

Школа МБОУ "Школа № 154" г.о. Самара

Утвердил: должность директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия Корнилова Н.Н.

Возрастная категория 7-11 лет

дата 3 3 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 пшеничная молочная с маслом	205	9	8	44	285	173		
			гор.напиток	Чай с молоком и сахаром	200	2	2	13	74	ТТК		
			хлеб	Хлеб пшеничный, сыр порционнно	55	8	5	24	173	ТТК,15		
			закуска	Яблоко свежее (нарезка)	60			6	27	338		
			<i>итого</i>				520	19	15	87	559	
1	1	Обед	закуска	Салат из квашеной капусты с репчатым луком	60	1	3	5	51	47		
			1 блюдо	Суп картофельный с клецками, цыплятами и зеленью	214	7	6	18	152	108		
			2 блюдо	Плов из птицы	250	13	18	54	429	ТТК		
			гарнир									
			напиток	Компот из изюма	200			23	94	ТТК		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	6	2	36	181	ТТК		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2		14	67	ТТК		
			<i>итого</i>				814	29	29	150	974	
1	1	Итого за день:			1334	48	44	237	1533		0	
1	2	Завтрак	2 блюдо	Филе куриное тушеное в сметанно-томатном соусе	100	13	15	4	203	290		
			гарнир	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150	4	4	21	140	314		
			гор.напиток	Чай со смородиной	200			10	39	ТТК		
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	5	1	30	151	ТТК		
			<i>итого</i>				500	22	20	65	533	
1	2	Обед	закуска									
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью	201	1	4	6	66	88		
			2 блюдо	Шницель мясной с соусом томатным	100	7	16	10	207	268		

			гарнир	Картофельное пюре с маслом и зеленым горошком	160	3	5	21	137	ТТК	
			напиток	Напиток клюквенный Школьный	200			15	62	ТТК	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	6	2	36	181	ТТК	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2		14	67	ТТК	
			<i>итого</i>		751	19	27	102	720		0
1	2	Итого за день:			1251	41	47	167	1253		0
1	3	Завтрак	2 блюдо	Биточки "Школьные" с соусом томатным	100	8	10	9	163	ТТК	
			гарнир	Вермишель отварная с маслом сливочным	150	5	4	33	188	203	
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	207			11	46	ТТК	
			хлеб	Хлеб пшеничный, масло порционно	45	4	5	24	154	ТТК,14	
				<i>итого</i>		502	17	19	77	551	
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом, цыпленком и укропом	214	8	6	17	160	102	
			2 блюдо	Рыба по-самарски тушеная с овощами	100	12	9	3	139	ТТК	
			гарнир	Рис отварной с маслом	150	4	5	32	190	304	
			напиток	Компот из сухофруктов	200			18	72	ТТК	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	6	2	36	181	ТТК	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2		14	67	ТТК	
				<i>итого</i>		754	32	22	120	809	
1	3	Итого за день:			1256	49	41	197	1360		0
1	4	Завтрак	2 блюдо	"Колбаски" куриные с соусом	100	8	7	11	140	ТТК	
			гарнир	Каша пшеничная вязкая с маслом	150	4	5	24	157	302	
			гор.напиток	Какао напиток с молоком	200	4	4	21	134	ТТК	
			хлеб	Хлеб пшеничный, сыр порционно	55	8	5	24	173	ТТК, 15	
				<i>итого</i>		505	24	21	80	604	
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом	211	1	5	9	90	82	

			<i>итого</i>		500	19	17	70	503		0
2	1	Обед	закуска	Икра кабачковая порционно	60	1	5	5	71	73	
			1 блюдо	Борщ с капустой, картофелем, цыпленком со сметаной и укропом	219	5	7	9	117	82	
			2 блюдо	Шницель мясной с соусом томатным	100	7	16	10	207	268	
			гарнир	Вермишель отварная с маслом сливочным	150	5	4	33	188	203	
			напиток	Напиток клюквенный Школьный	200			15	62	ТТК	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	6	2	36	181	ТТК	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2		14	67	ТТК	
				<i>итого</i>		819	26	34	122	893	
2	1	Итого за день:			1319	45	51	192	1396		0
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Жаркое по-домашнему из цыплят, зеленый горошек консервированный	250	11	15	24	274	ТТК	
			гор.напиток	Чай с молоком и сахаром	200	2	2	13	74	ТТК	
			хлеб	Хлеб пшеничный, масло порционно	50	4	5	27	169	ТТК, 14	
				<i>итого</i>		500	17	22	64	517	
2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с вермишелью, фрикадельками мясными и зеленью	215	5	4	18	125	103	
			2 блюдо	Котлеты рыбные с соусом томатным	100	8	7	9	133	234	
			гарнир	Рис отварной с маслом и кукурузой консервированной	150	4	5	30	176	ТТК	
			напиток	Компот из изюма	200			23	94	ТТК	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	6	2	36	181	ТТК	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2		14	67	ТТК	
				<i>итого</i>		755	25	18	130	776	
2	2	Итого за день:			1255	42	40	194	1293		0
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный, макаронные изделия отварные с сыром, маслом сливочным	261	17	17	42	387	215,204	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200			11	45	ТТК	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	4	1	24	121	ТТК	

			<i>итого</i>		501	21	18	77	553		0
2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью	201	1	4	6	66	80	
			2 блюдо	Биточки "Школьные" с соусом томатным	100	8	10	10	163	ТТК	
			гарнир	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150	4	4	21	140	314	
			напиток	Напиток из шиповника	200	1		24	100	ТТК	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	6	2	36	181	ТТК	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2		14	67	ТТК	
			<i>итого</i>		741	22	20	111	717		0
2	3	Итого за день:			1242	43	38	188	1270		0
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким	200	22	17	35	380	ТТК	
			гор.напиток	Чай с сахаром	211			11	45	ТТК	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	4	1	24	121	ТТК	
			закуска	Яблоко свежее (нарезка)	60			6	27	338	
			<i>итого</i>		511	26	18	76	573		0
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с пшеном, с рыбой и укропом	211	4	3	16	108	101	
			2 блюдо	Бифштекс "Пикантный" с соусом томатным	100	8	7	10	140	ТТК	
			гарнир	Пюре гороховое с огурцом консервированным	150	14	4	29	213	ТТК	
			напиток	Напиток из апельсинов	200			17	67	ТТК	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	6	2	36	181	ТТК	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2		14	67	ТТК	
			<i>итого</i>		751	34	16	122	776		0
2	4	Итого за день:			1262	60	34	198	1349		0
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Плов с мясом, кукуруза консервированная	250	15	22	49	453	ТТК	

			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	210			11	46	ТТК	
			хлеб	Хлеб пшеничный, масло порционно	40	3	5	21	139	ТТК, 14	
				<i>итого</i>	500	18	27	81	638		0
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	Солянка Домашняя со сметаной и зеленью	206	4	7	7	109	157	
			2 блюдо	Котлеты рубленые из цыплят с соусом томатным	100	9	7	9	140	295	
			гарнир	Вермишель отварная с маслом сливочным	150	5	4	33	188	203	
			напиток	Компот из сухофруктов	200			18	72	ТТК	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	6	2	36	181	ТТК	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2		14	67	ТТК	
				<i>итого</i>	746	26	20	117	757		0
2	5	Итого за день:			1246	44	47	198	1395		0
		Среднее значение за период:			1267,2	46	43,7	194,3	1355,3		#ДЕЛ/0!