Итого за день:			1252,5	52,4	47,7	178,9	1347,6		180	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная вязкая	200	6	8,1	33,3	237,3	302/96	12	
				котлета домашняя	70	12,1	9	9,7	161,8	ТТК234	45,2	
			гор.напиток	напиток витаминный (изюм,шиповник)	200	0,6	0	24,1	94,7	473/16	9,5	
			хлеб	булочка зерновая	49	3,9	1,6	24,3	126,7	542/16	5,3	
			фрукты									
			<i>итого</i>			519	22,6	18,7	91,4	620,5		72
1	3	Обед	закуска									
			1 блюдо	суп картофельный с горохом с мясом индейки	212,5	8,3	5,7	148	151,3	ТТК82	18,5	
			2 блюдо	макароны с курицей	300	27,6	22,2	49,1	506,5	ТТК471	74,4	
			гарнир									
			напиток	компот из яблок	200	0,2	0,1	25,4	99	ТТК110	10,5	
			хлеб бел.									
			хлеб черн.	булочка(хлеб)Здоровье из ржаной муки	58	6,1	1,3	40	195,5	ТТК202	4,6	
			<i>итого</i>			770,5	42,2	29,3	262,5	952,3		108
1	3	Итого за день:			1289,5	64,8	48	353,9	1572,8		180	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	макароны с сыром	175	10,1	9,2	37,9	275,5	ТТК42	27	
			гор.напиток	кофейный напиток	200	2,3	1,6	16,2	86	182	10	
			хлеб	бутерброд с сыром	60	7,6	5	23,6	170,2	3	16,5	
			фрукты	яблоко	116	0,5	0	11,4	47,3	ТТК4	18,5	
			<i>итого</i>			551	20,5	15,8	89,1	579		72
1	4	Обед	закуска									
			1 блюдо	рассольник Ленинградский с курицей со сметаной	222,5	5	7,3	13,9	142,4	ТТК56	24,5	
			2 блюдо	тефтели с рисом в соусе	140	10,5	15	13,5	231	ТТК91	57	
			гарнир	каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	5,8	35,8	232	ТТК21	13	
			напиток	компот из черноплодной рябины	200	0,3	0,1	20,2	79	ТТК312	9,5	
			хлеб бел.	батон	67	4,8	1,5	28,7	147,4	ТТК7	4	
			хлеб черн.									
			<i>итого</i>			779,5	28,8	29,7	112,1	831,8		108
1	4	Итого за день:			1330,5	49,3	45,5	201,2	1410,8		180	
1	5	Завтрак	гор.блюдо	каша пшеничная молочная с маслом	210	8,1	10,8	39,9	290	ТТК29	26,5	

			гор.напиток	компот из изюма	200	0,3	0	30,2	117	ТТК183	12,5
			хлеб	батон	50	3,6	1,1	21,4	110	ТТК7	3
			фрукты								
				сырники из творога	45	8	5,4	11,3	123,9	ТТК506	30
				<i>итого</i>	505	20	17,3	102,8	640,9		72
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	борщ из свеж капусты с курицей и сметаной	222,5	5,2	6,9	10,5	124,3	ТТК100	26
			2 блюдо	суфле Рыбка золотая(минтай)	90	13,1	13,6	14	228,7	87/08	43,65
			гарнир	картофельное пюре	160	3,4	8,8	23,2	201	ТТК20	20,25
			напиток	компот из кураги с тыквой	200	0,5	0,1	27,8	109	483	12,5
			хлеб бел.	булочка зерновая	51	4,1	1,6	25,3	131,8	542/16	5,6
			хлеб черн.								
				<i>итого</i>	723,5	26,3	31	100,8	794,8		108
1	5	Итого за день:			1228,5	46,3	48,3	203,6	1435,7		180
2	1	Завтрак	гор.блюдо	каша пшеничная молочная с маслом	210	8,5	9,7	32,3	251	196	26,5
			гор.напиток	какао с молоком	200	3,6	2,7	22,9	127	ТТК16	17,5
			хлеб	булочка зерновая	64	5,1	2	31,8	165,5	542/16	7
			фрукты	печенье сахарное"Слободка шахматная"	50	3,7	5,5	35,4	205,5	гот.изд	21
				<i>итого</i>	524	20,9	19,9	122,4	749		72
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	суп картофельный с горохом с курицей	212,5	8,8	6,5	14,2	151,3	ТТК82	18,5
			2 блюдо	суфле Курочка ряба	100	16	11,5	9,2	206	ТТК146	63,5
			гарнир	макаронные изделия отварные с маслом	150	5,8	4,9	35,5	208,9	ТТК41	12
			напиток	напиток витаминный (изюм,шиповник)	200	0,6	0	24,1	94,7	473/16	9,5
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	булочка(хлеб)Здоровье из ржаной муки	57	6	1,3	39,3	192,1	ТТК202	4,5
				<i>итого</i>	719,5	37,2	24,2	122,3	853		108
2	1	Итого за день:			1243,5	58,1	44,1	244,7	1602		180
2	2	Завтрак	гор.блюдо	плов из свинины	200	16	13,7	36,2	342,8	ТТК462	57,6
			гор.напиток	напиток из сока	200	0	0	23,6	90	185	8,5
			хлеб	батон	65	4,7	1,4	27,8	143	ТТК7	3,9
			фрукты								
				соус красный основной	50	0,4	0,9	2,9	22	ТТК231	2
				<i>итого</i>	515	21,1	16	90,5	597,8		72
2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	уха со взбитым яйцом(минтай)	200	5	3,3	10,6	92,8	ТТК92	14,8
			2 блюдо	Котлета Переменка	90	13	16,4	11,1	244	ТТК466	55
			гарнир	картофель тушеный	150	3	11	21,7	200	ТТК309	19
			напиток	компот из кураги с тыквой	200	0,5	0,1	27,8	109	483	12,5
			хлеб бел.	булочка зерновая	61	4,8	1,9	30,3	157,7	542/16	6,7
			хлеб черн.								
				<i>итого</i>	701	26,3	32,7	101,5	803,5		108
2	2	Итого за день:			1216	47,4	48,7	192	1401,3		180
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая вязкая	200	5,5	5,7	22,9	166,7	ТТК191	13,33
				фрикадельки Петушок	70	10	12	6,7	173,1	81/08	40,83
			гор.напиток	напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,2	27	111	ТТК184	13
			хлеб	булочка зерновая	44	3,5	1,4	21,9	113,7	542/16	4,84
			фрукты								
				<i>итого</i>	514	19,6	19,3	78,5	564,5		72
2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	210	1,7	5,7	7,6	85,5	ТТК98	12,5
			2 блюдо	котлета из индейки	90	18,2	7,3	12	158,5	ТТК479	59,5
			гарнир	каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	5,8	35,8	232	ТТК21	13
			напиток	компот из яблок и черноплодной рябины	200	0,4	0,1	17,4	70	ТТК313	12,5
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	булочка(хлеб)Здоровье из ржаной муки	57	6	1,3	39,3	192,1	ТТК202	4,5
				маслот сливочное (порц)	5	0	3,7	0,1	33	ТТК43	6
				<i>итого</i>	712	34,5	23,9	112,2	771,1		108
2	3	Итого за день:			1226	54,1	43,2	190,7	1335,6		180
2	4	Завтрак	гор.блюдо	каша Дружба	200	6,5	10	36,2	190261	190	23,5
			гор.напиток	чай с молоком	200	1,5	1,6	15,8	81	ТТК94	8
			хлеб	бутерброд с сыром	60	7,6	5	23,6	170,2	3	21
			фрукты	яблоко	122	0,5	0	12	49,8	ТТК4	19,5
				<i>итого</i>	582	16,1	16,6	87,6	190562		72

2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	борщ из свеж капусты с курицей и сметаной	222,5	4,6	7,2	10,5	123,3	ТТК100	26
			2 блюдо	плов из свинины	230	18,4	15,7	41,6	394,3	ТТК462	66,2
			гарнир								
			напиток	компот из изюма	200	0,3	0	30,2	117	ТТК183	12,5
			хлеб бел.	батон	55	4	1,2	23,5	121	ТТК7	3,3
			хлеб черн.								
		<i>итого</i>		707,5	27,3	24,1	105,8	755,6		108	
2	4	Итого за день:		1289,5	43,4	40,7	193,4	191318		180	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	макароны с сыром	200	9,2	7,7	36,5	256	ТТК42	27,3
			гор.напиток	кофейны напиток	200	2,3	1,6	16,2	86	182	10
			хлеб	булочка(хлеб)Здоровье из ржаной муки	59	6,2	1,3	40,7	198,9	ТТК202	4,7
			фрукты								
				сырники из творога	50	8	5,4	11,3	123,9	ТТК	30
				<i>итого</i>	509	25,7	16	104,7	664,8		72
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	рассольник Ленинградский с курицей со сметаной	222,5	5	7,3	13,9	142,4	ТТК56	24,5
			2 блюдо	горбуша, тушенная в томате с овощами	100	11,6	7,5	4,5	132	ТТК60	46
			гарнир	картофельное пюре	150	3,2	8,3	21,8	189	ТТК20	19
			напиток	компот из изюма и кураги	200	0,7	0	28,8	113	ТТК160	14,5
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	булочка(хлеб)Здоровье из ржаной муки	50	5,3	1,1	34,5	158,5	ТТК202	4
		<i>итого</i>	722,5	25,8	24,2	103,5	734,9		108		
2	5	Итого за день:		1231,5	51,5	40,2	208,2	1399,7		180	
		Среднее значение за период:		1254,75	51,37	44,67	221	20536,4		180	