

Составлено
И. Чернов

Школа _____
Типовое примерное меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория **7-11 лет**

Утвердил: должность _____
 фамилия _____
 дата _____

Григорьев
Евгений В.
 16 10 2025
 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 пшенная с маслом	215	8	4	30	208	174/17	24,51
			гор.напиток	Какао	200	4	6	26	125	383/17	13,34
			хлеб	Батон	60	4,8	0,6	30	141	ТТК	8,4
			фрукты	Груша	180	1,5	1,5	15	70,5	ТТК	59,4
				Йогурт	100	4	2,8	31	112	ТТК	37,92
				Сыр	45	4,6	5,9	11	71	14/17	35,43
			итого		800	26,9	20,8	143	727,5		179
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Рыба тушеная с овощами (горбуша)	130	12	12,9	11,5	119	229/17	74,57
				Рис отварной с маслом	155	4,2	6,8	22,9	252	304/17	15
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	1,5	1,3	25	81	378/17	4,73
			фрукты	Яблоко	120	1,5	1,5	15	70,5	ТТК	23,4
			хлеб рж.	Хлеб ржаной	40	1,2	0,6	9	46	ТТК	3,1
			хлеб пшен.	Батон	60	4,8	0,6	30	141	ТТК	8,4
				Икра кабачковая	60	0	2,8	16	34,8	ТТК	18
				Кондитерское изделие	40	2,8	1,8	33	79	ТТК	31,8
			итого		805	28	28,3	162,4	823,3		179
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Бифштекс куриный	110	12	11	11	189	295/17	51,43
				Греча отварная с маслом	155	6,1	9	34,2	277	302/17	14,17
			напиток	Сок фруктовый (коробка)	200	1	0	20	86	ТТК	25,5
				Огурец свежий	60	0	2,8	6	34,8	ТТК	18,9
			хлеб пшен.	Батон	60	4,8	0,6	30	141	ТТК	8,4
			хлеб рж.	Хлеб ржаной	40	1,2	0,6	9	46	ТТК	3,1
			конд.изд.	Кондитерское изделие	50	3,4	4,4	36	164	ТТК	21,5
			фрукты	Апельсин	180	1,5	1,5	15	70,5	ТТК	36
			итого		865	30	29,9	161,2	1008,3		179

1	4	Завтрак	гор.блюдо	Тефтели из говядины с соусом	140	11	14	30	212	278/17	63,97
				Макароны отварные с маслом	155	5,4	5,6	38,4	208,5	202/17	12,9
			гор.напиток	Компот из сухофруктов	200	4	6	26	125	349/17	5,65
			хлеб пшен.	Батон	60	4,8	0,6	30	141	ТТК	8,4
			хлеб рж.	Хлеб ржаной	40	1,2	0,5	9	46	ТТК	3,1
			фрукты	Банан	200	1,8	1,5	35	78,5	ТТК	45
			конд.изд.	Кондитерское изделие	50	2,4	5,4	32	154	ТТК	39,98
				итого	845	30,6	33,6	200,4	965		179
1	4										
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка творожная со сгущенкой	210	6,1	16,8	36,2	298,8	202/17	74,06
				Яйцо вареное	40	10,2	4,6	10	63	ТТК	11,5
			гор.напиток	Компот из кураги	200	4	6	26	125	349/17	11,12
			хлеб пшен.	Батон	60	4,8	0,6	30	141	ТТК	8,4
			фрукты	Апельсин	180	1,5	1,5	15	70,5	ТТК	36
				Йогурт	100	4	2,8	31	112	ТТК	37,92
				итого	790	30,6	32,3	148,2	810,3		179
			1	5							

2	1	Завтрак	гор.блюдо	каша "Дружба" с маслом	210	8	4	30	208	174/17	23,15
			фрукты	Груша	180	1,5	1,5	15	70,5	ТТК	59,4
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	4	6	26	125	379/17	14,7
			хлеб пшен.	Батон	60	4,8	0,6	30	141	ТТК	8,4
				Йогурт	100	4	2,8	31	112	ТТК	37,92
				Сыр	45	4,6	5,9	11	71	14/17	35,43
			итого		795	26,9	20,8	143	727,5		179
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты рыбные	100	12	12,9	11,5	119	370/17	38,91
				Картофельное пюре с маслом	155	4,2	6,8	22,9	108	312/17	16,96
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	207	1,5	1,3	25	81	378/17	4,73
			хлеб пшен.	Батон	60	4,8	0,6	30	141	ТТК	8,4
			хлеб рж.	Хлеб ржаной	40	1,2	0,5	9	46	ТТК	3,1
			фрукты	Апельсин	180	1,5	1,5	15	70,5	ТТК	36
				Икра кабачковая	60	0	2,8	16	34,8	ТТК	18
				Кондитерское изделие	50	3,4	4,4	36	164	ТТК	52,9
			итого		852	28,6	30,8	165,4	764,3		179
2	2										
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты рубленые из курицы	100	12	11	11	189	295/17	50,08
				Макароны отварные с маслом	155	6,1	9	24,2	242	203/17	12,9
			напиток	Сок фруктовый (коробка)	200	1	0	20	86	ТТК	25,5
			хлеб пшен.	Батон	60	4,8	0,6	30	141	ТТК	8,4
			хлеб рж.	Хлеб ржаной	40	1,2	0,5	9	46	ТТК	3,1
				Огурец свежий	60	0	2,8	6	34,8	ТТК	18,9
				Кондитерское изделие	50	0,6	0,8	75	112	ТТК	36,72
			фрукты	Яблоко	120	1,5	1,5	15	70,5	ТТК	23,4
			итого		785	27,2	26,2	190,2	921,3		179

[illegible]