

Школа _____ утвердил: должность _____
 Типовое примерное меню приготавливаемых блюд фамилия _____
 Возрастная категория 7-11 лет дата _____

№ дел	Ден ь нед ели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калор ийнос ть	№ рецепту ры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный вермишелевый	180	12	15,1	25	285,9	77	20,07
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	10	40	271	1,9
			хлеб	Хлеб пшеничный с витаминизированной смесью "Валетек-8" для детского питания	40	3,3	0,3	20	100	ТТК№1	5,38
			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	ТТК№16	15,1
			итого		520	15,7	15,8	64,8	472,9		42,45
1	1	Обед	закуска	Салат из свежих огурцов	60	0,5	3,1	1,5	35,4	13	15,68
			1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,5	4,8	7,3	79,1	52	20,67
			2 блюдо	Плов из рисовой крупы с говяжьим фаршем	160	13,4	15	34	316	ТТК№71	66,02
			гарнир								
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,03	13,8	55	292	5,22
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный с витаминизированной смесью "Валетек-8" для детского питания	50	4,1	0,4	25	125	ТТК№1	6,73
			хлеб черн.	Хлеб пшенично-ржаной "На-здоровье" с витаминизированной смесью "Валетек-8" для детского питания	40	3,3	0,4	19,1	97,3	ТТК№2	5,23
			итого		710	23,3	23,73	100,7	707,8		119,55
1	1	Итого за день:			1230	39	39,53	165,5	1180,7		162
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная манная с маслом сливочным/запеканка творожная со сгущенным молоком	260	15,7	19,2	47	424,9	184/215	51,03
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	10	40	271	1,9
			хлеб	Хлеб пшеничный с витаминизированной смесью "Валетек-8" для детского питания	40	3,3	0,3	20	100	ТТК№1	5,38
			итого		500	19	19,5	77	564,9		58,31
1	2	Обед	1 блюдо	Рассольник Ленинградский со сметаной	200	1,9	4,9	13,3	106,3	56	20,81
			2 блюдо	Фрикадельки куриные с томатным соусом	90	10,7	13,2	9	197,6	124	42,56
			гарнир	Картофельное пюре	150	3,3	4,8	22,2	146,1	133	20,56
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0,08	0,08	12	49,3	282	7,8
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный с витаминизированной смесью "Валетек-8" для детского питания	50	4,1	0,4	25	125	ТТК№1	6,73
			хлеб черн.	Хлеб пшенично-ржаной "На-здоровье" с витаминизированной смесью "Валетек-8" для детского питания	40	3,3	0,4	19,1	97,3	ТТК№2	5,23
			итого		730	23,38	23,78	100,6	721,6		103,69
1	2	Итого за день:			1230	42,38	43,28	177,6	1286,5		162
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	170	11,2	15,3	18	254	189	21,85
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	10	40	271	1,9
			хлеб	Хлеб пшеничный с витаминизированной смесью "Валетек-8" для детского питания	40	3,3	0,3	20	100	ТТК№1	5,38
			сладкое	Сок фруктовый	200	1	0,2	22	92	ТТК№3	20,17
			итого		610	15,5	15,8	70	486		49,3
1	3	Обед	закуска	Салат из свежих огурцов	60	0,5	3,1	1,5	35,4	13	15,68
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	1,5	4,8	10,1	89,2	54	21,8
			2 блюдо	Макароны отварные с соусом Болоньезе	165	14,2	15,2	35	321	ТТК№54/6	61,36
			гарнир								
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	10	40	271	1,9
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный с витаминизированной смесью "Валетек-8" для детского питания	50	4,1	0,4	25	125	ТТК№1	6,73
			хлеб черн.	Хлеб пшенично-ржаной "На-здоровье" с витаминизированной смесью "Валетек-8" для детского питания	40	3,3	0,4	19,1	97,3	ТТК№2	5,23
			итого		715	23,6	23,9	100,7	707,9		112,7
1	3	Итого за день:			1325	39,1	39,7	170,7	1193,9		162

1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная Артек жидкая с маслом сливочным	180	8,4	10,5	15	185	179	17,65
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	10	40	271	1,9
			хлеб	Хлеб пшеничный с витаминизированной смесью "Валетек-8" для детского питания	40	3,3	0,3	20	100	ТТК№1	5,38
			сладкое	Ватрушка с повидлом	80	4,2	5	30	219,2	47/1	34,61
			итого		500	15,9	15,8	75	544,2		59,54
1	4	Обед	закуска	Салат из свежей капусты	60	1,3	3,1	6,6	60	99	11,51
			1 блюдо	Суп картофельный с лапшой домашней	200	2,48	3	16,2	101,9	60	8,38
			2 блюдо	Каша гречневая с овощами и куриным фаршем	150	11,8	17,2	20,7	284,8	ТТК№19/2	65,39
			гарнир								
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,03	13,8	55	292	5,22
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный с витаминизированной смесью "Валетек-8" для детского питания	50	4,1	0,4	25	125	ТТК№1	6,73
			хлеб черн.	Хлеб пшенично-ржаной "На-здоровье" с витаминизированной смесью "Валетек-8" для детского питания	40	3,3	0,4	19,1	97,3	ТТК№2	5,23
			итого		700	23,48	24,13	101,4	724		102,46
1	4	Итого за день:			1200	39,38	39,93	176,4	1268,2		162
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	200	7,7	5,1	16	140,9	185	24,85
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	10	40	271	1,9
			хлеб	Бутерброд с сыром	62	7,2	7,2	25	167	3	8,35
			сладкое	Печенье	40	2,8	6,6	26,4	177,6	ТТК№7	16,05
			итого		502	17,7	18,9	77,4	525,5		51,15
1	5	Обед	1 блюдо	Суп крестьянский со сметаной	200	1,6	4,9	8,2	70,8	65	17,23
			2 блюдо								
			гарнир	Рагу овощное	150	6,8	8,7	17,3	177	146	31,94
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	10	40	271	1,9
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный с витаминизированной смесью "Валетек-8" для детского питания	50	4,1	0,4	25	125	ТТК№1	6,73
			хлеб черн.	Хлеб пшенично-ржаной "На-здоровье" с витаминизированной смесью "Валетек-8" для детского питания	40	3,3	0,4	19,1	97,3	ТТК№2	5,23
			2 блюдо	Курник	80	8	9,6	21,2	195,2	ТТК№13/1	47,82
			итого		720	23,8	24	100,8	705,3		110,85
1	5	Итого за день:			1222	41,5	42,9	178,2	1230,8		162
1	6	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная пшенная с маслом сливочным	150	11,1	15,6	21	266,8	4	19,28
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	10	40	271	1,9
			хлеб	Хлеб пшеничный с витаминизированной смесью "Валетек-8" для детского питания	40	3,3	0,3	20	100	ТТК№1	5,38
			сладкое	Сок фруктовый	200	1	0,2	22	92	ТТК№3	20,17
			итого		590	15,4	16,1	73	498,8		46,73
1	6	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с горохом и гречками	250	5,4	7,9	16	146,7	63	17,34
			2 блюдо	Плов из рисовой крупы с куриным фаршем	160	11,4	16	29	289,9	ТТК№61/2	78,17
			гарнир								
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0,08	0,08	12	49,3	282	7,8
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный с витаминизированной смесью "Валетек-8" для детского питания	50	4,1	0,4	25	125	ТТК№1	6,73
			хлеб черн.	Хлеб пшенично-ржаной "На-здоровье" с витаминизированной смесью "Валетек-8" для детского питания	40	3,3	0,4	19,1	97,3	ТТК№2	5,23
			итого		700	24,28	24,78	101,1	708,2		115,27
1	6	Итого за день:			1290	39,68	40,88	174,1	1207		162
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная манная с маслом сливочным	205	11	4,2	13	133,8		29,84
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	10	40	271	1,9
			хлеб	Бутерброд с маслом сливочным	60	4,18	7,7	25,1	191,1	1	8,08
			сладкое	Печенье	40	2,8	6,6	26,4	177,6	ТТК№7	16,05
			итого		505	17,98	18,5	74,5	542,5		55,87
2	1	Обед	1 блюдо	Суп овощной со сметаной	200	1,6	4,1	8,6	77,3	56	25,94
			2 блюдо	Фрикадельки куриные с томатным соусом	90	10,7	13,2	9	197,6	124	41,56
			гарнир	Макароны отварные с маслом сливочным	150	3,8	5,7	25	161,7	204	21,45
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,03	13,8	55	292	5,22
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный с витаминизированной смесью "Валетек-8" для детского питания	50	4,1	0,4	25	125	ТТК№1	6,73
			хлеб черн.	Хлеб пшенично-ржаной "На-здоровье" с витаминизированной смесью "Валетек-8" для детского питания	40	3,3	0,4	19,1	97,3	ТТК№2	5,23
			итого		730	24	23,83	100,5	713,9		106,13
2	1	Итого за день:			1235	41,98	42,33	175	1256,4		162

2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная Артек с маслом сливочным	180	13,9	17,2	38	362	179	17,65
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	10	40	271	1,9
			хлеб	Хлеб пшеничный с витаминизированной смесью "Валетек-8" для детского питания	40	3,3	0,3	20	100	ТТК№1	5,38
			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	ТТК№16	19,1
			итого		520	17,6	17,9	77,8	549		44,03
2	2	Обед	закуска	Салат из свежей капусты	60	1,3	3,1	6,6	60	99	9,8
			1 блюдо	Суп картофельный с лапшой домашней	200	2,48	3	16,2	101,6	60	8,38
			2 блюдо	Плов из рисовой крупы с куриным фаршем	160	13	17,6	28	322,4	ТТК№71	80,03
			гарнир								
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0,08	0,08	12	49,3	282	7,8
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный с витаминизированной смесью "Валетек-8" для детского питания	50	4,1	0,4	25	125	ТТК№1	6,73
			хлеб черн.	Хлеб пшенично-ржаной "На-здоровье" с витаминизированной смесью "Валетек-8" для детского питания	40	3,3	0,4	19,1	97,3	ТТК№2	5,23
			итого		710	24,26	24,58	106,9	755,6		117,97
2	2	Итого за день:			1230	41,86	42,48	184,7	1304,6		162
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный вермишелевый	180	11	4,5	26	188,5	77/1	20,07
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	10	40	271	1,9
			хлеб	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	72	7,3	14,5	25,1	233,1	2	9,7
			сладкое	Сок фруктовый	200	1	0,2	22	92	ТТК№3	20,17
			итого		652	19,3	19,2	83,1	553,6		51,84
2	3	Обед	закуска	Салат из свежих огурцов	60	0,5	3,1	1,5	35,4	13	15,68
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	3,5	4,8	15	117,2	54	21,8
			2 блюдо	Каша гречневая с куриным фаршем	150	11,8	16,2	26,2	306,8	ТТК№19/2	55,5
			гарнир								
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,03	13,8	55	292	5,22
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный с витаминизированной смесью "Валетек-8" для детского питания	50	4,1	0,4	25	125	ТТК№1	6,73
			хлеб черн.	Хлеб пшенично-ржаной "На-здоровье" с витаминизированной смесью "Валетек-8" для детского питания	40	3,3	0,4	19,1	97,3	ТТК№2	5,23
			итого		700	23,7	24,93	100,6	736,7		110,16
2	3	Итого за день:			1352	43	44,13	183,7	1290,3		162
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	200	7,7	4,1	20,7	154,5	185	24,85
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	10	40	271	1,9
			хлеб	Бутерброд с сыром	62	7,2	7,2	25	167	3	8,35
			сладкое	Печенье	40	2,8	6,6	26,4	177,6	ТТК№7	16,05
			итого		502	17,7	17,9	82,1	539,1		51,15
2	4	Обед	1 блюдо	Уха рыбацкая	220	4,6	9,4	12,1	151,4	70	28,31
			2 блюдо								
			гарнир	Рис отварной с томатным соусом	150	3,5	6,6	15,6	208,5	465/225	20,56
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	10	40	271	1,9
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный с витаминизированной смесью "Валетек-8" для детского питания	50	4,1	0,4	25	125	ТТК№1	6,73
			хлеб черн.	Хлеб пшенично-ржаной "На-здоровье" с витаминизированной смесью "Валетек-8" для детского питания	40	3,3	0,4	19,1	97,3	ТТК№2	5,23
			мучное	Пирожок с творогом	80	9,3	7,4	21,7	190,6	ТТК№40/1	48,12
			итого		740	24,8	24,2	103,5	812,8		110,85
2	4	Итого за день:			1242	42,5	42,1	185,6	1351,9		162
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная пшенная жидкая с маслом сливочным/запеканка творожная с повидлом	260	15,9	19	52,3	443,48		31,1
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	10	40	271	1,9
			хлеб	Хлеб пшеничный с витаминизированной смесью "Валетек-8" для детского питания	40	3,3	0,3	20	100	ТТК№1	5,38
			итого		500	19,2	19,3	82,3	583,48		38,38
2	5	Обед	закуска	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,9	3,1	1,5	36,5	14	8,6
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом и гречками	200	6,3	4,4	25,9	170,5	63	17,34
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему с куриным фаршем	150	9,6	16,3	17,7	255,9	394	80,02
			гарнир								
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0,08	0,08	12	49,3	282	5,7
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный с витаминизированной смесью "Валетек-8" для детского питания	50	4,1	0,4	25	125	ТТК№1	6,73
			хлеб черн.	Хлеб пшенично-ржаной "На-здоровье" с витаминизированной смесью "Валетек-8" для детского питания	40	3,3	0,4	19,1	97,3	ТТК№2	5,23
			итого		700	24,28	24,68	101,2	734,5		123,62
2	5	Итого за день:			1200	43,48	43,98	183,5	1318		162

2	6	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	160	11,6	15,9	23,6	283	196	27,85
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	10	40	271	1,9
			хлеб	Хлеб пшеничный с витаминизированной смесью "Валетек-8" для детского питания	40	3,3	0,3	20	100	ТТК№1	5,38
			сладкое	Сок фруктовый	200	1	0,2	22	92	ТТК№3	20,17
			итого		600	15,9	16,4	75,6	515		55,3
2	6	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с вермишелью	250	2,25	4,1	23,9	139,8	59	8,4
			2 блюдо	Гречка по-купечески с фаршем из говядины	160	15	20	25	307	167/92	84,44
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	10	40	271	1,9
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный с витаминизированной смесью "Валетек-8" для детского питания	50	4,1	0,4	25	125	ТТК№1	6,73
			хлеб черн.	Хлеб пшенично-ржаной "На-здоровье" с витаминизированной смесью "Валетек-8" для детского питания	40	3,3	0,4	19,1	97,3	ТТК№2	5,23
			итого		700	24,65	24,9	103	709,1		106,7
2	6	Итого за день:			1300	40,55	41,3	178,6	1224,1		162
		Среднее значение за период:			1254,67	41,2008	41,88	177,8	1259,4		162