

Prof. Spencer B. At-

Александр
Олег

Примерное 15-дневное Меню

Администрация
Муниципальной
Реческой
Александровской
Муниципальной
Реческой
Александровской

ПРИКАЗЪ КОМУНДИ

01.09.2025r

День 2

Сезон: осенне-зимний

ТК№1	бублик	40	40	20,90	2,36	7,49	14,89	136,00
ТК№18	чай с сахаром	210	210	3,79	0,07	0,20	10,01	46,00
ТК№9	суп молочный с макаронными изделиями	200	200	45,32	8,51	11,86	26,38	245,20
ТК№2	бублик	50	50	30,54	5,80	8,30	14,83	157,00
ТК№25	Хлеб пшеничный в/с	30	30	4,20	2,28	0,27	14,91	71,19
ТК№17	чай с лимоном	217	217	6,25	0,13	0,20	15,20	62,00
общая масса		747	747					
Итого БЖУ:					19,15	28,32	96,22	
Итого:				111,00				717,39

День 3

Сезон:осенне-зимний

TKN№1	бутерброд с маслом	40	40	20,90	2,36	7,49	14,89	136,00
TKN№18	чай с сахаром	210	210	3,79	0,07	0,20	10,01	46,00
TKN№4	пельмени отборные п/ф и со сметаной	200	200	78,32	11,72	13,82	23,58	301,25
TKN№25	Хлеб пшеничный в/с	30	30	4,20	2,28	0,27	14,91	71,19
TKN№18	чай с сахаром	210	210	3,79	0,07	0,20	10,01	46,00
общая масса		690	690					
Итого БЖУ:					16,50	21,98	73,40	
Итого:				111,00				600,44

День 4

Сезон:осенне-зимний

TKN№1	бутерброд с маслом	40	40	20,90	2,36	7,49	14,89	136,00
TKN№18	чай с сахаром	210	210	3,79	0,07	0,20	10,01	46,00
TKN№7	каша жидкая молочная рисовая	210	210	45,32	7,31	9,86	26,80	255,20
TKN№1	блин с клубничным джемом	100	100	33,00	4,00	7,00	31,00	190,00
TKN№25	Хлеб пшеничный в/с	30	30	4,20	2,28	0,27	14,91	71,19
TKN№18	чай с сахаром	210	210	3,79	0,07	0,20	10,01	46,00
общая масса		800	800					
Итого БЖУ:					16,09	25,02	107,62	
Итого:				111,00				744,39

День 5

Сезон:осенне-зимний

TK№1	бутерброд с маслом	40	250	40	20,90	2,36	7,49	14,89	136,00
TK№18	чай с сахаром	210		210	3,79	0,07	0,20	10,01	46,00
TK№14	плов из пртцы (куриное филе)		250		67,71	16,10	18,65	53,71	466,78
TK№29	огурец соленый		80	80	10,61	0,80	0,20	1,80	83,20
TK№26	Хлеб ржаной		30	30	4,20	3,96	0,72	20,52	99,24
TK№18	чай с сахаром	210		210	3,79	0,07	0,20	10,01	46,00
общая масса		820		820					
Итого БЖУ:						23,36	27,46	110,94	
Итого:					111,00				877,22

День 6

Сезон:осенне-зимний

TK№1	бутерброд с маслом	40		40	20,90	2,36	7,49	14,89	136,00
TK№18	чай с сахаром	210		210	3,79	0,07	0,20	10,01	46,00
TK№4	каша жидкая молочная манная	210		210	45,32	6,30	8,86	32,76	235,20
TK№1	блин с клубничным джемом	100		100	33,00	4,00	7,00	31,00	190,00
TK№25	Хлеб пшеничный в/с	30		30	4,20	2,28	0,27	14,91	71,19
TK№18	чай с сахаром	210		210	3,79	0,07	0,20	10,01	46,00
общая масса		800		800					
Итого БЖУ:						15,08	24,02	113,58	
Итого:					111,00				724,39

День 7

Сезон:осенне-зимний

ТК№1	бутерброд с маслом	35	35	13,22	2,07	6,60	13,03	119,00	
ТК№18	чай с сахаром	210	210	3,79	0,07	0,20	10,01	46,00	
ТК№15	печень по-строгоновски	100	100	70,00	11,06	8,34	12,57	220,87	
ТК№11	каша рассыпчатая гречневая	180	180	16,00	4,42	12,80	47,52	295,20	
ТК№26	Хлеб ржаной	30	30	4,20	3,96	0,72	20,52	99,24	
ТК№18	чай с сахаром	210	210	3,79	0,07	0,20	10,01	46,00	
общая масса		765	765						
Итого БЖУ:					21,65	28,86	113,66		
Итого:				111,00				826,31	

День 8

Сезон:осенне-зимний

ТК№1	бутерброд с маслом	40	40	20,90	2,36	7,49	14,89	136,00	
ТК№18	чай с сахаром	210	210	3,79	0,07	0,20	10,01	46,00	
ТК№5	каша жидкая молочная пшеничная	210	210	45,32	7,77	14,87	37,80	235,90	
ТК№1	блин с клубичным джемом	100	100	33,00	4,00	7,00	31,00	190,00	
ТК№25	Хлеб пшеничный в/с	30	30	4,20	2,28	0,27	14,91	71,19	
ТК№18	чай с сахаром	210	210	3,79	0,07	0,20	10,01	46,00	
общая масса		800	800						
Итого БЖУ:					16,55	30,03	118,62		
Итого:				111,00				725,09	

День 9

Сезон:осенне-зимний

TK№1	бутерброд с маслом	35	100	35	13,22	2,07	6,60	13,03	119,00
TK№18	чай с сахаром	210		210	3,79	0,07	0,20	10,01	46,00
TK№2	Котлета домашняя " люкс" п/ф		100	100	70,60	5,90	11,94	14,61	219,98
TK№10	Макароны отварные		180	180	15,40	6,77	6,73	41,70	239,80
TK№26	Хлеб ржаной		30	30	4,20	3,96	0,72	20,52	99,24
TK№18	чай с сахаром	210		210	3,79	0,07	0,20	10,01	46,00
общая масса		765		765					
Итого БЖУ:						18,84	26,39	109,88	
Итого					111,00				770,02

День 10

Сезон:осенне-зимний

TK№1	бутерброд с маслом	40		40	20,90	2,36	7,49	14,89	136,00
TK№18	чай с сахаром	210		210	3,79	0,07	0,20	10,01	46,00
TK№8	каша жидкая молочная гречневая		210	210	45,32	8,19	11,89	26,45	256,20
TK№1	блин с клубичным джемом		100	100	33,00	4,00	7,00	31,00	190,00
TK№25	Хлеб пшеничный в/с		30	30	4,20	2,28	0,27	14,91	71,19
TK№18	чай с сахаром	210		210	3,79	0,07	0,20	10,01	46,00
общая масса		800		800					
Итого БЖУ:						16,97	27,05	107,27	
Итого:					111,00				745,39

День 11

Сезон:осенне-зимний

TK№1	бутерброд с маслом	40		40	20,90	2,36	7,49	14,89	136,00
TK№27	яблоко свежее	100		100	17,78	0,40	0,40	18,35	72,88
TK№18	чай с сахаром	210		210	3,79	0,07	0,20	10,01	46,00
TK№5	вареники с картофилем п/ф и со сметаной	200		200	60,54	11,72	13,82	23,58	301,25
TK№25	Хлеб пшеничный в/с	30		30	4,20	2,28	0,27	14,91	71,19
TK№18	чай с сахаром	210		210	3,79	0,07	0,20	10,01	46,00
общая масса		790		790					
Итого БЖУ:						16,90	22,38	91,75	
итого					111,00				673,32

День 12

Сезон:осенне-зимний

TK№1	бутерброд с маслом	35		35	13,22	2,07	6,60	13,03	119,00
TK№18	чай с сахаром	210		210	3,79	0,07	0,20	10,01	46,00
TK№16	филе птицы(куриное)с соусом сметанным	100		100	65,47	11,16	16,51	10,50	267,50
TK№13	каша рассыпчатая перловая	180		180	20,53	5,42	5,09	48,93	251,20
TK№25	Хлеб пшеничный в/с	30		30	4,20	2,28	0,27	14,91	71,19
TK№18	чай с сахаром	210		210	3,79	0,07	0,20	10,01	46,00
общая масса		765		765					
Итого БЖУ:						21,07	28,87	107,39	
Итого:					111,00				800,89

День 13

Сезон:осенне-зимний

ТК№1	бутерброд с маслом	40	210	40	20,90	2,36	7,49	14,89	136,00
ТК№18	чай с сахаром	210		210	3,79	0,07	0,20	10,01	46,00
ТК№6	каша вязкая молочная из пшена и риса "Дружба"	210		210	45,32	7,21	11,73	26,71	249,00
ТК№1	блин с клубничным джемом	100		100	33,00	4,00	7,00	31,00	190,00
ТК№25	Хлеб пшеничный в/с	30		30	4,20	2,28	0,27	14,91	71,19
ТК№18	чай с сахаром	210		210	3,79	0,07	0,20	10,01	46,00
общая масса		800		800					
Итого БЖУ:						15,99	26,89	107,53	
Итого:					111,00				738,19

День 14

Сезон:осенне-зимний

ТК№1	бутерброд с маслом	40		40	20,90	2,36	7,49	14,89	136,00
ТК№18	чай с сахаром	210		210	3,79	0,07	0,20	10,01	46,00
ТК№14	плов из прты (куриное филе)	250		250	67,71	16,10	18,65	53,71	466,78
ТК№28	икра кабачковая	80		80	10,61	1,48	3,32	19,23	91,37
ТК№26	Хлеб ржаной	30		30	4,20	3,96	0,72	20,52	99,24
ТК№18	чай с сахаром	210		210	3,79	0,07	0,20	10,01	46,00
общая масса		820		820					
Итого БЖУ:						24,04	30,58	128,37	
Итого:					111,00				885,39

День 15

Сезон: осенне-зимний

ТК№1	бутерброд с маслом	40	40	20,90	2,36	7,49	14,89	136,00
ТК№18	чай с сахаром	210	210	3,79	0,07	0,20	10,01	46,00
ТК№3	котлета " Сазан" п/ф	100	100	53,02	6,62	16,05	13,40	217,30
ТК№12	Бобовые отварные (гороховое пюре)	180	180	25,30	6,70	2,73	28,77	233,75
ТК№26	Хлеб ржаной	30	30	4,20	3,96	0,72	20,52	99,24
ТК№18	чай с сахаром	210	210	3,79	0,07	0,20	10,01	46,00
общая масса		770	770					
Итого БЖУ:					19,78	27,39	97,60	
Итого:				111,00				778,29

Технолог

Повар

Кувшинова А.С.

Кувшинова А.С.