Школа 613 огласовал: должность директор

фамилия О.Н. Рябова

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 7-11 лет

дата 1 (день) 9 (месяц) 2026 (год)

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом сливочным	170	9,50	11,20	27,01	246,80	189/2008	35,00
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	10,00	40,40	ТТК-43.1	10,00
			хлеб	Бутерброд с повидлом	35	2,20	1,20	16,60	86,40	ТТК-1.32	15,00
			фрукты	Мандарин свежий	100	0,80	0,10	7,50	38,00		40,00
			кисломолочное	Ряженка	150	3,20	3,80	6,30	76,00	461/2024	23,40
			итого		655	15,8	16,3	67,41	487,6		123,40
1	1	Обед	закуска	Огурец солёный порционно	60	0,48	0,06	1,02	6,60	ТТК-1.1	10,00
			1 блюдо	Щи по-уральски с крупой и курицей, со сметаной	210	3,07	4,97	14,70	82,60	72/2012	30,00
			2 блюдо	Гуляш	100	11,24	12,30	8,40	206,00	ТТК-9.38	75,20
			гарнир	Каша гречневая	150	2,20	4,40	25,50	150,00	324/2008	30,00
			напиток	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,00	0,20	19,80	86,00	443/2008	30,00
			хлеб бел.	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	4,00	2,32	25,98	136,00	ТТК-15.1	5,00
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	3,20	1,70	20,40	92,00	ТТК-15.2	5,00
			итого		810	25,19	25,95	115,8	759,2		185,20
1	1	**Итого за день:**			1465	40,99	42,25	183,21	1246,8		308,60
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным	175	16,05	14,60	34,25	332,60	ТТК-22.5	60,90
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	10,20	41,60	ТТК-43.2	15,00
			хлеб	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	2,00	1,16	12,99	68,00	ТТК-15.3	2,50
			фрукты	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	44,40	338/2011	45,00
			итого		500	18,65	16,16	67,24	486,6		123,40
1	2	Обед	закуска	Салат из свежей капусты с огурцом	60	0,61	3,20	2,62	53,10	ТТК-1.2	10,00
			1 блюдо	Борщ с курицей и сметаной	210	3,27	4,80	11,20	94,00	76/2008	30,00
			2 блюдо	Запеканка картофельная с рыбой и овощами	240	14,30	13,70	29,35	297,00	ТТК-26.9	105,20
			напиток	Напиток из шиповника	200	0,60	0,00	11,50	48,40	ТТК-46.8	30,00
			хлеб бел.	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	4,00	2,32	25,98	136,00	ТТК-15.1	5,00
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	3,20	1,70	20,40	92,00	ТТК-15.2	5,00
			итого		800	25,98	25,72	101,05	720,5		185,20
1	2	**Итого за день:**			1300	44,63	41,88	168,29	1207,1		308,60
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная вязкая с тыквой	180	8,70	8,45	34,80	250,10	ТТК-19.8	40,00

			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,60	11,90	95,00	ТТК-45.8	15,00
			хлеб	Бутерброд с яйцом	50	5,10	7,15	10,65	122,80	ТТК-1.41	23,40
			фрукты	Груша свежая	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338/2011	45,00
			итого		530	18,0	19,5	67,65	514,9		123,40
1	3	Обед	закуска	Салат из квашеной капусты	60	0,96	3,06	4,62	49,80	40/2008	10,00
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом и гренками	205	5,27	3,74	15,10	114,02	81/116	30,00
			2 блюдо	Печень, тушённая в соусе сметанном	120	10,26	11,40	8,80	181,00	ТТК-28	65,20
			гарнир	Рагу овощное	150	2,55	4,40	10,60	92,20	ТТК-35.12	40,00
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	19,19	82,00	418/2024	30,00
			хлеб бел.	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	4,00	2,32	25,98	136,00	ТТК-15.1	5,00
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	3,20	1,70	20,40	92,00	ТТК-15.2	5,00
			итого		825	26,39	26,76	104,69	747,02		185,20
1	3	**Итого за день:**			1355	44,39	46,26	172,34	1261,92		308,60
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога со сгущённым молоком	150	13,12	14,20	30,85	303,70	ТТК-4.11	40,90
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	10,20	41,60	ТТК-43.2	15,00
			хлеб	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	2,00	1,16	12,99	68,00	ТТК-15.3	2,50
			фрукты	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	44,40	338/2011	45,00
			кисломолочное	Кефир	150	3,43	3,80	6,00	75,80	461/2024	20,00
			итого		625	19,15	19,56	69,84	533,5		123,40
1	4	Обед	закуска	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	1,80	4,70	3,60	63,90	ТТК-48.1	10,00
			1 блюдо	Рассольник ленинградский с перловой крупой, отварной курицей и сметаной	210	4,28	5,22	15,80	127,30	91/2008	30,00
			2 блюдо	Котлета рыбная (запеченная)	100	10,10	5,60	14,10	147,20	257/2024	75,20
			гарнир	Картофель отварной	150	2,90	4,70	20,12	134,40	333/2008	30,00
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	17,00	71,00	425/2024	30,00
			хлеб бел.	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	4,00	2,32	25,98	136,00	ТТК-15.1	5,00
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	3,20	1,70	20,40	92,00	ТТК-15.2	5,00
			итого		810	26,88	24,34	117,0	771,8		185,20
1	4	**Итого за день:**			1435	46,03	43,9	186,84	1305,3		308,60
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Блинчики со сгущённым молоком	150	9,75	11,34	44,62	319,48	ТТК-5.26	40,90
			гор.напиток	Чай с молоком	200	3,92	4,00	11,20	96,80	ТТК-43.5	15,00
			кисломолочное	Йогурт	150	4,50	3,75	7,25	84,70	ТТК-16.3	22,50
			фрукты	Апельсин свежий	100	0,90	0,20	8,10	43,00	338/2008	45,00
			итого		600	19,07	19,29	71,17	543,98		123,40

1	5	Обед	закуска	Винегрет овощной	60	0,84	6,06	3,96	66,40	ТТК-1.48	10,00
			1 блюдо	Суп с макаронными изделиями, картофелем и курой отварной	205	4,07	2,24	15,74	94,60	82/2012	30,00
			2 блюдо	Голубцы ленивые	240	13,74	11,53	22,40	248,30	ТТК-9.2	105,20
			напиток	Сок фруктовый (персиковый)	200	1,00	0,20	15,00	76,00	ТТК-13.14	30,00
			хлеб бел.	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	4,00	2,32	25,98	136,00	ТТК-15.1	5,00
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	3,20	1,70	20,40	92,00	ТТК-15.2	5,00
			итого		795	26,85	24,05	103,48	713,3		185,20
1	5	**Итого за день:**			1395	45,92	43,34	174,65	1257,28		308,60
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша "Янтарная"	160	9,55	13,20	31,00	281,00	ТТК-4.12	43,40
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	10,00	40,40	ТТК-43.1	10,00
			хлеб	Батон пшеничный нарезной	25	2,00	1,16	12,99	68,00	ТТК-15.31	2,50
			фрукты	Мандарин свежий	100	0,80	0,10	7,50	38,00	338/2008	45,00
			кисломолочное	Йогурт	150	4,50	3,75	7,25	84,70	ТТК-16.3	22,50
			итого		635	16,95	18,21	68,74	512,1		123,40
2	1	Обед	закуска	Огурец солёный порционно	60	0,48	0,06	1,20	6,60	ТТК-1.1	10,00
			1 блюдо	Бульон куриный с вермишелью	200	3,20	3,90	7,08	85,20	ТТК-2.25	30,00
			2 блюдо	Плов со свининой	240	14,00	16,20	32,90	333,40	ТТК-11.4	105,20
			напиток	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,00	0,20	19,80	86,00	442/2008	30,00
			хлеб бел.	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	4,00	2,32	25,98	136,00	ТТК-15.1	5,00
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	3,20	1,70	20,40	92,00	ТТК-15.2	5,00
			итого		790	25,88	24,38	107,36	739,2		185,20
2	1	**Итого за день:**			1425	42,83	42,59	176,1	1251,3		308,60
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	170	9,27	8,65	36,56	261,10	ТТК-4.12	44,00
			гор.напиток	Чай с молоком	200	3,92	4,00	11,20	96,80	ТТК-43.5	15,00
			хлеб	Батон нарезной обогащённый микронутриентами, сыр	40	5,45	5,56	12,99	122,50	ТТК-15.3, 14/200/	19,40
			фрукты	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	44,40	338/2011	45,00
			итого		510	19,04	18,61	70,55	524,8		123,40
2	2	Обед	закуска	Салат витаминный	60	0,71	3,20	4,60	52,20	ТТК-1.46	10,00
			1 блюдо	Суп картофельный с рыбой	220	4,95	2,95	15,30	107,70	ТТК-98.2	30,00
			2 блюдо	Пельмени отварные	240	12,80	15,50	31,85	318,10	ТТК-9.12	105,20
			напиток	Кисель из плодов шиповника (витаминный)	200	0,26	0,00	15,30	62,24	ТТК-43.8	30,00
			хлеб бел.	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	4,00	2,32	25,98	136,00	ТТК-15.1	5,00
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	3,20	1,70	20,40	92,00	ТТК-15.2	5,00

			итого		810	25,92	25,67	113,43	768,24		185,20
2	2	**Итого за день:**			1320	44,96	44,28	183,98	1293,04		308,60
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная жидкая	150	8,60	7,65	20,70	186,00	ТТК-4.3	24,00
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,70	4,10	16,10	116,00	ТТК-43.3	15,00
			хлеб	Бутерброд с сыром	40	4,31	4,29	13,56	105,87	ТТК-1.43	19,40
			конд. изд.	Печенье витаминизированное	20	1,20	2,60	14,60	88,00	ТТК-12.25	20,00
			фрукты	Груша свежая	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338/2011	45,00
			итого		510	18,21	18,94	75,26	542,87		123,40
2	3	Обед	закуска	Салат из свеклы с яйцом	80	3,93	6,00	3,60	80,40	52,209/2011	10,00
			1 блюдо	Суп из овощей с курицей отварной и сметаной	210	2,55	4,11	9,04	80,80	64/2012	30,00
			2 блюдо	Паста Болоньезе "по-школьному"	240	9,40	12,72	35,20	240,60	ТТК-9.33	105,20
			напиток	Сок фруктовый (персиковый)	200	1,00	0,20	15,00	76,00	ТТК-13.14	30,00
			хлеб бел.	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	4,00	2,32	25,98	136,00	ТТК-15.1	5,00
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	3,20	1,70	20,40	92,00	ТТК-15.2	5,00
			итого		820	24,08	27,05	109,22	705,8		185,20
2	3	**Итого за день:**			1330	42,29	45,99	184,48	1248,67		308,60
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка творожная "Зебра" со сгущённым молоком	150	12,15	14,28	29,77	296,20	ТТК-7.2	37,50
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	10,20	41,60	ТТК-43.2	15,00
			хлеб	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	2,00	1,16	12,99	68,00	ТТК-15.3	2,50
			кисломолочное	Ряженка	150	3,20	3,80	6,30	76,00	461/2024	23,40
			фрукты	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	44,40	338/2011	45,00
			итого		625	17,95	19,64	69,06	526,2		123,40
2	4	Обед	закуска	Салат "Мозайка"	60	3,30	3,60	4,20	72,40	ТТК-1.33	10,00
			1 блюдо	Борщ с курицей и сметаной	210	3,27	4,80	11,20	94,00	76/2008	30,00
			2 блюдо	Фрикадельки рыбные в соусе томатном	120	7,05	6,73	11,60	135,17	ТТК-10.21	70,20
			гарнир	Картофель запечённый (из отварного)	150	3,60	7,10	21,23	163,22	ТТК-36.1	35,00
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	19,19	82,00	418/2024	30,00
			хлеб бел.	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	4,00	2,32	25,98	136,00	ТТК-15.1	5,00
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	3,20	1,70	20,40	92,00	ТТК-15.2	5,00
			итого		830	24,57	26,39	113,8	774,79		185,20
2	4	**Итого за день:**			1455	42,52	46,03	182,86	1300,99		308,60
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	150	12,75	13,72	11,40	220,10	ТТК-6.3	34,00
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	10,00	40,40	ТТК-43.1	10,00
			хлеб	Бутерброд с сыром	40	4,31	4,29	13,56	105,87	ТТК-1.43	19,40

			фрукты	Апельсин свежий	100	0,90	0,20	8,10	43,00	338/2011	45,00
			конд. изд.	Зефир	26	0,13	0,00	25,10	100,90	ТТК-12.12	15,00
			итого		516	18,19	18,21	68,16	510,27		123,40
2	5	Обед	закуска	Салат из квашеной капусты	60	0,96	3,06	4,62	49,80	40/2008	10,00
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом и гренками	205	5,27	3,74	15,10	114,02	81/116	30,00
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему с курицей	240	10,30	12,90	17,85	228,70	ТТК-9.16	105,20
			напиток	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,00	0,20	19,80	86,00	442/2008	30,00
			хлеб бел.	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	4,00	2,32	25,98	136,00	ТТК-15.1	5,00
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	3,20	1,70	20,40	92,00	ТТК-15.2	5,00
			итого		795	24,73	23,92	103,75	706,52		185,20
2	5	**Итого за день:**			1311	42,92	42,13	171,91	1216,79		308,60