

Школа

Согласовано:

Директор МОУ СШ № 97
Боженев И.А.Утвердил: должность ООО "Виво Маркет"
фамилия Ковалев Р.С.

МОУ СШ № 97

Примерное меню

Возрастная категория

7-11 лет

дата

19	10	2026
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 молочная из риса и пшена Дружба с маслом	200	4,18	3,56	22,76	139,8	ТТК№103	135,14
			гор.блюдо	Блинчики с молоком цельным сгущенным с сахаром	90	8,49	12,39	30,41	267,11	ТТК№387	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	10,67	42,57	ТТК№302	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	ТТК№6	
			итого		530	15,93	16,38	83,16	543,48		135,14
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	1	Итого за день:			530	15,93	16,38	83,16	543,48		135,14
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Котлета домашняя	90	9,83	13,25	12,2	207,37	ТТК№896	135,14
			гор.блюдо	Макаронные изделия отварные	160	5,94	3,02	28,13	163,46	ТТК№129	
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,15	0,04	10,82	44,22	ТТК№301	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,49	23,43	113,98	ТТК№6	
			итого		500	19,75	16,8	74,58	529,03		135,14
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								

			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	2	Итого за день:			500	19,75	16,8	74,58	529,03		135,14
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Плов из птицы	150	13	14,64	31,57	310,04	ТТК№67	135,14
			гор.блюдо								
			гор.напиток	Чай с сахаром каркаде	200	0,01	0	10,71	42,81	ТТК№241	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,49	23,43	113,98	ТТК№6	
			закуска	Огурец соленый	100	0,8	0,1	1,7	10,9	ТТК №4	
			итого		500	17,64	15,23	67,41	477,73		135,14
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	3	Итого за день:			500	17,64	15,23	67,41	477,73		135,14
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая молочная с маслом	200	9,36	11,39	26,14	244,51	ТТК№515	135,14
			гор.блюдо								
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	10,67	42,57	ТТК№302	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,49	23,43	113,98	ТТК№6	
			фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	180	0,7	0,7	17,11	82,06	ТТК№338	
			конд.изд.	Печенье	20	1	4	8	71	ТТК№473	
			итого		650	15,15	16,3	85,73	554,49		135,14
1	4	Обед	закуска								

			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			итого			0	0	0	0	0		0
1	4	Итого за день:				650	15,15	16,3	85,73	554,49		135,14
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Гречка по-купечески с филе куриным		150	10,17	11,92	24,42	245,64	ТТК№468	135,14
			гор.блюдо	Омлет		60	5,12	7,51	1,03	92,19	ТТК№72	
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном		200	0,15	0,04	10,82	44,22	ТТК№301	
			хлеб	Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	94	ТТК№6	
			закуска	Свекла отварная		100	1,46	0,1	8,54	40,9	ТТК№5	
			итого			550	20,06	19,97	64,13	516,95		135,14
1	5	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			итого			0	0	0	0	0		0
1	5	Итого за день:				550	20,06	19,97	64,13	516,95		135,14
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты рубленые из птицы		90	9,68	12,93	9,56	193,33	ТТК№62	135,14
			гор.блюдо	Макаронные изделия отварные		150	5,56	2,91	25,87	151,91	ТТК№129	
			гор.напиток	Чай с сахаром		200	0,1	0,03	10,67	42,57	ТТК№302	
			хлеб	Хлеб пшеничный		60	4,74	0,6	28,98	141	ТТК№6	
			итого			500	20,08	16,47	75,08	528,81		135,14

2	1	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			итого		0	0	0	0	0		0	
2	1	Итого за день:		500	20,08	16,47	75,08	528,81		135,14		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная пшенная с творогом	250	9,75	10,94	36,1	237,5	ТТК№653	135,14	
			гор.блюдо									
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,15	0,04	10,82	44,22	ТТК№301		
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,49	23,43	113,98	ТТК№6		
			хлеб	Бутерброд с сыром (35/10/5)	50	5,13	6,93	16,98	151,7	ТТК№380		
			итого		550	18,86	18,4	87,33	547,4		135,14	
2	2	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			фрукты									
			итого		0	0	0	0	0		0	
2	2	Итого за день:		550	18,86	18,4	87,33	547,4		135,14		
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Вареники с картофелем со сливочным маслом	180	9,51	14,77	46,44	356,73	ТТК№513	135,14	
			гор.блюдо									
			гор.напиток	Чай с сахаром каркаде	200	0,01	0	10,71	42,81	ТТК№241		
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	ТТК№6		
			закуска	Помидор соленый	100	1,07	0,1	1,55	11,38	ТТК №27		

[illegible]

			итого		530	15,98	16,39	83,31	545,13	135,14
2	5	Обед	закуска							
			1 блюдо							
			2 блюдо							
			гарнир							
			напиток							
			хлеб бел.							
			хлеб черн.							
			итого		0	0	0	0	0	0
2	5	Итого за день:			530	15,98	16,39	83,31	545,13	135,14
		Среднее значение за период:			553	17,885	16,761	79,522	536,749	135,14