

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СОШ №

16 г. Ермишиной
Борисовна
09 2024



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «ВАША СЕРВИСНАЯ КОМПАНИЯ»

Ю.С. Белова
202__ г.



ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

для организации питания детей в образовательных учреждениях Лабинского района для
возрастной группы 12 лет и старше на осенне-зимний период 2024-2025гг

**Меню приготавливаемых блюд
ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ**

Возрастная категория 12 лет и старше

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда гр | Пищевые вещества | | | Энергети ческая ценность (ккал) | № рецеп туры |
|--------------------------|----------------------------------|--------------------|---------------------|--------------|---------------|--|--------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| неделя 1 | | | | | | | |
| день 1 | | | | | | | |
| Завтрак: | Зеленый горошек консервированный | 100 | 5,67 | 4,17 | 12,83 | 111,50 | 131 |
| | Омлет натуральный | 200 | 18,57 | 25,60 | 3,51 | 386,20 | 210 |
| | Сыр порциями | 20 | 5,20 | 5,32 | 0,00 | 68,68 | 15 |
| | Какао смолоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,52 | 382 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,38 | 0,29 | 16,86 | 89,30 | ГТК 11 |
| | Хлеб ржаной | 45 | 2,52 | 0,504 | 20,43 | 90,94 | ГТК 12 |
| | Фрукты свежие (яблоко кубанское) | 120 | 0,50 | 0,50 | 12,25 | 55,50 | 338 |
| Итого на завтрак: | | 725 | 38,92 | 39,92 | 83,47 | 920,63 | |
| Обед: | | | | | | | |
| | Икра кабачковая | 100 | 1,68 | 0,08 | 20,95 | 89,28 | ГТК 73 |
| | Борщ с картофелем и сметаной | 250 | 2,50 | 8,13 | 16,80 | 150,33 | 83 |
| | Вок "Курица с рисом и овощами" | 230 | 12,88 | 23,69 | 43,01 | 329,66 | 577 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 84,80 | 389 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,38 | 0,29 | 16,86 | 89,30 | ГТК 11 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,45 | 18,16 | 80,83 | ГТК 12 |
| Итого за обед: | | 860 | 22,69 | 32,83 | 135,98 | 824,20 | |
| Итого за день: | | | 61,61 | 72,75 | 219,45 | 1744,83 | |

Возрастная категория: 12 лет и старше

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда гр | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецеп- туры |
|--------------------------|--|-----------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|---------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| неделя 1 | | | | | | | |
| день 2 | | | | | | | |
| Завтрак: | Пудинг из творога запеченый | 200 | 30,13 | 10,66 | 41,33 | 381,33 | 285 |
| | Сгущенное молоко | 30 | 4,50 | 7,50 | 23,76 | 63,54 | ТТК 101 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 118,69 | 379 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 2,98 | 0,36 | 21,08 | 111,62 | ТТК 11 |
| | Кисломолочный напиток(кефир 2,5%) | 200 | 6,00 | 6,40 | 8,21 | 114,40 | 386 |
| | | | | | | | |
| Итого на завтрак: | | 680 | 46,40 | 28,11 | 114,09 | 789,58 | |
| | | | | | | | |
| Обед: | Овощи по-сезону (огрец свежий/огурц соленые) | 100 | 0,80 | 0,10 | 1,70 | 10,00 | 70 |
| | Суп с крупой и томатом | 250 | 1,38 | 5,99 | 6,10 | 83,79 | 116 |
| | Шницель натуральный рубленый | 100 | 10,31 | 15,13 | 8,95 | 213,18 | 267 |
| | Каша вязкая пшениная | 180 | 5,93 | 9,47 | 38,62 | 262,80 | 303 |
| | Сыр порциями | 30 | 7,80 | 7,98 | 0,00 | 103,02 | 15 |
| | Чай черный с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,46 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 3,58 | 0,43 | 25,30 | 133,94 | ТТК 11 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,45 | 18,16 | 80,83 | ТТК 12 |
| Итого за обед: | | 960 | 32,10 | 39,56 | 113,82 | 948,02 | |
| Итого за день: | | | 78,50 | 67,67 | 227,91 | 1737,60 | |

Возрастная категория: 12 лет и старше

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда гр | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецеп туры |
|--------------------------|---|-----------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|--------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| неделя 1 | | | | | | | |
| день 3 | | | | | | | |
| Завтрак: | Салат из свеклы с огурцами солеными | 100 | 1,17 | 1,67 | 4,33 | 37,00 | 55 |
| | Митболы из говядины | 100 | 15,54 | 18,66 | 8,05 | 191,86 | 542 |
| | Макаронные изделия отварные с овощами | 200 | 0,76 | 6,11 | 31,32 | 202,94 | 205 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 61,50 | 377 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,38 | 0,29 | 16,86 | 89,30 | ТТК 11 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,45 | 18,16 | 80,83 | ТТК 12 |
| | Кондитерское изделие (печенье промышленного производства) | 25 | 2,80 | 3,15 | 30,03 | 159,58 | ТТК 20 |
| Итого на завтрак: | | 705 | 25,02 | 30,34 | 123,96 | 823,01 | |
| | | | | | | | |
| Обед: | Салат из квашенной капусты | 100 | 1,42 | 4,17 | 7,00 | 71,17 | 47 |
| | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 6,00 | 7,50 | 27,50 | 201,50 | 102 |
| | Гуляш из говядины | 120 | 24 | 23,4 | 3,96 | 309,6 | 327 |
| | Каша вязкая (гречневая) | 180 | 10,62 | 6,18 | 59,76 | 337,14 | 303 |
| | Кисель из сока плодового | 200 | 0,31 | 0,00 | 39,40 | 158,84 | 358 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 3,58 | 0,43 | 25,30 | 133,94 | ТТК 11 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,45 | 18,16 | 80,83 | ТТК 12 |
| | Кисломолочный напиток (Кефир 2,5%) | 200 | 6,00 | 6,40 | 8,21 | 114,40 | 386 |
| Итого за обед: | | 1150,31 | 54,16 | 48,53 | 189,28 | 1407,42 | |
| Итого за день: | | | 79,18 | 78,87 | 313,24 | 2230,44 | |

Возрастная категория: 12 лет и старше

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда гр | Пищевые вещества | | | Энергети- ческая ценность | № рецеп- туры |
|--------------------------|--|--------------------|---------------------|--------------|---------------|---------------------------------|---------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| неделя 1 | | | | | | | |
| день 4 | | | | | | | |
| Завтрак: | Икра кабачковая | 100 | 1,68 | 0,08 | 20,45 | 89,28 | ТТК 73 |
| | Плов из отварной говядины | 200 | 20,40 | 19,09 | 32,44 | 396,00 | 244 |
| | Фруктовый чай (с яблоком) | 200 | 0,60 | 0,40 | 10,40 | 61,80 | ТТК 17 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 2,98 | 0,36 | 21,08 | 111,62 | ТТК 11 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,45 | 18,16 | 80,83 | ТТК 12 |
| | | | | | | | |
| Итого на завтрак: | | 590 | 27,90 | 20,38 | 102,53 | 739,54 | |
| | | | | | | | |
| Обед: | Салат "Витаминный" (яблоко свежее, капуста, морковь) | 100 | 1,18 | 3,20 | 8,88 | 69,13 | 49 |
| | Рассольник | 250 | 2,53 | 6,25 | 14,98 | 127,26 | 94 |
| | Голубцы ленивые | 100 | 8,33 | 8,50 | 6,26 | 190,40 | ТТК 160 |
| | Каша вязкая (ячневая) | 180 | 5,58 | 10,98 | 31,08 | 257,20 | 303 |
| | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,30 | 0,00 | 15,20 | 62,00 | 388 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 3,58 | 0,43 | 25,30 | 133,94 | ТТК 11 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,45 | 18,16 | 80,83 | ТТК 12 |
| | Фрукты свежие (яблоко кубанское) | 120 | 0,50 | 0,50 | 12,25 | 55,50 | 338 |
| Итого за обед: | | 1050 | 24,24 | 30,31 | 132,10 | 976,27 | |
| Итого за день: | | | 52,14 | 50,69 | 234,63 | 1715,81 | |

Возрастная категория: 12 лет и старше

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда гр | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецеп туры |
|--------------------------|---|--------------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|--------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| неделя 1 | | | | | | | |
| день 5 | | | | | | | |
| Завтрак: | Зеленый горошек консервированный | 100 | 5,67 | 4,17 | 12,83 | 111,50 | 131 |
| | Рыба, тушенная с овощами | 140 | 13,70 | 1,97 | 5,74 | 103,00 | 299 |
| | Пюре картофельное | 180 | 4,86 | 7,20 | 10,44 | 126,00 | 377 |
| | Чай черный с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,46 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,38 | 0,29 | 16,86 | 89,30 | ТТК 11 |
| | Хлеб ржаной | 45 | 2,52 | 0,504 | 20,43 | 90,94 | ТТК 12 |
| Итого на завтрак: | | 705 | 29,20 | 14,15 | 81,31 | 581,19 | |
| | | | | | | | |
| Обед: | Овощи натуральные по сезону(помидор свежий/помидор соленый) | 100 | 1,12 | 0,10 | 3,50 | 20,00 | 70 |
| | Щи из квашенной капусты | 250 | 1,69 | 5,36 | 8,70 | 89,75 | 92 |
| | Рагу из птицы | 230 | 16,51 | 15,40 | 19,98 | 284,57 | 289 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,80 | 389 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 3,58 | 0,43 | 25,30 | 133,94 | ТТК 11 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,45 | 18,16 | 80,83 | ТТК 12 |
| | Пирог "Южный" | 100 | 6,8 | 6,825 | 39,225 | 185,50 | 414 |
| Итого за обед; | | 980 | 32,93 | 28,57 | 135,06 | 879,40 | |
| Итого за день: | | | 62,13 | 42,72 | 216,37 | 1460,59 | |

Возрастная категория: 12 лет и старше

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда гр | Пищевые вещества | | | Энергети- ческая ценность (ккал) | № рецеп- туры |
|--------------------------|---|--------------------|---------------------|--------------|---------------|---|---------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| неделя 1 | | | | | | | |
| день 6 | | | | | | | |
| Завтрак: | | | | | | | |
| | Котлеты, рубленные из кур, запеченные с соусом молочным | 100 | 10,05 | 11,13 | 11,88 | 189,72 | 296 |
| | Макароны отварные с овощами | 180 | 0,68 | 6,61 | 29,23 | 179,17 | 205 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 131,49 | 349 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,38 | 0,29 | 16,86 | 89,30 | ТТК 11 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,45 | 18,16 | 80,83 | ТТК 12 |
| Итого на завтрак: | | 560 | 16,02 | 18,57 | 108,14 | 670,51 | |
| | | | | | | | |
| Обед: | | | | | | | |
| | Салат из квашенной капусты | 100 | 1,42 | 4,17 | 7,00 | 71,17 | 47 |
| | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 6,00 | 7,50 | 27,50 | 201,50 | 102 |
| | Фишболы | 100 | 7,93 | 6,58 | 9,41 | 128,58 | 471 |
| | Картофель отварной | 180 | 3,52 | 6,07 | 20,87 | 152,16 | 125 |
| | Кисель из сока плодового | 200 | 0,31 | 0,00 | 39,40 | 158,84 | 358 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 3,58 | 0,43 | 25,30 | 133,94 | ТТК 11 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,45 | 18,16 | 80,83 | ТТК 12 |
| | | | | | | | |
| Итого за обед: | | 930 | 24,99 | 25,20 | 147,63 | 927,02 | |
| Итого за день: | | | 41,01 | 43,77 | 255,78 | 1597,54 | |

Возрастная категория: 12 лет и старше

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда гр | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецеп туры |
|--------------------------|---|--------------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|--------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| неделя 2 | | | | | | | |
| день 7 | | | | | | | |
| Завтрак: | Сыр порциями | 20 | 5,20 | 5,32 | 0,00 | 68,68 | 15 |
| | Каша "Дружба" молочная | 250 | 8,25 | 10,41 | 43,86 | 211,39 | 84 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 118,69 | 379 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 3,58 | 0,43 | 25,30 | 133,94 | ТТК 11 |
| | Фрукты свежие (яблоко кубанское) | 120 | 1,80 | 1,80 | 25,20 | 115,20 | 338 |
| Итого на завтрак: | | 650 | 21,62 | 21,15 | 114,07 | 647,90 | |
| | | | | | | | |
| Обед: | Салат из свеклы отварной. | 100 | 1,42 | 6,03 | 8,30 | 93,15 | 52 |
| | Суп из овощей со сметаной | 250 | 1,58 | 4,98 | 9,13 | 96,08 | 99 |
| | Запеканка картофельная с мясом | 200 | 11,77 | 12,76 | 17,52 | 331,49 | 284 |
| | Фруктовый чай (с яблоком) | 200 | 0,60 | 0,40 | 10,40 | 61,8 | ТТК 17 |
| | Кондитерское изделие (печенье промышленного производства) | 25 | 2,80 | 3,15 | 30,03 | 159,58 | ТТК 20 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 3,58 | 0,43 | 25,30 | 133,94 | ТТК 11 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,45 | 18,16 | 80,83 | ТТК 12 |
| | | | | | | | |
| Итого за обед: | | 875 | 23,98 | 28,20 | 118,84 | 956,88 | |
| Итого за день: | | | 45,60 | 49,36 | 232,91 | 1604,78 | |

Возрастная категория: 12 лет и старше

| Принем пищи | Наименование блюда | Вес блюда гр | Пищевые вещества | | | Энергети ческая ценность (ккал) | № рецеп туры |
|--------------------------|--|--------------------|---------------------|--------------|---------------|--|--------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| неделя 2 | | | | | | | |
| день 8 | | | | | | | |
| Завтрак: | Салат из белокочанной капусты | 100 | 1,30 | 3,16 | 6,45 | 61,23 | 45 |
| | Рагу из птицы | 230 | 16,51 | 15,40 | 19,98 | 284,57 | 289 |
| | Кисель из сока плодового | 200 | 0,31 | 0,00 | 39,40 | 158,84 | 358 |
| | Хлеб ржаной | 60 | 3,36 | 0,67 | 27,24 | 121,25 | ТТК 12 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,38 | 0,29 | 16,86 | 89,30 | ТТК 11 |
| | Кисломолочный напиток (кефир 2,5%) | 200 | 6,00 | 6,40 | 8,21 | 114,40 | 386 |
| | | | | | | | |
| Итого на завтрак: | | 830 | 29,86 | 25,92 | 118,14 | 829,58 | |
| | | | | | | | |
| Обед: | Овощи натуральные соленые (огурец соленый) | 100 | 0,80 | 0,10 | 1,70 | 10,00 | 70 |
| | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 2,50 | 6,25 | 16,80 | 133,45 | 82 |
| | Рыба, тушеная с овощами | 140 | 13,70 | 1,97 | 5,74 | 103,00 | 299 |
| | Ризотто с овощами | 180 | 4,20 | 5,06 | 37,28 | 308,64 | 630 |
| | Компот из яблок | 200 | 0,52 | 0,18 | 28,86 | 119,10 | 342 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 3,58 | 0,43 | 25,30 | 133,94 | ТТК 11 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,45 | 18,16 | 80,83 | ТТК 12 |
| Итого за обед: | | 970 | 27,54 | 14,44 | 133,84 | 888,97 | |
| Итого за день: | | | 57,40 | 40,36 | 251,98 | 1718,55 | |

Возрастная категория: 12 лет и старше

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда гр | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецеп туры |
|--------------------------|--|--------------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|--------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| неделя 2 | | | | | | | |
| день 9 | | | | | | | |
| Завтрак: | Зеленый горошек консервированный | 100 | 5,67 | 4,17 | 12,83 | 111,50 | 131 |
| | Гуляш из говядины | 120 | 24 | 23,4 | 3,96 | 309,6 | 327 |
| | Каша рисовая с морковью | 180 | 3,48 | 6,48 | 32,64 | 220,79 | 178 |
| | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,30 | 0,00 | 15,20 | 62,00 | 388 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 3,58 | 0,43 | 25,30 | 133,94 | ТТК 11 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,45 | 18,16 | 80,83 | ТТК 12 |
| Итого на завтрак: | | 700 | 39,26 | 34,93 | 108,09 | 918,67 | |
| | | | | | | | |
| Обед: | Салат из свеклы с огурцами солеными | 100 | 1,17 | 1,67 | 4,33 | 37,00 | 55 |
| | Суп-лапша домашняя | 250 | 2,57 | 5,54 | 11,62 | 115,75 | 113 |
| | Котлеты мясо - картофельные по - хлыновски | 100 | 14,2 | 11,4 | 13,0 | 213,0 | ТТК 454 |
| | Капуста тушеная | 180 | 4,50 | 8,28 | 19,26 | 169,20 | 139 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 131,49 | 349 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 3,58 | 0,43 | 25,30 | 133,94 | ТТК 11 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,45 | 18,16 | 80,83 | ТТК 12 |
| Итого за обед; | | 930 | 28,91 | 27,86 | 123,68 | 881,22 | |
| Итого за день: | | | 68,17 | 62,79 | 231,77 | 1799,88 | |

Возрастная категория: 12 лет и старше

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда гр | Пищевые вещества | | | Энергети ческая ценность (ккал) | № рецеп туры |
|--------------------------|--|--------------------|---------------------|--------------|---------------|--|--------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| неделя 2 | | | | | | | |
| день 10 | | | | | | | |
| Завтрак: | Икра кабачковая | 100 | 1,68 | 0,08 | 20,45 | 89,28 | ТТК 73 |
| | Зразы рыбные рубленые | 100 | 10,46 | 16,60 | 15,50 | 197,70 | 237 |
| | Картофель отварной | 180 | 3,52 | 6,07 | 20,87 | 152,16 | 125 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,80 | 389 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,45 | 18,16 | 80,83 | ТТК 12 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 3,58 | 0,43 | 25,30 | 133,94 | ТТК 11 |
| Итого на завтрак: | | 680 | 22,48 | 23,64 | 120,47 | 738,72 | |
| | | | | | | | |
| Обед: | Салат "Витаминный" (яблоко свежее, капуста, морковь) | 100 | 1,18 | 3,20 | 8,88 | 69,13 | 49 |
| | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 6,00 | 7,50 | 27,50 | 201,50 | 102 |
| | Фрикадельки из кур | 100 | 11,48 | 17,50 | 6,22 | 237,77 | 297 |
| | Макароны отварные с овощами | 180 | 0,68 | 6,61 | 29,23 | 179,17 | 205 |
| | Фруктовый чай (с яблоком) | 200 | 0,60 | 0,40 | 10,40 | 61,80 | ТТК 17 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 3,58 | 0,43 | 25,30 | 133,94 | ТТК 11 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 2,8 | 0,56 | 22,7 | 101,04 | ТТК 12 |
| | Кисломолочный напиток (кефир 2,5%) | 200 | 6,00 | 6,40 | 8,21 | 114,40 | 386 |
| Итого за обед: | | 1140 | 32,32 | 42,60 | 138,44 | 1098,76 | |
| Итого за день: | | | 54,80 | 66,24 | 258,91 | 1837,48 | |

Возрастная категория: 12 лет и старше

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда гр | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецеп туры |
|--------------------------|-----------------------------|-----------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|--------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| неделя 2 | | | | | | | |
| день II | | | | | | | |
| Завтрак: | Салат из моркови с яблоком | 100 | 2,83 | 2,17 | 27,50 | 140,83 | 61 |
| | Пудинг из творога запеченый | 200 | 30,13 | 10,66 | 41,33 | 381,33 | 285 |
| | Сгущенное молоко | 30 | 4,50 | 7,50 | 23,76 | 63,54 | ТТК 101 |
| | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,52 | 382 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,38 | 0,29 | 16,86 | 89,30 | ТТК 11 |
| Итого на завтрак: | | 570 | 43,93 | 24,15 | 127,03 | 793,52 | |
| Обед: | Салат из квашенной капусты | 100 | 1,42 | 4,17 | 7,00 | 71,17 | 47 |
| | Суп картофельный с клецками | 250 | 2,5 | 2,38 | 14,74 | 141,8 | 108 |
| | Фишболы | 100 | 7,93 | 6,58 | 9,41 | 128,58 | 471 |
| | Каша рисовая с морковью | 180 | 3,48 | 6,48 | 32,64 | 220,79 | 178 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,80 | 389 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 3,58 | 0,43 | 25,30 | 133,94 | ТТК 11 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,45 | 18,16 | 80,83 | ТТК 12 |
| Итого за обед: | | 930 | 22,14 | 20,49 | 127,45 | 861,91 | |
| Итого за день: | | | 66,07 | 44,64 | 254,48 | 1655,43 | |

Возрастная категория: 12 лет и старше

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда гр | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | № репеп- туры |
|------------------------------------|-------------------------------------|-----------------|------------------|----------------|------------------|--------------------------------------|------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| неделя 2 | | | | | | | |
| день 12 | | | | | | | |
| Завтрак: | Яйцо отварное | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,81 | 63,00 | 344 |
| | Каша манная молочная | 250 | 8,25 | 10,41 | 43,86 | 211,39 | 84 |
| | Чай черный с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,46 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,38 | 0,29 | 16,86 | 89,30 | ТТК 11 |
| | Фрукты свежие(яблоко кубанское) | 120 | 0,50 | 0,50 | 12,25 | 55,50 | 338 |
| Итого на завтрак: | | 650 | 16,28 | 15,82 | 88,78 | 479,65 | |
| | | | | | | | |
| Обед: | Салат из свеклы с огурцами солеными | 100 | 1,17 | 1,67 | 4,33 | 37,00 | 55 |
| | Щи из квашенной капусты | 250 | 1,69 | 5,36 | 8,70 | 89,75 | 92 |
| | Гуляш из говядины | 120 | 24 | 23,4 | 3,96 | 309,6 | 327 |
| | Картофельное пюре | 180 | 4,86 | 7,20 | 10,44 | 126,00 | 377 |
| | Кисель из сока плодового | 200 | 0,31 | 0,00 | 39,40 | 158,84 | 358 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 3,58 | 0,43 | 25,30 | 133,94 | ТТК 11 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,45 | 18,16 | 80,83 | ТТК 12 |
| | Фрукты вежие (яблоко кубанское) | 120 | 1,80 | 1,80 | 25,20 | 115,20 | 338 |
| Итого за обед: | | 1070 | 39,64 | 40,3092 | 135,48933 | 1051,166 | |
| Итого за день: | | 1720 | 55,92 | 56,13 | 224,27 | 1530,81 | |
| Среднее значение за период: | | | 60,21 | 56,33 | 243,47 | 1719,48 | |

Литература 1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / по редакции В.А. Тутельяна и М.П. Могольного 2017 г

2 Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я, Талешкина Н.В. Пермь 2021

3 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций/под редакцией Г.Г. Онищенко и В.А. Туельяна Москва 2022 Издатель Научный центр здрок

4. Техничко-технологические карты составлены на основании актов проработки

5 Скурихин И.М., Волгарева М.Н. Химический состав пищевых продуктов. Изд 2-е Агропроезд 1987. Кн. 1: Справочные таблицы содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов. - 224с. Кн 2 Справочные таблицы содержания аминокислот, жирных кислот, витаминов, макро- и микроэлементов, органических кислот и углеводов. -360с.

6.СанПин 2.3/2.4.3590-20"Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

7. МР 2.4 0179-20 "рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций"

Исполнитель: технолог

Лаврихина Н.А.