

Согласовано: Директор
" OK " Федотеев

УЕДЛОБА

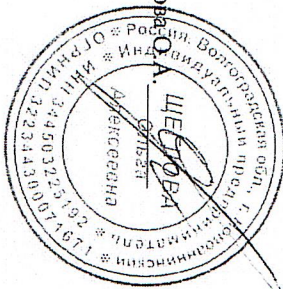
Примерное 15 дневное Меню

На питание учащихся 1-4 классов завтраки

День: 1

СЗОИ:ЗМНЕ - ВСЕЛИНИЙ

01.02.2026r



№ блюда по сборнику 2022 г под ред. В.А. Тутельяна и Д.Б. Никитюка		Наименование блюда	масса	цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	
			порции в граммах		Белки	Жиры	Углеводы		
ТК№3		каша жидкая молочная с хлопьями овсяными	7-11 лет	210	50,00	8,92	11,21	25,80	254,80
ТТК№1		блин с клубничным джемом	100	36,97	4,00	7,00	31,00	190,00	
ТК№21		какао с молоком	200	27,00	4,08	3,54	12,50	106,20	
ТК№25		Хлеб пшеничный в/с	60	10,00	4,56	0,54	25,82	128,00	
масса порций			570						
Итого БКУ:					21,56	22,29	95,12		
Итого:				123,97				679,00	

День 2

Сезон: зима - весенний

ТК№9	Суп молочный с макаронными изделиями	200	50,00	8,51	11,86	26,38	245,20
ТТК№1	блин с клубничным джемом	100	36,97	4,00	7,00	31,00	190,00
ТК№25	Хлеб пшеничный в/с	60	10,00	4,56	0,54	25,82	128,00
ТК№22	Кофейный напиток с молоком	200	27,00	4,26	2,98	11,94	112,30
масса порций		560					
Итого БЖУ:				21,33		22,38	95,14
Итого:			123,97				675,50

День 3

Сезон: зимне - весенний

ТК№4	Пельмени отборные п/ф со сметаной	200	90,00	18,05	21,80	49,60	470,18
ТК№27	яблоки свежие	100	23,00	0,40	0,40	18,35	72,88
ТК№25	Хлеб пшеничный в/с	40	6,70	3,04	0,36	17,21	87,00
ТК№18	Чай с сахаром	210	4,27	0,07	0,20	10,01	46,00
масса порций		550					
Итого БЖУ:				21,56	22,76	95,17	
Итого:			123,97				676,06

День 4

Сезон: зимне - весенний

ТК№7	каша жидкая молочная рисовая	210	50,00	7,31	9,86	26,80	255,20
ТТК№1	блин с клубничным джемом	100	36,97	4,00	7,00	31,00	190,00
ТК№25	Хлеб пшеничный в/с	60	10,00	4,56	0,54	25,82	128,00
ТК№21	какао с молоком	200	27,00	4,08	3,54	12,50	106,20
масса порций		570					
Итого БЖУ:				19,95	20,94	96,12	
Итого:			123,97				679,40

День 5

Сезон: зимне - весенний

ТК№14	плов из птицы (куриное филе)	250	77,00	16,10	18,65	53,71	466,78
ТК№28	икра кабачковая	100	34,00	1,48	3,32	19,23	91,37
ТК№26	хлеб ржаной	40	6,70	2,98	0,58	15,65	83,44
ТК№20	чай каркаде с сахаром	210	6,27	0,10	0,00	6,80	28,80
масса порций		600					
Итого БЖУ:				20,66	22,55	95,39	
Итого			123,97				670,39

День 6

Сезон:зимне - весенний

ТК№4	каша жидкая молочная манная	215	65,50	9,30	11,86	36,76	295,20
ТК№2	бургерброд с сыром и маслом	60	39,50	6,96	9,96	17,80	188,40
ТК№25	Хлеб пшеничный в/с	60	10,00	4,56	0,54	25,82	128,00
ТК№17	Чай с лимоном	217	8,97	0,13	0,20	15,20	62,00
масса порций		552					
Итого БЖУ:			20,95	22,56	95,58		
Итого:		123,97				673,60	

День 7

Сезон:зимне - весенний

ТК№15	печень по-строгановски	100	83,20	11,06	8,34	12,57	220,87
ТК№11	каша рассыпчатая гречневая	180	19,50	4,42	12,18	47,52	295,20
ТК№26	хлеб ржаной	60	10,00	3,96	0,72	20,52	99,24
ТК№19	чай с молоком	200	11,27	1,52	1,35	14,86	61,00
масса порций		540					
Итого БЖУ:			20,96	22,59	95,47		
Итого:		123,97				676,31	

День 8

Сезон:зимне - весенний

ТК№5	каша жидкая молочная пшениная	215	54,00	11,77	17,87	39,80	360,90
ТК№27	яблоки свежие	100	32,97	0,40	0,40	18,35	72,88
ТК№25	Хлеб пшеничный в/с	60	10,00	4,56	0,54	25,82	128,00
ТК№22	Кофейный напиток с молоком	200	27,00	4,26	2,98	11,94	112,30
масса порций		575					
Итого БЖУ:			20,99	21,79	95,91		
Итого:		123,97				674,08	

День 9

Сезон:зимне - весенний

ТТК№2	Котлет "Домашняя" п/ф	100	80,00	5,90	11,94	14,61	219,98
ТК№10	Макароны отварные	180	18,00	6,77	6,73	41,70	239,80
ТК№24	соус красный основной	100	11,70	3,30	2,70	8,90	73,10
ТК№26	хлеб ржаной	60	10,00	3,96	0,72	20,52	99,24
ТК№18	Чай с сахаром	210	4,27	0,07	0,20	10,01	46,00
масса порций		650					
Итого БЖУ:				20,00	22,29	95,74	
Итого:			123,97				678,12

День 10

Сезон:зимне - весенний

ТК№8	каша жидкая молочная гречневая	210	50,00	8,19	11,89	26,45	256,20
ТТК№1	блин с клубничным джемом	100	36,97	4,00	7,00	31,00	190,00
ТК№25	Хлеб пшеничный в/с	60	10,00	4,56	0,54	25,82	128,00
ТК№21	какао с молоком	200	27,00	4,08	3,54	12,50	106,20
масса порций		570					
Итого БЖУ:				20,83	22,97	95,77	
Итого:			123,97				680,40

День 11

Сезон:зимне - весенний

ТТК№5	Вареники с картофилем п/ф со сметаной	200	65,73	11,72	13,82	23,58	301,25
ТТК№1	блин с клубничным джемом	100	36,97	4,00	7,00	31,00	190,00
ТК№25	Хлеб пшеничный в/с	60	10,00	4,56	0,54	25,82	128,00
ТК№19	Чай с молоком	210	11,27	1,52	1,35	14,86	61,00
масса порций		570					
Итого БЖУ:				21,80	22,71	95,26	
Итого:			123,97				680,25

День 12

Сезон:зимне - весенний

TK№16	филе птицы (куриное) с соусом сметанным	100	81,00	11,16	16,51	10,50	267,50
TK№13	каша рассыпчатая перловая	180	24,00	5,42	5,09	48,93	251,20
TK№26	хлеб ржаной	60	10,00	3,96	0,72	20,52	99,24
TK№17	Чай с лимоном	217	8,97	0,13	0,20	15,20	62,00
масса порций		557					
Итого БЖУ:				20,67	22,52	95,15	
Итого:			123,97				679,94

День 13

Сезон:зимне - весенний

TK№6	каша вязкая молочная из пшени и риса "Дружба"	210	50,00	7,21	11,73	26,71	249,00
ТТК№1	блин с клубничным джемом	100	36,97	4,00	7,00	31,00	190,00
TK№25	Хлеб пшеничный в/с	60	10,00	4,56	0,54	25,82	128,00
TK№22	Кофейный напиток с молоком	200	27,00	4,26	2,98	11,94	112,30
масса порций		570					
Итого БЖУ:				20,03	22,25	95,47	
Итого:			123,97				679,30

День 14

Сезон:зимне - весенний

TK№14	плов из птицы (куриное филе)	250	77,00	16,10	18,65	53,71	456,78
TK№29	огурец соленый	100	32,70	0,80	0,20	1,80	83,20
TK№26	хлеб ржаной	60	10,00	3,96	0,72	20,52	99,24
TK№18	Чай с сахаром	210	4,27	0,07	0,20	10,01	46,00
масса порций		620					
Итого БЖУ:				20,93	19,77	86,04	
Итого:			123,97				685,22

День 15

Сезон: зимне - Весенний

ТТК№3	котлета "Сазан" п/ф (сазан)	100	65,30	6,62	16,05	13,40	217,30
ТК№12	бобовые отварные (гороховое пюре)	180	28,00	6,70	2,73	28,77	233,75
ТК№24	соус основной красный	100	11,70	3,30	2,70	8,90	73,10
ТК№26	хлеб ржаной	60	10,00	3,96	0,72	20,52	99,24
ТК№17	Чай с лимоном	217	8,97	0,13	0,20	15,20	62,00
масса порций		657					
Итого БЖУ:				20,71	22,40	86,79	
Итого			123,97				685,39

Технолог

Куешниова А.С.

Повар



Утверждаю: ИП Щеглова О.А. 07/08/2014

На питание учащихся 5-11 классов завтраки

01.02.2026T

Сезон: зима - весна

№ блюда по сборнику 2022 г под ред. В.А. Тутельяна и Д.Б. Никитюка	Наименование блюда	масса порции в граммах	цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		12 лет и старше		Белки	Жиры	Углеводы	
ТК№3	каша жидкая молочная с хлопьями овсяными	210	50,00	8,92	11,21	25,80	254,80
ТТК№1	блин с клубничным джемом	100	36,97	4,00	7,00	31,00	190,00
ТК№21	какао с молоком	200	27,00	4,08	3,54	12,50	106,20
ТК№25	Хлеб пшеничный в/с	60	10,00	4,56	0,54	25,82	128,00
масса порций		570					
Итого БЖУ:				21,56	22,29	95,12	
Итого:			123,97				679,00

День 2

Сезон: зимне - весенний

ТК№9	Суп молочный с макаронными изделиями	200	50,00	8,51	11,86	26,38	245,20
ТТК№1	Блин с клубничным джемом	100	36,97	4,00	7,00	31,00	190,00
ТК№25	Хлеб пшеничный в/с	60	10,00	4,56	0,54	25,82	128,00
ТК№22	Кофейный напиток с молоком	200	27,00	4,26	2,98	11,94	112,30
масса порций		560					
Итого БЖУ:				21,33	22,38	95,14	
Итого:			123,97				675,50

День 3

Сезон:зимне - весенний

	Пельмени отборные п/ф со сметаной	200	90,00	18,05	21,80	49,60	470,18
ТТК№4							
ТК№27	яблоки свежие	100	23,00	0,40	0,40	18,35	72,88
ТК№25	Хлеб пшеничный в/с	40	6,70	3,04	0,36	17,21	87,00
ТК№18	Чай с сахаром	210	4,27	0,07	0,20	10,01	46,00
масса порций		550					
Итого БЖУ:				21,56	22,76	95,17	
Итого:			123,97				676,06

День 4

Сезон:зимне - весенний

ТК№7	каша жидкая молочная рисовая	210	50,00	7,31	9,86	26,80	255,20
ТТК№1	блин с клубничным джемом	100	36,97	4,00	7,00	31,00	190,00
ТК№25	Хлеб пшеничный в/с	60	10,00	4,56	0,54	25,82	128,00
ТК№21	какао с молоком	200	27,00	4,08	3,54	12,50	106,20
масса порций		570					
Итого БЖУ:				19,95	20,94	96,12	
Итого:			123,97				679,40

День 5

Сезон:зимне - весенний

ТК№14	плов из птицы (куриное филе)	250	77,00	16,10	18,65	53,71	466,78
ТК№28	икра кабачковая	100	34,00	1,48	3,32	19,23	91,37
ТК№26	хлеб ржаной	40	6,70	2,98	0,58	15,65	83,44
ТК№20	чай каркаде с сахаром	210	6,27	0,10	0,00	6,80	28,80
масса порций		600					
Итого БЖУ:				20,66	22,55	95,39	
Итого			123,97				670,39

День 6

Сезон: зимне - весенний

ТК№4	каша жидкая молочная манная	215	65,50	9,30	11,86	36,76	295,20
ТК№2	бутерброд с сыром и маслом	60	39,50	6,96	9,96	17,80	188,40
ТК№25	Хлеб пшеничный в/с	60	10,00	4,56	0,54	25,82	128,00
ТК№17	Чай с лимоном	217	8,97	0,13	0,20	15,20	62,00
масса порций		552					
Итого БЖУ:			20,95	22,56	95,58		
Итого:		123,97					673,60

День 7

Сезон: зимне - весенний

ТК№15	печень по-строгановски	100	83,20	11,06	8,34	12,57	220,87
ТК№11	каша рассыпчатая гречневая	180	19,50	4,42	12,18	47,52	295,20
ТК№26	хлеб ржаной	60	10,00	3,96	0,72	20,52	99,24
ТК№19	чай с молоком	200	11,27	1,52	1,35	14,86	61,00
масса порций		540					
Итого БЖУ:			20,96	22,59	95,47		
Итого:		123,97					676,31

День 8

Сезон: зимне - весенний

ТК№5	каша жидкая молочная пшенная	215	54,00	11,77	17,87	39,80	360,90
ТК№27	яблоки свежие	100	32,97	0,40	0,40	18,35	72,88
ТК№25	Хлеб пшеничный в/с	60	10,00	4,56	0,54	25,82	128,00
ТК№22	Кофейный напиток с молоком	200	27,00	4,26	2,98	11,94	112,30
масса порций		575					
Итого БЖУ:			20,99	21,79	95,91		
Итого:		123,97					674,08

День 9

Сезон:зимне - вес ённый

ТК№2	Коглета " домашняя " п/ф	100	80,00	5,90	11,94	14,61	219,98
ТК№10	Макаронь отварные	180	18,00	6,77	6,73	41,70	239,80
ТК№24	соус красный основной	100	11,70	3,30	2,70	8,90	73,10
ТК№26	хлеб ржаной	60	10,00	3,96	0,72	20,52	99,24
ТК№18	Чай с сахаром	210	4,27	0,07	0,20	10,01	46,00
масса порций		650					
Итого БЖУ:				20,00	22,29	95,74	
Итого:			123,97				678,12

День 10

Сезон:зимне - весённый

ТК№8	каша жидкая молочная гречневая	210	50,00	8,19	11,89	26,45	256,20
ТК№1	блин с клубничным джемом	100	36,97	4,00	7,00	31,00	190,00
ТК№25	Хлеб пшеничный в/с	60	10,00	4,56	0,54	25,82	128,00
ТК№21	какао с молоком	200	27,00	4,08	3,54	12,50	106,20
масса порций		570					
Итого БЖУ:				20,83	22,97	95,77	
Итого:			123,97				680,40

День 11

Сезон:зимне - весённый

ТК№5	Вареники с картофилем п/ф со сметаной	200	65,73	11,72	13,82	23,58	301,25
ТК№1	блин с клубничным джемом	100	36,97	4,00	7,00	31,00	190,00
ТК№25	Хлеб пшеничный в/с	60	10,00	4,56	0,54	25,82	128,00
ТК№19	чай с молоком	210	11,27	1,52	1,35	14,86	61,00
масса порций		570					
Итого БЖУ:				21,80	22,71	95,26	
Итого:			123,97				680,25

День 12

Сезон:зимне - весенний

TK№16	филе птицы (куриное) с соусом сметанным	100	81,00	11,16	16,51	10,50	267,50
TK№13	каша рассыпчатая перловая	180	24,00	5,42	5,09	48,93	251,20
TK№26	хлеб ржаной	60	10,00	3,96	0,72	20,52	99,24
TK№17	чай с лимоном	217	8,97	0,13	0,20	15,20	62,00
масса порций		557					
Итого БЖУ:			20,67		22,52	95,15	
Итого:			123,97				679,94

День 13

Сезон:зимне - весенний

TK№6	каша вязкая молочная из пшена и риса" Дружба"	210	50,00	7,21	11,73	26,71	249,00
ТТК№1	блин с клубничным джемом	100	36,97	4,00	7,00	31,00	190,00
TK№25	Хлеб пшеничный в/с	60	10,00	4,56	0,54	25,82	128,00
TK№22	кофейный напиток с молоком	200	27,00	4,26	2,98	11,94	112,30
масса порций		570					
Итого БЖУ:				20,03	22,25	95,47	
Итого:			123,97				679,30

День 14

Сезон:зимне - весенний

TK№14	плов из птицы (куриное филе)	250	77,00	16,10	18,65	53,71	456,78
TK№29	огурец соленый	100	32,70	0,80	0,20	1,80	83,20
TK№26	хлеб ржаной	60	10,00	3,96	0,72	20,52	99,24
TK№18	чай с сахаром	210	4,27	0,07	0,20	10,01	46,00
масса порций		620					
Итого БЖУ:				20,93	19,77	86,04	
Итого:			123,97				685,22

День 15

Сезон: зимне - весенний

ТТК№3	котлета "Сазан" п/ф (сазан)	100	65,30	6,62	16,05	13,40	217,30
ТК№12	пюре)	180	28,00	6,70	2,73	28,77	233,75
ТК№24	соус основной красный	100	11,70	3,30	2,70	8,90	73,10
ТК№26	хлеб ржаной	60	10,00	3,96	0,72	20,52	99,24
ТК№17	Чай с лимоном	217	8,97	0,13	0,20	15,20	62,00
масса порций		657					
Итого БЖУ:				20,71	22,40	86,79	
Итого			123,97				685,39

Технолог

Кувшинова А.С.

Повар



① A.

2222

На питание учащихся с ограниченными возможностями и детей инвалидов

На питание учащихся с ограниченными возможностями и детей инвалидов

01.02.2026

№ блюда по сборнику 2022 г под ред. В.А.Тугельяна и Д.Б.Никитюка		Наименование блюда	Выход (г)	Выход (г)	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			7-11лет	12 лет и старше		Белки	Жиры	Углеводы	
ТК№1		бутерброд с маслом	40	40	21,76	2,36	7,49	14,89	136,00
ТК№18		чай с сахаром	210	210	4,27	0,07	0,20	10,01	46,00
ТК№3		каша жидкая молочная с хлопьями овсяными	210	210	50,00	8,92	11,20	25,80	254,80
ТК№1		блин с клубичным джемом	100	100	36,97	4,00	7,00	31,00	190,00
ТК№25		Хлеб пшеничный в/с	30	30	6,70	2,28	0,27	14,91	71,19
ТК№18		чай с сахаром	210	210	4,27	0,07	0,20	10,01	46,00
общая масса			800	800					
Итого БЖУ:						17,70	26,36	106,62	
Итого:					123,97				743,99

Сезон:Зима - Весенний

ТК№1	булгурброд с маслом	40	40	21,76	2,36	7,49	14,89	136,00
ТК№18	чай с сахаром	210	210	4,27	0,07	0,20	10,01	46,00
ТК№9	суп молочный с макаронными изделиями	200	200	50,00	8,51	11,86	26,38	245,20
ТК№2	булгурброд с сыром и маслом	50	50	32,27	5,80	8,30	14,83	157,00
ТК№25	Хлеб пшеничный в/с	30	30	6,70	2,28	0,27	14,91	71,19
ТК№17	чай с лимоном	217	217	8,97	0,13	0,20	15,20	62,00
общая масса		747	747					
Итого БЖУ:					19,15	28,32	96,22	
Итого:				123,97				717,39

День 3

Сезон:зимне - весенний

ТК№1	бутерброд с маслом	40	40	21,76	2,36	7,49	14,89	136,00
ТК№18	чай с сахаром	210	210	4,27	0,07	0,20	10,01	46,00
	пельмени отборные г/ф и со сметаной	200	200	86,97	11,72	13,82	23,58	301,25
ТК№25	Хлеб пшеничный в/с	30	30	6,70	2,28	0,27	14,91	71,19
ТК№18	чай с сахаром	210	210	4,27	0,07	0,20	10,01	46,00
общая масса		690	690					
Итого БЖУ:					16,50	21,98	73,40	
Итого:				123,97				600,44

День 4

Сезон:зимне - весенний

ТК№1	бутерброд с маслом	40	40	21,76	2,36	7,49	14,89	136,00
ТК№18	чай с сахаром	210	210	4,27	0,07	0,20	10,01	46,00
ТК№7	каша жидкая молочная рисовая	210	210	50,00	7,31	9,86	26,80	255,20
ТК№1	блин с клубичным джемом	100	100	36,97	4,00	7,00	31,00	190,00
ТК№25	Хлеб пшеничный в/с	30	30	6,70	2,28	0,27	14,91	71,19
ТК№18	чай с сахаром	210	210	4,27	0,07	0,20	10,01	46,00
общая масса		800	800					
Итого БЖУ:					16,09	25,02	107,62	
Итого:				123,97				744,39

День 5

Сезон: зимне - весенний

ТК№1	бутерброд с маслом	40	40	21,76	2,36	7,49	14,89	136,00
ТК№18	чай с сахаром	210	210	4,27	0,07	0,20	10,01	46,00
ТК№14	плов из прты (куриное филе)	250	250	77,00	16,10	18,65	53,71	466,78
ТК№29	огурец соленый	80	80	9,97	0,80	0,20	1,80	83,20
ТК№26	Хлеб ржаной	30	30	6,70	3,96	0,72	20,52	99,24
ТК№18	чай с сахаром	210	210	4,27	0,07	0,20	10,01	46,00
общая масса		820	820					
Итого БЖУ:					23,36	27,46	110,94	
Итого				123,97				877,22

День 6

Сезон: зимне - весенний

ТК№1	бутерброд с маслом	40	40	21,76	2,36	7,49	14,89	136,00
ТК№18	чай с сахаром	210	210	4,27	0,07	0,20	10,01	46,00
ТК№4	каша жидкая молочная манная	210	210	50,00	6,30	8,86	32,76	235,20
ТТК№1	блин с клубничным джемом	100	100	36,97	4,00	7,00	31,00	190,00
ТК№25	Хлеб пшеничный в/с	30	30	6,70	2,28	0,27	14,91	71,19
ТК№18	чай с сахаром	210	210	4,27	0,07	0,20	10,01	46,00
общая масса		800	800					
Итого БЖУ:					15,08	24,02	113,58	
Итого:				123,97				724,39

День 7

Сезон:зимне - вес инний

TK№1	бутерброд с маслом	35	35	14,10	2,07	6,60	13,03	119,00
TK№18	чай с сахаром	210	210	4,27	0,07	0,20	10,01	46,00
TK№15	печень по-строгановски	100	100	75,13	11,06	8,34	12,57	220,87
TK№11	каша рассыпчатая гречневая	180	180	19,50	4,42	12,80	47,52	295,20
TK№26	Хлеб ржаной	30	30	6,70	3,96	0,72	20,52	99,24
TK№18	чай с сахаром	210	210	4,27	0,07	0,20	10,01	46,00
общая масса		765	765					
Итого БЖУ:					21,65	28,86	113,66	
Итого:				123,97				826,31

День 8

Сезон:зимне - весенний

TK№1	бутерброд с маслом	40	40	21,76	2,36	7,49	14,89	136,00
TK№18	чай с сахаром	210	210	4,27	0,07	0,20	10,01	46,00
TK№5	каша жидкая молочная пшениная	210	210	50,00	7,77	14,87	37,80	235,90
TTK№1	блин с клубичным джемом	100	100	36,97	4,00	7,00	31,00	190,00
TK№25	Хлеб пшеничный в/с	30	30	6,70	2,28	0,27	14,91	71,19
TK№18	чай с сахаром	210	210	4,27	0,07	0,20	10,01	46,00
общая масса		800	800					
Итого БЖУ:					16,55	30,03	118,62	
Итого:				123,97				725,09

День 9

Сезон:зимне - вес-нний

ТК№1	бутерброд с маслом	35	35	14,10	2,07	6,60	13,03	119,00
ТК№18	чай с сахаром	210	210	4,27	0,07	0,20	10,01	46,00
ТК№2	Котлета "домашняя" п/ф	100	100	76,63	5,90	11,94	14,61	219,98
ТК№10	Макароны отварные	180	180	18,00	6,77	6,73	41,70	239,80
ТК№26	Хлеб ржаной	30	30	6,70	3,96	0,72	20,52	99,24
ТК№18	чай с сахаром	210	210	4,27	0,07	0,20	10,01	46,00
общая масса		765	765					
Итого БЖУ:					18,84	26,39	109,88	
итого				123,97				770,02

День 10

Сезон:зимне - вес-нний

ТК№1	бутерброд с маслом	40	40	21,76	2,36	7,49	14,89	136,00
ТК№18	чай с сахаром	210	210	4,27	0,07	0,20	10,01	46,00
ТК№8	каша жидкая молочная гречневая	210	210	50,00	8,19	11,89	26,45	256,20
ТК№1	блин с клубичным джемом	100	100	36,97	4,00	7,00	31,00	190,00
ТК№25	Хлеб пшеничный в/с	30	30	6,70	2,28	0,27	14,91	71,19
ТК№18	чай с сахаром	210	210	4,27	0,07	0,20	10,01	46,00
общая масса		800	800					
Итого БЖУ:					16,97	27,05	107,27	
Итого:				123,97				745,39

День 11

Сезон:зИМНЕ - вес енний

ТК№1	бутерброд с маслом	40	40	21,76	2,36	7,49	14,89	136,00
ТК№27	яблоко свежее	100	100	21,24	0,40	0,40	18,35	72,88
ТК№18	чай с сахаром	210	210	4,27	0,07	0,20	10,01	46,00
ТК№5	вареники с картофилем п/ф и со сметаной	200	200	65,73	11,72	13,82	23,58	301,25
ТК№25	Хлеб пшеничный в/с	30	30	6,70	2,28	0,27	14,91	71,19
ТК№18	чай с сахаром	210	210	4,27	0,07	0,20	10,01	46,00
общая масса		790	790					
Итого БЖУ:					16,90	22,38	91,75	
Итого				123,97				673,32

День 12

Сезон:зИМНЕ - весенний

ТК№1	бутерброд с маслом	35	35	14,10	2,07	6,60	13,03	119,00
ТК№18	чай с сахаром	210	210	4,27	0,07	0,20	10,01	46,00
ТК№16	филе птицы(куриное)с соусом сметанным	100	100	70,63	11,16	16,51	10,50	267,50
ТК№13	каша рассыпчатая перловая	180	180	24,00	5,42	5,09	48,93	251,20
ТК№25	Хлеб пшеничный в/с	30	30	6,70	2,28	0,27	14,91	71,19
ТК№18	чай с сахаром	210	210	4,27	0,07	0,20	10,01	46,00
общая масса		765	765					
Итого БЖУ:					21,07	28,87	107,39	
Итого:				123,97				800,89

День 13

Сезон:зимне - вес енный

TK№1	бутерброд с маслом	40	40	21,76	2,36	7,49	14,89	136,00
TK№18	чай с сахаром	210	210	4,27	0,07	0,20	10,01	46,00
TK№6	каша вязкая молочная из пшена и риса "Дружба"	210	210	50,00	7,21	11,73	26,71	249,00
TK№1	блин с клубичным джемом	100	100	36,97	4,00	7,00	31,00	190,00
TK№25	Хлеб пшеничный в/с	30	30	6,70	2,28	0,27	14,91	71,19
TK№18	чай с сахаром	210	210	4,27	0,07	0,20	10,01	46,00
	общая масса	800	800					
	Итого БЖУ:				15,99	26,89	107,53	
Итого:				123,97				738,19

День 14

Сезон:зимне - весенний

TK№1	бутерброд с маслом	40	40	21,76	2,36	7,49	14,89	136,00
TK№18	чай с сахаром	210	210	4,27	0,07	0,20	10,01	46,00
TK№14	плов из прты (куриное филе)	250	250	77,00	16,10	18,65	53,71	466,78
TK№28	икра кабачковая	80	80	9,97	1,48	3,32	19,23	91,37
TK№26	Хлеб ржаной	30	30	6,70	3,96	0,72	20,52	99,24
TK№18	чай с сахаром	210	210	4,27	0,07	0,20	10,01	46,00
	общая масса	820	820					
	Итого БЖУ:				24,04	30,58	128,37	
Итого:				123,97				885,39

День 15

Сезон: зимне - весенний

ТК№1	бутерброд с маслом	35	35	14,10	2,07	6,60	13,03	119,00
ТК№18	чай с сахаром	210	210	4,27	0,07	0,20	10,01	46,00
ТТК№3	котлета " Сазан" п/ф	100	100	66,63	6,62	16,05	13,40	217,30
ТК№12	Бобовые отварные (гороховое пюре)	180	180	28,00	6,70	2,73	28,77	233,75
ТК№26	Хлеб ржаной	30	30	6,70	3,96	0,72	20,52	99,24
ТК№18	чай с сахаром	210	210	4,27	0,07	0,20	10,01	46,00
общая масса		765	765					
Итого БЖУ:					19,49	26,50	95,74	
Итого:				123,97				761,29

Технолог

Кувшинова А.С.

Повар

