



«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СОШ № 8 *с.п.п. Я.М. Зуева*
с.п.п. Колосова *М.С. Колосова*
Д.И. Колосова *Д.И. Колосова*

« 09 / 09 » 2024 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «ВАША СЕРВИСНАЯ КОМПАНИЯ»

Ю.С. Белова
« 09 / 09 » 2024 г.

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

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

**Меню приготавливаемых блюд
ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ**

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 1 | | | | | | | |
| Завтрак: | Зеленый горошек консервированный | 100 | 5,67 | 4,17 | 12,83 | 111,50 | 131 |
| | Омлет натуральный | 200 | 18,57 | 26,15 | 3,51 | 386,20 | 210 |
| | Сыр порциями | 20 | 5,20 | 5,32 | 0,00 | 68,68 | 15 |
| | 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 |
| | Хлеб ржаной | 45 | 2,52 | 0,504 | 20,43 | 90,94 | ТТК 12 |
| | Фрукты свежие (яблоко кубанское) | 120 | 0,50 | 0,50 | 12,25 | 55,50 | 338 |
| Итого на завтрак: | | 725 | 38,92 | 40,47 | 83,47 | 920,63 | |
| Обед: | | | | | | | |
| | Икра кабачковая | 100 | 1,68 | 0,08 | 20,95 | 89,28 | ТТК 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 | ТТК 11 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,45 | 18,16 | 80,83 | ТТК 12 |
| Итого за обед; | | 860 | 22,69 | 32,83 | 135,98 | 824,20 | |
| Итого за день: | | | 61,61 | 73,30 | 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 | Салат из моркови с яблоком | 100 | 2,83 | 2,17 | 27,50 | 140,83 | 61 |
| Завтрак: | Пудинг из творога запеченый | 230 | 34,65 | 12,26 | 47,53 | 438,53 | 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 |
| | Кондитерское изделие (печенье промышленного производства) | 25 | 2,80 | 3,15 | 30,03 | 159,58 | ТТК 20 |
| | | | | | | | |
| Итого на завтрак: | | 535 | 47,72 | 26,46 | 142,11 | 891,96 | |
| | | | | | | | |
| 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 пшеничная | 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 | 39,57 | 113,82 | 948,02 | |
| Итого за день: | | | 79,82 | 66,03 | 255,94 | 1839,99 | |

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 3 | | | | | | | |
| Завтрак: | Салат из свеклы с огурцами солеными | 100 | 1,17 | 1,67 | 4,33 | 37,00 | 55 |
| | Митболы из говядины | 100 | 15,55 | 18,67 | 8,60 | 181,86 | 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 |
| Итого на завтрак: | | 705 | 25,03 | 30,35 | 124,51 | 813,01 | |
| | | | | | | | |
| 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 |
| | Жаркое по-домашнему | 200 | 16,45 | 12,51 | 22,57 | 268,62 | 328 |
| | 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; | | 850,31 | 29,99 | 25,06 | 139,93 | 914,90 | |
| Итого за день: | | | 55,02 | 55,41 | 264,43 | 1727,92 | |

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 | 20,09 | 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 | 21,38 | 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 | 9,50 | 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 | 31,31 | 132,10 | 976,27 | |
| Итого за день: | | | 52,14 | 52,69 | 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 | 3,97 | 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 | 16,15 | 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 | 21,85 | 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 | 35,02 | 135,06 | 879,40 | |
| Итого за день: | | | 62,13 | 51,17 | 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 | 8,58 | 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 | 27,20 | 147,63 | 927,02 | |
| Итого за день: | | | 41,01 | 45,77 | 255,78 | 1597,54 | |

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 7 | | | | | | | |
| Завтрак: | Сыр порциями | 20 | 5,20 | 5,32 | 0,00 | 68,68 | 15 |
| | Каша "Дружба" молочная | 250 | 8,25 | 12,41 | 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 | 23,15 | 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 |
| | Жаркое по-домашнему | 200 | 16,45 | 12,51 | 22,57 | 268,62 | 328 |
| | 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 | 28,66 | 27,95 | 123,89 | 894,01 | |
| Итого за день: | | | 50,28 | 51,11 | 237,96 | 1541,91 | |

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 8 | | | | | | | |
| Завтрак: | Салат из белокочанной капусты | 100 | 1,30 | 3,16 | 6,45 | 61,23 | 45 |
| | Рагу из птицы | 230 | 16,51 | 21,85 | 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 |
| | | | | | | | |
| Итого на завтрак: | | 630 | 23,86 | 25,97 | 109,93 | 715,18 | |
| | | | | | | | |
| 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, тушенная с овощами | 140 | 13,70 | 3,97 | 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 | 16,44 | 133,84 | 888,97 | |
| Итого за день: | | | 51,40 | 42,41 | 243,77 | 1604,15 | |

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 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 | | | Энергетическая 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 |
| Итого за обед; | | 940 | 26,32 | 36,20 | 130,23 | 984,36 | |
| Итого за день: | | | 48,80 | 59,84 | 250,71 | 1723,08 | |

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 11 | | | | | | | |
| Завтрак: | Салат из моркови с яблоком | 100 | 2,83 | 2,17 | 27,50 | 140,83 | 61 |
| | Пудинг из творога запеченый | 230 | 34,65 | 12,26 | 47,53 | 438,53 | 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: | | 600 | 48,45 | 25,75 | 133,23 | 850,72 | |
| 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 | 8,58 | 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 | 22,49 | 127,45 | 861,91 | |
| Итого за день: | | | 70,59 | 48,24 | 260,68 | 1712,63 | |

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 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 | 40,30917 | 135,489333 | 1051,166 | |
| Итого за день: | | 1720 | 55,92 | 56,13 | 224,27 | 1530,81 | |
| Среднее значение за период: | | | 58,07 | 55,41 | 241,31 | 1666,59 | |

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

2.Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я., Тапешкина 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 здо

4. Техничко-технологические карты составлены на основании актов проработки

5 Скурихин И.М., Волгарева М.Н. Химический состав пищевых продуктов. Изд.2-е Агропроиздат 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.