

Школа

ГБОУ ФМЛ № 366

подписал: должность директор

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Цветкова Т.К.

Возрастная категория

7-11 лет

дата

15

9

день

месяц

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом сливочным	165	9.31	8.40	27.01	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0.20	0.10	15.00	
			хлеб	Бутерброд с маслом сливочным	35	2.40	8.10	13.00	
			фрукты	Мандарин свежий	100	0.80	0.10	7.50	
				Печенье в ассортименте	25	3.00	2.50	11.20	
				<i>итого</i>		525	15.71	19.2	73.71
1	1	Обед	закуска	Огурец солёный порционно	60	0.48	0.06	1.20	
			1 блюдо	Щи по-уральски с крупой и курицей, со сметаной	210	3.07	4.97	14.70	
			2 блюдо	Гуляш	100	11.24	12.30	8.40	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая "по-домашнему"	150	3.60	4.60	10.40	
			напиток	Сок фруктовый (яблочный)	200	1.00	0.20	19.80	
			хлеб бел.	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	4.00	2.32	25.98	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	3.20	1.70	20.40	
				<i>итого</i>		810	26.59	26.15	100.88
1	1	<b>Итого за день:</b>		1335	42.3	45.35	174.59		


2025  
год

Калорийность	№ рецептуры	Цена
205.40	184/2008	33.50
60.00	430/2008	5.00
142.00	ТТК-1.44	25.00
38.00	338/2008	45.00
69.00	ТТК-12.2	6.00
514.4		114.50
6.60	ТТК-1.1	16.80
82.60	72/2012	30.00
214.20	ТТК-9.38	65.00
97.40	ТТК-4.7	20.00
86.00	443/2008	30.00
136.00	ТТК-15.1	5.00
92.00	ТТК-15.2	5.00
714.8		171.80
1229.2		286.30