

Школа МБОУ "Многопрофильный лицей"

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Утвердил: должность

фамилия

дата

Директор

Мельникова Е.В.

5

день

Месяц

год

Директор

Белиева Н.Ю.

2024

Нед еля	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть	№ репетур ы	Цена				
1	1	Завтрак	гор.блюд	Плов из куриного филе	200	10,91	12,45	31,15	217,06	ТТК/449-96	63-00				
				гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,4	48,64		300/08			
				хлеб	Хлеб Дарницкий	30	1,95	0,36	12,03	68,4					
				фрукты	Булочка с маком	70	4,98	6,53	25,9	220,3		112/86			
			итого		500,00	17,96	19,34	81,48	554,40						
1	1	Обед	гор.блюд	Закуска	210	2,58	7,82	9,12	114,35	63/08	68-37				
				1 блюдо	Щи со сметаной	210	2,58	7,82	9,12	114,35		63/08			
				2 блюдо	Тефтели из говядины с соусом	110	5,57	12,14	19,86	196,04		200/08			
				гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45	263,81		219/08			
				напиток	Напиток Каркаде	200	8	1,4	14,8	74		ТТК 34			
				хлеб бел.											
				хлеб бел.											
				хлеб черн.	Хлеб Дарницкий	30	1,95	0,36	12,03	68,4					
							итого		700,00	26,83		27,15	100,81	716,60	
1	2	Завтрак	гор.блюд	Картофельное пюре	180	2,13	4,04	15,53	106,97	241/08	63-00				
					Биточек "Колобок"	90	14,19	14,6	38,17	251,6		ТТК 100/22			
				гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,4	48,64		300/08			
				хлеб	Хлеб Дарницкий	30	1,95	0,36	12,03	68,4					
				фрукты											
							итого		500,00	18,39		19,00	78,13	475,61	
				1	2	Обед	закуска	Горошек зеленый консервир. отварной	60	1,88		1,98	4,21	49,91	229/08
1 блюдо	Суп крестьянский со сметаной	210	9,85					6,19	12,34	112,47	51/08				
2 блюдо	Макароны отварные с сыром	200	10,8					15,6	40,8	292	ТТК700/922				
гарнир															
			напиток	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0	32,11	97,45	585/96					

2	2	Завтрак	гор.блюд	Рис припущенный	720,00	26,12	-	24,51	109,87	711,14		68-37
			гор.блюд	Котлета "Волжская"	180	2,48	-	3,63	25,18	143,37		
			гор.напиток	Напиток Каркаде	90	5,25	-	13,48	22,3	277,7	ттк 103/22	
			хлеб	Хлеб Дарницкий	200	8	-	1,4	14,8	74	ттк 34	
			фрукты		30	1,95		0,36	12,03	68,4		
			итого		500,00	17,68		18,87	74,31	563,47		63-00
	2	Обед	закуска									
			1 блюдо	Борщ со сметаной	210	1,52		5,33	8,65	88,89	37/08	
			2 блюдо	Голубцы ленивые	90	17,9		8,63	54,6	295,6	178/08	
			гарнир	Картофельно-гороховое пюре	180	3,01		10,2	18,12	223,3	ттк 134	
			напиток	Чай с сахаром	200	0,12		0	12,4	48,64	300/08	
			хлеб бел.									
			хлеб черн.	Хлеб Дарницкий	30	1,95		0,36	12,03	68,4		
			итого		710,00	24,50		24,52	105,80	724,83		68-37
2	3	Завтрак	гор.блюд	Каша "Дружба" с маслом	210	6,55		8,33	15,09	201,3	102/08	
			гор.напиток	Какао со стученным молоком	200	3,55		3,3	12,3	133,4	54-2-Н-22	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28		0,27	14,91	67,8		
			фрукты									
				Булочка "Домашняя"	60	4,37		7,07	36,8	128,3	312/08	
			итого		500,00	16,75		18,97	79,10	530,80		63-00
			закуска									
			1 блюдо	Суп крестьянский со сметаной	210	1,85		6,19	12,34	112,47	51/08	
			2 блюдо	Макаронны отварные с сыром	220	8,8		8,3	27,4	192,3	ттк700/922	
			гарнир									
			напиток	Компот из свежих фруктов	200	0,16		0	12,33	97,45	585/96	
			хлеб бел.									
			хлеб черн.	Хлеб Дарницкий	30	1,95		0,36	12,03	68,4		
				Печенье	50	3,8		4,75	11,8	114,5		
			итого		710,00	16,56		19,60	75,90	585,12		68-37
2	4	Завтрак	гор.блюд	Картофельное пюре	150	2,13		4,04	15,53	156,67	241/08	

