



Директор МКОУ АМО "Бакряжская СОШ"

Яговкин Ю.А.

2026

«Бакряжская
СОШ»

Примерное десятидневное меню горячих завтраков и обедов на зимне - весенний период МКОУ АМО " Бакряжская СОШ "

на 2025 - 2026 учебный год для детей 7-11 лет 12 лет и старше

День первый

Завтрак Ученики 7 -11 лет

№ТТК	№Сб.рец.	Наименование блюда	Стоимость	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл.
234	1	Омлет натуральный	16,81	210	19,4	31,6	3,5	375
300	1	Чай с сахаром	1,84	200	0,2	0	14	28
1.5	1	Хлеб пшеничный	1,65	25	1,97	0,25	12,07	58,75
	1	Огурец свежий	10,00	80	0,64	0,16	2,08	12,8
Итого			30,30	515,00	22,21	32,01	31,65	474,55

Обед Ученики 7 -11 лет

№ТТК	№Сб.рец.	Наименование блюда	Стоимость	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл.
65	1	Суп картоф.с бобовыми и гречками	8,96	215	6,1	4	25,9	173
134	1	Фрикадельки из кур	36,83	90	13,8	17	7,7	36,83
251	1	Соус молочный	2,53	30	0,6	1,6	2	25
103	4	Пюре картофельное	20,13	150	3,06	4,8	20,45	137,25
861	8	Компот из яблок	6,98	200	0,14	0,14	18,49	77
	1	Помидор свежий	7,50	60	0,72	0,12	2,28	15,6
1.6	1	Хлеб дарницкий	1,37	25	1,65	0,27	10,25	50
Итого			84,30	770,00	26,07	27,93	87,07	514,68
Итого за день			114,60	1285,00	48,28	59,94	118,72	989,23

День второй

Завтрак Ученики 7 -11 лет

№ТТК	№Сб.рец.	Наименование блюда	Стоимость	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл.
193	11	Каша гречневая вязкая на молоке	10,76	185	8	8,2	32,7	247
304	1	Кофейный напиток с молоком	6,13	200	1,5	1,4	12,8	67
17	2	Бутерброд с повидлом	4,65	38	2,32	0,24	20,08	92
11.1	3	Фрукт яблоко	18,90	100	0,4	0,4	9,8	44
Итого			40,44	523,00	12,22	10,24	75,38	450,00

Обед Ученики 7 -11 лет

№ТТК	№Сб.рец.	Наименование блюда	Стоимость	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл.
58	1	Борщ с капустой и картофелем	14,68	250	2	6,2	12,9	119
120	1	Плов из отварной говядины	41,28	250	18,5	20,1	50,1	465
72	7	Напиток витамин. " Витошка "	6,71	200	0	0	19	75
	1	Огурец свежий	7,50	60	0,48	0,12	1,56	9,6
1.5	1	Хлеб пшеничный	1,65	25	1,97	0,25	12,07	58,75
1.6	1	Хлеб дарницкий	1,37	25	1,65	0,27	10,25	50
Итого			73,19	810,00	24,60	26,94	105,88	777,35
Итого за день			113,63	1333,00	36,82	37,18	181,26	1227,35

Завтрак Ученики 12 лет и старше

№ТТК	№Сб.рец.	Наименование блюда	Стоимость	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл.
234	1	Омлет натуральный	16,81	210	19,4	31,6	3,5	375
300	1	Чай с сахаром	1,84	200	0,2	0	14	28
1.5	1	Хлеб пшеничный	1,65	25	1,97	0,25	12,07	58,75
	1	Огурец свежий	15,00	120	0,96	0,24	3,12	19,2
Итого			35,30	555,00	22,53	32,09	32,69	480,95

Обед Ученики 12 лет и старше

№ТТК	№Сб.рец.	Наименование блюда	Стоимость	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл.
65	1	Суп картоф.с бобовыми и гречками	10,17	270	7,3	5	33,9	223
134	1	Фрикадельки из кур	45,03	100	15,4	19,2	8,5	270
251	1	Соус молочный	4,22	50	1	2,7	3,3	42
103	4	Пюре картофельное	23,57	180	3,67	5,76	24,53	164,7
861	8	Компот из яблок	6,98	200	0,14	0,14	18,49	77
	1	Помидор свежий	10,00	80	0,96	0,16	3,04	20,8
1.6	1	Хлеб дарницкий	1,37	25	1,65	0,27	10,25	50
Итого			101,34	905,00	30,12	33,23	102,01	847,50
Итого за день			136,64	1460,00	52,65	65,32	134,70	1328,45

Завтрак Ученики 12 лет и старше

№ТТК	№Сб.рец.	Наименование блюда	Стоимость	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл.
193	11	Каша гречневая вязкая на молоке	14,08	250	10,7	13,6	43,7	354
304	1	Кофейный напиток с молоком	6,13	200	1,5	1,4	12,8	67
17	2	Бутерброд с повидлом	4,65	38	2,32	0,24	20,08	92
11.1	3	Фрукт яблоко	18,90	100	0,4	0,4	9,8	44
Итого			43,76	588,00	14,92	15,64	86,38	557,00

Обед Ученики 12 лет и старше

№ТТК	№Сб.рец.	Наименование блюда	Стоимость	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл.
58	1	Борщ с капустой и картофелем	16,61	300	2,4	7,4	15,4	142
120	1	Плов из отварной говядины	53,89	300	22,2	24,1	60,2	558
72	7	Напиток витамин. " Витошка "	6,71	200	0	0	19	75
	1	Огурец свежий	10,00	80	0,64	0,16	2,08	12,8
1.5	1	Хлеб пшеничный	1,65	25	1,97	0,25	12,07	58,75
1.6	1	Хлеб дарницкий	1,37	25	1,65	0,27	10,25	50
Итого			90,23	930,00	28,86	32,18	119,00	896,55
Итого за день			133,99	1518,00	43,78	47,82	205,38	1453,55

День третий

Завтрак Ученики 7 -11 лет

№ТТК	№Сб.рец.	Наименование блюда	Стоимость	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл.
207	1	Каша вязкая рисовая молочная	13,44	185	4,5	7,3	27,6	196
306	1	Какао с молоком	5,68	200	3,3	3,1	13,6	95
1.5	1	Хлеб пшеничный	1,65	25	1,97	0,25	12,07	58,75
11.1	3	Фрукт апельсин	19,50	100	0,6	0,14	15	66
Итого			40,27	510,00	10,37	10,79	68,27	415,75

Обед Ученики 7 -11 лет

№ТТК	№Сб.рец.	Наименование блюда	Стоимость	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл.
59	1	Рассольник домашний	9,20	250	2,5	5,6	14,7	124
45	5	Голень куриная в сметан.соусе	43,26	115	13,3	11,1	15,77	245,7
100	4	Макаронные изделия отварные	8,95	150	5,52	4,52	26,45	168,45
144	9	Компот из сухофруктов курага	5,40	200	0,48	0	23,8	90
100537	10	Кукуруза консервированная	6,58	30	3,09	1,47	18	28,59
1.5	1	Хлеб пшеничный	1,65	25	1,97	0,25	12,07	58,75
1.6	1	Хлеб дарницкий	1,37	25	1,65	0,27	10,25	50
Итого			76,41	795,00	28,51	23,21	121,04	765,49
Итого за день			116,68	1305,00	38,88	34,00	189,31	1181,24

День четвертый

Завтрак Ученики 7 -11 лет

№ТТК	№Сб.рец.	Наименование блюда	Стоимость	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл.
208	1	Каша пшенная молочная жидкая	14,71	185	6,7	8,2	30	223
302	1	Чай с лимоном	2,59	200	0,2	0	9,3	38
1	1	Бутерброд с маслом	6,49	30	1,6	8,5	9,7	124
11.1	3	Фрукт яблоко	18,90	100	0,4	0,4	9,8	44
Итого			42,69	515,00	8,90	17,10	58,80	429,00

Обед Ученики 7 -11 лет

№ТТК	№Сб.рец.	Наименование блюда	Стоимость	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл.
69	1	Суп из овощей	18,09	250	1,9	3,5	10,7	86
126	1	Голубец ленивый	48,50	100	6	5,2	6,2	98
315	4	Греча рассыпчатая	8,62	150	7,46	5,61	35,84	230,45
73	7	Кисель витамин." Витошка "	9,60	200	0	0	24	95
	1	Помидор свежий	7,50	60	0,72	0,12	2,28	15,6
1.5	1	Хлеб пшеничный	1,65	25	1,97	0,25	12,07	58,75
1.6	1	Хлеб дарницкий	1,37	25	1,65	0,27	10,25	50
Итого			95,33	810,00	19,70	14,95	101,34	633,80
Итого за день			138,02	1325,00	28,60	32,05	160,14	1062,80

Завтрак Ученики 12 лет и старше

№ТТК	№Сб.рец.	Наименование блюда	Стоимость	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл.
207	1	Каша вязкая рисовая молочная	17,34	230	5,6	12	33,8	268
306	1	Какао с молоком	5,68	200	3,3	3,1	13,6	95
1.5	1	Хлеб пшеничный	1,65	25	1,97	0,25	12,07	58,75
11.1	3	Фрукт апельсин	19,50	100	0,6	0,14	15	66
Итого			44,17	555,00	11,47	15,49	74,47	487,75

Обед Ученики 12 лет и старше

№ТТК	№Сб.рец.	Наименование блюда	Стоимость	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл.
59	1	Рассольник домашний	11,04	300	3	6,7	17,6	149
45	5	Голень куриная в сметан.соусе	43,26	115	13,3	11,1	15,77	245,7
100	4	Макаронные изделия отварные	9,76	180	6,62	5,42	31,73	202,14
144	9	Компот из сухофруктов курага	5,40	200	0,48	0	23,8	90
100537	10	Кукуруза консервированная	13,16	60	6,18	2,94	36	57,18
1.5	1	Хлеб пшеничный	1,65	25	1,97	0,25	12,07	58,75
1.6	1	Хлеб дарницкий	1,37	25	1,65	0,27	10,25	50
Итого			85,64	905,00	33,20	26,68	147,22	852,77
Итого за день			129,81	1460,00	44,67	42,17	221,69	1340,52

Завтрак Ученики 12 лет и старше

№ТТК	№Сб.рец.	Наименование блюда	Стоимость	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл.
208	1	Каша пшенная молочная жидкая	16,86	230	8	13,2	36,7	301
302	1	Чай с лимоном	2,59	200	0,2	0	9,3	38
1	1	Бутерброд с маслом	6,49	30	1,6	8,5	9,7	124
11.1	3	Фрукт яблоко	18,90	100	0,4	0,4	9,8	44
Итого			44,84	560,00	10,20	22,10	65,50	507,00

Обед Ученики 12 лет и старше

№ТТК	№Сб.рец.	Наименование блюда	Стоимость	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл.
69	1	Суп из овощей	19,27	300	2,2	4,2	12,8	104
126	1	Голубец ленивый	57,40	120	7	6,3	7,6	118
315	4	Греча рассыпчатая	9,66	180	8,95	6,73	43	276,53
73	7	Кисель витамин." Витошка "	9,60	200	0	0	24	95
	1	Помидор свежий	10,00	80	0,96	0,16	3,04	20,8
1.5	1	Хлеб пшеничный	1,65	25	1,97	0,25	12,07	58,75
1.6	1	Хлеб дарницкий	1,37	25	1,65	0,27	10,25	50
Итого			108,95	930,00	22,73	17,91	112,76	723,08
Итого за день			153,79	1490,00	32,93	40,01	178,26	1230,08

День пятый**Завтрак Ученики 7 -11 лет**

№ТТК	№Сб.рец.	Наименование блюда	Стоимость	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл.
78	1	Суп молочный с мак.изделиями	15,01	250	5,5	5,2	19,9	150
300	1	Чай с сахаром	1,84	200	0,2	0	14	28
1.5	1	Хлеб пшеничный	1,65	25	1,97	0,25	12,07	58,75
11.1	3	Фрукт банан	17,00	100	1,5	0,5	21	95
Итого			35,50	575,00	9,17	5,95	66,97	331,75

Обед Ученики 7 -11 лет

№ТТК	№Сб.рец.	Наименование блюда	Стоимость	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл.
31	5	Суп гороховый с мясом	21,32	200	6,9	5,4	14,8	134,96
91	1	Рыба запеченная с морковью	24,00	90	11	7,5	3	128
103	4	Пюре картофельное	20,13	150	3,06	4,8	20,45	137,25
389	6	Сок фруктовый	9,60	200	1	0,2	19,6	83,4
	1	Помидор свежий	7,50	60	0,72	0,12	2,28	15,6
1.5	1	Хлеб пшеничный	1,65	25	1,97	0,25	12,07	58,75
1.6	1	Хлеб дарницкий	1,37	25	1,65	0,27	10,25	50
Итого			85,57	750,00	26,30	18,54	82,45	607,96
Итого за день			121,07	1325,00	35,47	24,49	149,42	939,71

День шестой**Завтрак Ученики 7 -11 лет**

№ТТК	№Сб.рец.	Наименование блюда	Стоимость	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл.
197	1	Каша из смеси круп	12,47	185	7,8	8,7	32,9	250
304	1	Кофейный напиток с молоком	6,13	200	1,5	1,4	12,8	67
3	1	Бутерброд с сыром	15,38	30	4,1	2,8	9,5	82
11.1	3	Фрукт яблоко	18,90	100	0,4	0,4	9,8	44
Итого			52,88	515,00	13,80	13,30	65,00	443,00

Обед Ученики 7 -11 лет

№ТТК	№Сб.рец.	Наименование блюда	Стоимость	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл.
67	4	Суп рыбный	22,53	200	9,6	0,45	6,9	79,1
139	1	Плов из куриного филе	39,18	250	38,4	47,5	40,2	750
861	8	Компот из яблок	6,98	200	0,14	0,14	18,49	77
	1	Огурец свежий	7,50	60	0,48	0,12	1,56	9,6
1.5	1	Хлеб пшеничный	1,65	25	1,97	0,25	12,07	58,75
1.6	1	Хлеб дарницкий	1,37	25	1,65	0,27	10,25	50
Итого			79,21	760,00	52,24	48,73	89,47	1024,45
Итого за день			132,09	1275,00	66,04	62,03	154,47	1467,45

Завтрак Ученики 12 лет и старше

№ТТК	№Сб.рец.	Наименование блюда	Стоимость	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл.
78	1	Суп молочный с мак.изделиями	18,01	300	6,6	6,2	23,8	180
300	1	Чай с сахаром	1,84	200	0,2	0	14	28
1.5	1	Хлеб пшеничный	1,65	25	1,97	0,25	12,07	58,75
11.1	3	Фрукт банан	17,00	100	1,5	0,5	21	95
Итого			38,50	625,00	10,27	6,95	70,87	361,75

Обед Ученики 12 лет и старше

№ТТК	№Сб.рец.	Наименование блюда	Стоимость	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл.
31	5	Суп гороховый с мясом	26,65	250	8,6	6,7	18,5	168,7
91	1	Рыба запеченная с морковью	32,00	120	14,6	10,5	4	171
103	4	Пюре картофельное	23,57	180	3,67	5,76	24,53	164,7
389	6	Сок фруктовый	9,60	200	1	0,2	19,6	83,4
	1	Помидор свежий	10,00	80	0,96	0,16	3,04	20,8
1.5	1	Хлеб пшеничный	1,65	25	1,97	0,25	12,07	58,75
1.6	1	Хлеб дарницкий	1,37	25	1,65	0,27	10,25	50
Итого			104,84	880,00	32,45	23,84	91,99	717,35
Итого за день			143,34	1505,00	42,72	30,79	162,86	1079,10

Завтрак Ученики 12 лет и старше

№ТТК	№Сб.рец.	Наименование блюда	Стоимость	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл.
197	1	Каша из смеси круп	15,50	230	9,5	13,8	40,3	334
304	1	Кофейный напиток с молоком	6,13	200	1,5	1,4	12,8	67
3	1	Бутерброд с сыром	23,07	45	6,2	4,2	14,2	124
11.1	3	Фрукт яблоко	18,90	100	0,4	0,4	9,8	44
Итого			63,60	575,00	17,60	19,80	77,10	569,00

Обед Ученики 12 лет и старше

№ТТК	№Сб.рец.	Наименование блюда	Стоимость	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл.
67	4	Суп рыбный	32,08	250	12	0,56	8,6	98,8
139	1	Плов из куриного филе	47,01	300	46,1	57	48,2	900
861	8	Компот из яблок	6,98	200	0,14	0,14	18,49	77
	1	Огурец свежий	10,00	80	0,64	0,16	2,08	12,8
1.5	1	Хлеб пшеничный	1,65	25	1,97	0,25	12,07	58,75
1.6	1	Хлеб дарницкий	1,37	25	1,65	0,27	10,25	50
Итого			99,09	880,00	62,50	58,38	99,69	1197,35
Итого за день			162,69	1455,00	80,10	78,18	176,79	1766,35

День седьмой**Завтрак Ученики 7 -11 лет**

№ТТК	№Сб.рец.	Наименование блюда	Стоимость	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл.
210	1	Каша молочная " Дружба "	15,70	185	5,2	7,5	28,9	206
306	1	Какао с молоком	5,68	200	3,3	3,1	13,6	95
1.5	1	Хлеб пшеничный	1,65	25	1,97	0,25	12,07	58,75
11.1	3	Фрукт апельсин	19,50	100	0,6	0,14	15	66
Итого			42,53	510,00	11,07	10,99	69,57	425,75

Обед Ученики 7 -11 лет

№ТТК	№Сб.рец.	Наименование блюда	Стоимость	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл.
19	4	Суп пюре из разных овощей	16,95	200	3,2	4	9,68	87,2
98	1	Жаркое по - домашнему	59,75	240	24	24,2	21,6	407
72	7	Напиток витамин." Витошка "	6,71	200	0	0	19	75
	1	Помидор свежий	7,50	60	0,72	0,12	2,28	15,6
41	11	Гренки из пшеничного хлеба	1,95	15	1,78	0,18	10,23	52,74
1.6	1	Хлеб дарницкий	1,37	25	1,65	0,27	10,25	50
Итого			94,23	740,00	31,35	28,77	73,04	687,54
Итого за день			136,76	1250,00	42,42	39,76	142,61	1113,29

День восьмой**Завтрак Ученики 7 -11 лет**

№ТТК	№Сб.рец.	Наименование блюда	Стоимость	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл.
214	1	Каша кукурузная молочная жидкая	12,32	185	5,5	7,3	33,5	215
302	1	Чай с лимоном	2,59	200	0,2	0	9,3	38
1	1	Бутерброд с маслом	6,49	30	1,6	8,5	9,7	124
11.1	3	Фрукт яблоко	18,90	100	0,4	0,4	9,8	44
Итого			40,30	515,00	7,70	16,20	62,30	421,00

Обед Ученики 7 -11 лет

№ТТК	№Сб.рец.	Наименование блюда	Стоимость	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл.
55	5	Суп с мак.изд с мясом птицы	23,21	250	2,98	2,83	15,7	100,13
93	1	Рыба припущенная в молоке	56,00	95	17,5	11,6	2,7	186
315	4	Греча рассыпчатая	8,62	150	7,46	5,61	35,84	230,45
144	9	Компот из сухофруктов курага	5,40	200	0,48	0	23,8	90
1.5	1	Хлеб пшеничный	1,65	25	1,97	0,25	12,07	58,75
1.6	1	Хлеб дарницкий	1,37	25	1,65	0,27	10,25	50
Итого			96,25	745,00	32,04	20,56	100,36	715,33
Итого за день			136,55	1260,00	39,74	36,76	162,66	1136,33

Завтрак Ученики 12 лет и старше

№ТТК	№Сб.рец.	Наименование блюда	Стоимость	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл.
210	1	Каша молочная " Дружба "	19,52	230	6,4	12,4	35,3	281
306	1	Какао с молоком	5,68	200	3,3	3,1	13,6	95
1.5	1	Хлеб пшеничный	1,65	25	1,97	0,25	12,07	58,75
11.1	3	Фрукт апельсин	19,50	100	0,6	0,14	15	66
Итого			46,35	555,00	12,27	15,89	75,97	500,75

Обед Ученики 12 лет и старше

№ТТК	№Сб.рец.	Наименование блюда	Стоимость	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл.
19	4	Суп пюре из разных овощей	21,19	250	4	5	12,1	109
98	1	Жаркое по - домашнему	74,69	300	29,9	30,2	27,1	508
103	4	Пюре картофельное	23,57	180	3,67	5,76	24,53	164,7
	1	Помидор свежий	10,00	80	0,96	0,16	3,04	20,8
41	11	Гренки из пшеничного хлеба	1,95	15	1,78	0,18	10,23	52,74
1.6	1	Хлеб дарницкий	1,37	25	1,65	0,27	10,25	50
Итого			132,77	850,00	41,96	41,57	87,25	905,24
Итого за день			179,12	1405,00	54,23	57,46	163,22	1405,99

Завтрак Ученики 12 лет и старше

№ТТК	№Сб.рец.	Наименование блюда	Стоимость	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл.
214	1	Каша кукурузная молочная жидкая	16,37	230	6,8	12,1	41	292
302	1	Чай с лимоном	2,59	200	0,2	0	9,3	38
1	1	Бутерброд с маслом	6,49	30	1,6	8,5	9,7	124
11.1	3	Фрукт яблоко	18,90	100	0,4	0,4	9,8	44
Итого			44,35	560,00	9,00	21,00	69,80	498,00

Обед Ученики 12 лет и старше

№ТТК	№Сб.рец.	Наименование блюда	Стоимость	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл.
55	5	Суп с мак.изд с мясом птицы	23,21	250	2,98	2,83	15,7	100,13
93	1	Рыба припущенная в молоке	64,84	110	20,3	13,4	3,1	215
315	4	Греча рассыпчатая	9,66	180	8,95	6,73	43	276,53
144	9	Компот из сухофруктов курага	5,40	200	0,48	0	23,8	90
1.5	1	Хлеб пшеничный	1,65	25	1,97	0,25	12,07	58,75
1.6	1	Хлеб дарницкий	1,37	25	1,65	0,27	10,25	50
Итого			106,13	790,00	36,33	23,48	107,92	790,41
Итого за день			150,48	1350,00	45,33	44,48	177,72	1288,41

День девятый

Завтрак Ученики 7 -11 лет

№ТТК	№Сб.рец.	Наименование блюда	Стоимость	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл.
229	1	Макаронные изделия с сыром	25,47	230	13,1	19,6	42,1	407
304	1	Кофейный напиток с молоком	6,13	200	1,5	1,4	12,8	67
1.5	1	Хлеб пшеничный	1,65	25	1,97	0,25	12,07	58,75
	1	Помидор свежий	7,50	60	0,72	0,12	2,28	15,6
Итого			40,75	515,00	17,29	21,37	69,25	548,35

Обед Ученики 7 -11 лет

№ТТК	№Сб.рец.	Наименование блюда	Стоимость	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл.
3.3	1	Суп пюре из гороха с гренками	9,69	210	6,4	3,6	20,5	148
143	1	Птица , тушеная в соусе с овощами	49,42	240	24,9	19,6	22	372
73	7	Кисель витамин." Витошка "	9,60	200	0	0	24	95
100537	10	Кукуруза консервированная	6,58	30	3,09	1,47	18	28,59
1.5	1	Хлеб пшеничный	1,65	25	1,97	0,25	12,07	58,75
1.6	1	Хлеб дарницкий	1,37	25	1,65	0,27	10,25	50
Итого			78,31	730,00	38,01	25,19	106,82	752,34
Итого за день			119,06	1245,00	55,30	46,56	176,07	1300,69

День десятый

Завтрак Ученики 7 -11 лет

№ТТК	№Сб.рец.	Наименование блюда	Стоимость	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл.
205	1	Каша манная молочная жидкая	12,51	185	5,5	7,4	27,3	200
302	1	Чай с лимоном	2,59	200	0,2	0	9,3	38
1.5	1	Хлеб пшеничный	1,65	25	1,97	0,25	12,07	58,75
11.1	3	Фрукт апельсин	19,50	100	0,6	0,14	15	66
Итого			36,25	510,00	8,27	7,79	63,67	362,75

Обед Ученики 7 -11 лет

№ТТК	№Сб.рец.	Наименование блюда	Стоимость	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл.
70	1	Свекольник	13,50	250	2,3	4,9	14,9	117
135	1	Биточки рубленные из птицы	35,09	90	12,6	13,6	7,5	204
100	4	Макаронные изделия отварные	8,95	150	5,52	4,52	26,45	168,45
389	6	Сок фруктовый	9,60	200	1	0,2	19,6	83,4
	1	Помидор свежий	7,50	60	0,72	0,12	2,28	15,6
1.5	1	Хлеб пшеничный	1,65	25	1,97	0,25	12,07	58,75
1.6	1	Хлеб дарницкий	1,37	25	1,65	0,27	10,25	50
Итого			77,66	800,00	25,76	23,86	93,05	697,20
Итого за день			113,91	1310,00	34,03	31,65	156,72	1059,95

Завтрак Ученики 12 лет и старше

№ТТК	№Сб.рец.	Наименование блюда	Стоимость	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл.
229	1	Макаронные изделия с сыром	25,47	230	13,1	19,6	42,1	407
304	1	Кофейный напиток с молоком	6,13	200	1,5	1,4	12,8	67
1.5	1	Хлеб пшеничный	1,65	25	1,97	0,25	12,07	58,75
	1	Помидор свежий	12,50	100	1,2	0,2	3,8	26
Итого			45,75	555,00	17,77	21,45	70,77	558,75

Обед Ученики 12 лет и старше

№ТТК	№Сб.рец.	Наименование блюда	Стоимость	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл.
3.3	1	Суп пюре из гороха с гренками	13,21	265	8,2	5,9	17,8	141
143	1	Птица , тушеная в соусе с овощами	58,10	300	31,2	24,5	27,5	465
73	7	Кисель витамин." Витошка "	9,60	200	0	0	24	95
100537	10	Кукуруза консервированная	13,16	60	6,18	2,94	36	57,18
1.5	1	Хлеб пшеничный	1,65	25	1,97	0,25	12,07	58,75
1.6	1	Хлеб дарницкий	1,37	25	1,65	0,27	10,25	50
Итого			97,09	875,00	49,20	33,86	127,62	866,93
Итого за день			142,84	1430,00	66,97	55,31	198,39	1425,68

Завтрак Ученики 12 лет и старше

№ТТК	№Сб.рец.	Наименование блюда	Стоимость	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл.
205	1	Каша манная молочная жидкая	16,02	230	6,8	12,2	33,4	273
300	1	Чай с сахаром	1,84	200	0,2	0	14	28
1.5	1	Хлеб пшеничный	1,65	25	1,97	0,25	12,07	58,75
11.1	3	Фрукт апельсин	19,50	100	0,6	0,14	15	66
Итого			39,01	555,00	9,57	12,59	74,47	425,75

Обед Ученики 12 лет и старше

№ТТК	№Сб.рец.	Наименование блюда	Стоимость	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл.
70	1	Свекольник	19,20	300	2,8	5,9	17,8	141
135	1	Биточки рубленные из птицы	46,79	120	16,8	18,1	10	272
100	4	Макаронные изделия отварные	9,76	180	6,62	5,42	31,73	202,14
389	6	Сок фруктовый	9,60	200	1	0,2	19,6	83,4
	1	Помидор свежий	10,00	80	0,96	0,16	3,04	20,8
1.5	1	Хлеб пшеничный	1,65	25	1,97	0,25	12,07	58,75
1.6	1	Хлеб дарницкий	1,37	25	1,65	0,27	10,25	50
Итого			98,37	930,00	31,80	30,30	104,49	828,09
Итого за день			137,38	1485,00	41,37	42,89	178,96	1253,84

Сборники рецептов :

1	ООО Фирма " Партнер " Сборник технологических карт , рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания (часть 1 , часть 2) Уфа 2024 г.
2	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П. Могильного 2005г. 2007г.
3	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях 2011 г.
4	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ПОП Здобнов А.И. Цыганенко В.А. Пересичный М.И. 2005 г.
5	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ПОП при образовательных школах 2004 г.
6	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в ДООУ под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2010 г. 2011 г. 2012 г.
7	ООО " Кулинар "
8	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ПОПО Москва " Лада " 2007г.
9	Сборник технологических нормативов , рецептов блюд и кулинарных изделий , для ДООУ в 2-х частях под редакцией Коровка Л.С. Доброседова И.И. и других региональных центров питания 2004 г.
10	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся ОО под редакцией В.Р. Кучмы Москва 2016 г.
11	Сборник технологических нормативов , рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений , под об.ред. Перевалова А.Я. , Уральский региональный центр питания , г Пермь , 2012 г.