

Школа **МОУ Лицей № 6****Типовое примерное меню приготавливаемых блюд**

Возрастная категория

**7-11 лет**

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная из риса и пшена дружба с маслом
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	Фрукты свежие (яблоко)
			<i>итого</i>	
1	1	Обед	закуска	Свекла отварная
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми (горох)
			2 блюдо	Котлеты, биточки,шницели рубленые
			гарнир	Макаронные изделия
			напиток	Чай с сахаром каркаде
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб пеклеваный
			<i>итого</i>	
1	1	<b>Итого за день:</b>		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Плов из птицы
			гор.напиток	Чай с сахаром или лимоном
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
			закуска	Свекла отварная
			<i>итого</i>	
1	2	Обед	закуска	Капуста квашеная
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем
			2 блюдо	Котлеты рубленые из птицы
			гарнир	каша пшеничная вязкая
			напиток	Чай с сахаром
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб пеклеваный
			<i>итого</i>	
1	2	<b>Итого за день:</b>		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Тефтели с рисом с соусом томатным 90/30
			гор.блюдо	Каша ячневая вязкая(гарнир)

			гор.напиток	Чай с сахаром каркаде
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	3	Обед	закуска	Огурец соленый
			1 блюдо	Суп с макаронными изделиями
			2 блюдо	Рагу из птицы
			гарнир	
			напиток	Чай с сахаром и лимоном
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб пеклеванный
			<i>итого</i>	
1	3	<b>Итого за день:</b>		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная рисовая с маслом
			хлеб	Бутерброд с сыром 35/10/5
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
			<i>итого</i>	
1	4	Обед	закуска	Свекла отварная
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский
			2 блюдо	Тефтели из птицы
			гарнир	Макаронные изделия отварные
			напиток	Чай с сахаром каркаде
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб пеклеванный
			<i>итого</i>	
1	4	<b>Итого за день:</b>		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Гуляш из мяса птицы
			гор.блюдо	Макаронные изделия отварные
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
			закуска	Огурец соленый
			<i>итого</i>	
1	5	Обед	закуска	Капуста квашеная
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем

			2 блюдо	Плов из птицы
			гарнир	
			напиток	Чай с сахаром
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб пеклеванный
			<i>итого</i>	
1	5	<b>Итого за день:</b>		
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом
			хлеб	Бутерброд с сыром 35/10/5
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	1	Обед	закуска	Помидор соленый
			1 блюдо	Рассольник ленинградский
			2 блюдо	Котлета рыбная (минтай)
			гарнир	Макаронные изделия отварные
			напиток	Чай с сахаром каркаде
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб пеклеванный
			<i>итого</i>	
2	1	<b>Итого за день:</b>		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Плов из птицы
			закуска	Свекла отварная
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	2	Обед	закуска	Капуста квашеная
			1 блюдо	Суп с макаронными изделиями
			2 блюдо	Тефтели из мяса птицы
			гарнир	Каша гречневая вязкая
			напиток	Сай с сахаром
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб пеклеванный
			<i>итого</i>	
2	2	<b>Итого за день:</b>		
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Тефтели с рисом с соусом томатным 90/30
			гор.блюдо	Каша пшеничная вязкая (гарнир)

			гор.напиток	Чай с сахаром каркаде
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	3	Обед	закуска	Свекла отварная
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми(горох)
			2 блюдо	Птица, тушенная в соусе с овощами
			гарнир	
			напиток	Чай с сахаром с лимоном
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный
			хлеб черн.	Хлеб пеклеванный
			<i>итого</i>	
2	3	<b>Итого за день:</b>		
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Рагу из птицы
			закуска	Огурец соленый
			гор.напиток	Чай с сахаром
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
			<i>итого</i>	
2	4	Обед	закуска	Помидор соленый
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем
			2 блюдо	Котлеты, биточки, шницели рубленые
			гарнир	Макаронные изделия отварные
			напиток	Чай с сахаром каркаде
			хлеб бел.	Хлею пшеничный
			хлеб черн.	Хлею пеклеванный
			<i>итого</i>	
2	4	<b>Итого за день:</b>		
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Котлета рыбная (минтай)
			гор.блюдо	Макаронные изделия отварные
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном
			хлеб	Хлеб пшеничный
			фрукты	
			закуска	Помидор соленый
			<i>итого</i>	
2	5	Обед	закуска	Капуста квашеная
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем
			2 блюдо	Плов из птицы
			гарнир	
			напиток	Чай с сахаром
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный

		хлеб черн.	Хлеб пеклеванный
		<i>итого</i>	
2	5	<b>Итого за день:</b>	
		<b>Среднее значение за период:</b>	

Утвердил: должность **Директор**  
 фамилия **Ловничая Т. Н.**  
 дата **09 01 2024**  
день      месяц      год

Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
200	9	14	27	221	ТТК №103	
200	0	0	14	58	ТТК №302	
65	5	1	27	154	ТТК №6	
180	1	1	17	82	ТТК №338	99,52
645	15	16	85	515		99,52
60	0	0,06	5,10	24,40	ТТК № 5	
200	6,08	4,56	16,00	130,4	ТТК № 43	
90	10,5	14,4	14,20	261,5	ТТК № 61	
150	5,1	9,15	34,2	244,5	ТТК № 129	
200	0,18	0	15	58	ТТК № 241	
30	2,4	0,3	14,5	71	ТТК№ 6	
40	2,64	0,48	13,36	69,33	ТТК № 7	
770	24,26	28,95	112,36	859,13		99,52
1415	39,26	44,95	197,36	1374,13		199,04
150	15	19	27	312	ТТК №67	
200	0	0	15	60	ТТК №301	
50	4	0	21	118	ТТК №6	
100	1	0	9	41	ТТК №5	99,52
500	20	19	72	531		99,52
60	0,9	0,06	5,1	24,4	ТТК № 3	
200	1,6	3	8,00	70,4	ТТК № 47	
90	9,6	14,6	14,4	232,6	ТТК№ 62	
150	4,5	6,2	29,9	178,5	ТТК № 130	
200	0,2	0	15	58	ТТК № 302	
40	3,16	0,4	19,32	94,67	ТТК № 6	
60	3,96	0,72	20,04	104	ТТК№ 7	
800	23,92	24,98	111,76	762,57		99,52
1300	43,92	43,98	183,76	1293,57		199,04
120	11	11	15	206	ТТК №65	
150	3	6	22	153	ТТК №137	

200	0	0	15	58	TTK №241	
30	2	0	15	71	TTK №6	99,52
500	16	17	67	488		99,52
60	0,47	0,06	0,99	7,6	TTK№ 4	
200	1,92	4,52	12,56	96,8	TTK№ 46	
160	12,4	17,5	22,2	306,3	TTK № 71	
200	0,3	0	15,2	60	TTK № 301	
60	4,74	0,6	28,98	142	TTK№ 6	
60	3,96	0,72	20,04	104	TTK№ 7	
740	23,79	23,4	99,97	716,7		99,52
1240	39,79	40,4	166,97	1204,7		199,04
200	5	8	26	218	TTK № 102	
50	7	6	17	150	TTK № 380	
200	0	0	15	58	TTK № 302	
60	5	1	28	142	TTK № 6	99,52
510	16,64	15	86,1	567,85		99,52
60	0,6	0,06	5,1	24,4	TTK№5	
200	1,5	1,8	9,7	60,7	TTK№204	
90	10,25	16,3	19,5	246,3	TTK№38	
150	5,1	9,15	34,2	244,5	TTK№129	
200	0,18	0	15	58	TTK№241	
30	2,4	0,3	14,5	71	TTK№6	
30	1,98	0,36	10,02	52	TTK№7	
760	20,03	27,97	108,02	756,9		99,52
1270	36,67	42,97	194,12	1324,75		199,04
100	10	10	3	168	TTK № 70	
150	5	9	34	245	TTK № 129	
200	0	0	15	60	TTK № 301	
30	2	0	15	71	TTK № 6	
60	0	0	1	8	TTK № 4	99,52
540	17,87	19,51	67,89	551,2		99,52
60	0,9	0,06	5,1	24,4	TTK№3	
200	1,6	3	8	70,4	TTK№47	

150	15	19	27,4	312	TTK№67	
200	0,20	0	15	58	TTK№302	
55	4,35	0,55	26,57	130,14	TTK№6	
55	3,63	0,66	17,7	95,33	TTK№7	
720	25,48	23,27	99,77	690,27		99,52
1260	43,35	42,78	167,66	1241,47		199,04
200	9	14	28	221	TTK№ 103	
50	7	6	17	150	TTK №380	
200	0	0	15	58	TTK №302	
50	4	1	21	118	TTK №6	
						99,52
500	19,55	20,3	81,65	546,78		99,52
60	0,64	0	1,4	8,15	TTK№27	
200	1,5	1,8	9,7	60,7	TTK№204	
90	10,2	11,3	11,3	199	TTK№ 77	
150	5,1	9,15	34,2	244,5	TTK№129	
200	0,18	0	15	58	TTK№241	
30	2,4	0,3	14,50	71	TTK№6	
30	1,98	0,36	10,02	5	TTK№7	
760	22	22,91	81,62	646,35		99,52
1260	41,55	43,21	163,27	1193,13		199,04
150	15	19	27	312	TTK №67	
100	1	0	9	41	TTK №5	
200	0	0	15	60	TTK №301	
50	4	1	21	118	TTK №6	
						99,52
500	20,3	19,6	72,25	531,03		99,52
60	0,9	0,06	5,1	24,4	TTK№3	
200	1,92	4,52	12,56	96,8	TTK№46	
90	10,25	16,3	19,5	246,3	TTK№38	
150	4,75	3,7	25,32	148,16	TTK№377	
200	0,2	0	15	58	TTK№302	
40	3,16	0,4	19,32	94,67	TTK№6	
40	2,64	0,48	13,36	69,33	TTK№7	
780	23,82	25,46	110,16	737,66		99,52
1280	44,12	45,06	182,41	1268,69		199,04
120	11	11	14	206	TTK №65	
150	5	6	30	179	TTK №130	



200	0	0	15	58	TTK №241	
30	2	0	15	71	TTK №6	99,52
500	18,38	17,8	73,5	513,1		99,52
60	0,6	0,06	5,1	24,4	TTKN№5	
200	6,08	4,56	10	130,4	TTKN№ 43	
150	12,6	17	18,6	289	TTKN№66	
200	0,3	0	15,2	60	TTKN№ 301	
60	4,74	0,6	28,98	142	TTKN№ 6	
60	3,96	0,72	20,04	104	TTKN№ 7	
730	28,28	22,94	97,92	749,8		99,52
1230	46,66	40,74	171,42	1262,9		199,04
150	12	17	21	287	TTK №71	
100	1	0	2	13	TTK №4	
200	0	0	15	58	TTK №302	
65	5	1	28	154	TTK №6	
						99,52
515	17,68	17,35	64,96	511,65		99,52
60	0,64	0	1,4	8,15	TTKN№ 27	
200	1,6	3	8	70,4	TTKN№ 47	
90	10,5	14,4	14,2	261,5	TTKN№ 61	
150	5,1	9,15	34,2	244,5	TTKN№ 129	
200	0,18	0	15	58	TTKN№ 241	
20	1,58	0,2	9,66	47,3	TTKN№ 6	
30	1,98	0,36	10,02	52	TTKN№ 7	
750	21,58	27,11	92,48	741,85		99,52
1265	39,26	44,46	157,44	1253,5		199,04
90	10	11	11	199	TTKN№77	
150	5	9	34	245	TTKN№129	
200	0	0	15	60	TTKN№301	
30	2	0	14	71	TTKN№6	
60	1	0	1	8	TTKN№27	99,52
530	18	20	75	583		99,52
60	0,9	0,06	5,1	24,4	TTKN№ 3	
200	1,7	3	10,7	75	TTKN№ 28	
150	15	19	27,4	312	TTKN№ 67	
180	0,18	0	13,5	52,2	TTKN№ 302	
50	3,95	0,5	21,15	118,33	TTKN№ 67	

60	3,96	0,72	20,04	104	ТТК № 7	
700	25,69	23,28	76,74	685,93		99,52
1230	43,69	43,28	151,74	1268,93		199,04
1275	41,827	43,183	173,62	1268,58		199,04