



Директор

МКОУ АМО "Бакряжская СОШ"

Горкин Ю.А.

Примерное десятидневное меню горячих завтраков и обедов на зимний - весенний период МКОУ АМО " Бакряжская СОШ" на 2024-2025 учебный год для детей 7-11 лет и 12 лет и старше .

ДЕНЬ ПЕРВЫЙ

Завтрак		Ученики 7-11 лет					
№ ТТК	№ сб.рецепт.	Наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	Ккал.
197	1	Каша из смеси круп	185,00	7,80	8,7	32,9	250
300	1	Чай с сахаром	200,00	0,20	0	9,1	36
1.5	1	Хлеб пшеничный	25,00	1,97	0,25	12,07	58,75
11.1	3	Фрукт яблоко	100,00	0,40	0,4	9,8	44
Итого			510,00	10,37	9,35	63,87	388,75
Обед		Ученики 7-11 лет					
№ ТТК	№ сб.рецепт.	Наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	Ккал.
65	1	Суп картоф.с бобовыми и гречками	215,00	6,10	4	25,9	173
93	1	Рыба припущенная в молоке	95,00	17,50	11,6	2,7	186
103	4	Пюре картофельное	150,00	3,06	4,8	20,45	137,25
861	8	Компот из яблок	200,00	0,14	0,14	18,49	77
	1	Огурцы свежие	60,00	0,48	0,12	1,56	9,6
1.6	1	Хлеб дарницкий	25,00	1,65	0,27	10,25	50
Итого			745,00	28,93	20,93	79,35	632,85

ДЕНЬ ВТОРОЙ

Завтрак		Ученики 7-11 лет					
№ ТТК	№ сб.рецепт.	Наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	Ккал.
193	1	Каша гречневая вязкая на молоке	185	8	8,2	32,7	247
306	1	Какао с молоком	200,00	3,30	3,1	13,6	95
1.5	1	Хлеб пшеничный	25,00	1,97	0,25	12,07	58,75
11.1	3	Фрукт мандарин	100,00	0,56	0,14	15,2	64
Итого			510,00	13,83	11,69	73,57	464,75
Обед		Ученики 11-17 лет					
№ ТТК	№ сб.рецепт.	Наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	Ккал.
58	1	Борщ с капустой и картофелем	250,00	2,00	6,2	12,9	119
120	1	Плов из отварной говядины	250,00	18,5	20,1	50,1	465
72	7	Напиток витам."Витошка"	200,00	0,00	0	19	75
	1	Помидоры свежие	60,00	0,72	0,12	2,28	15,6
1.5	1	Хлеб пшеничный	25,00	1,97	0,25	12,07	58,75
1.6	1	Хлеб дарницкий	25,00	1,65	0,27	10,25	50
Итого			810,00	24,84	26,94	106,60	783,35

Завтрак		Ученики 12-17 лет					
№ ТТК	№ сб.рецепт.	Наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	Ккал.
197	1	Каша из смеси круп	185,00	7,80	8,7	32,9	250
300	1	Чай с сахаром	200,00	0,20	0	9,1	36
1.5	1	Хлеб пшеничный	25,00	1,97	0,25	12,07	58,75
11.1	3	Фрукт яблоко	100,00	0,40	0,4	9,8	44
Итого			555,00	12,07	14,45	71,27	472,75
Обед		Ученики 12-17 лет					
№ ТТК	№ сб.рецепт.	Наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	Ккал.
65	1	Суп картоф.с бобовыми и гречками	270,00	7,30	5	33,9	223
93	1	Рыба припущенная в молоке	110,00	20,30	13,4	3,1	215
103	4	Пюре картофельное	180,00	3,67	5,76	24,53	164,7
861	8	Компот из яблок	200,00	0,14	0,14	18,49	77
	1	Огурцы свежие	100,00	0,80	0,2	2,6	16
1.6	1	Хлеб дарницкий	25,00	1,65	0,27	10,25	50
Итого			885,00	33,86	24,77	92,87	745,70

ДЕНЬ ВТОРОЙ

Завтрак		Ученики 12-17 лет					
№ ТТК	№ сб.рецепт.	Наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	Ккал.
193	1	Каша гречневая вязкая на молоке	250	10,7	13,6	43,7	354
306	1	Какао с молоком	200,00	3,30	3,1	13,6	95
1.5	1	Хлеб пшеничный	25,00	1,97	0,25	12,07	58,75
11.1	3	Фрукт мандарин	100,00	0,56	0,14	15,2	64
Итого			575,00	16,53	17,09	84,57	571,75
Обед		Ученики 12-17 лет					
№ ТТК	№ сб.рецепт.	Наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	Ккал.
58	1	Борщ с капустой и картофелем	300,00	2,40	7,4	15,4	142
120	1	Плов из отварной говядины	300,00	22,2	24,1	60,2	558
72	7	Напиток витам."Витошка"	200,00	0,00	0	19	75
	1	Помидоры свежие	100,00	1,20	0,2	3,8	26
1.5	1	Хлеб пшеничный	25,00	1,97	0,25	12,07	58,75
1.6	1	Хлеб дарницкий	25,00	1,65	0,27	10,25	50
Итого			950,00	29,42	32,22	120,72	909,75

ДЕНЬ ТРЕТИЙ

Завтрак		Ученики 7-11 лет					
№ ТТК	№ сб.рецепт.	Наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	Ккал.
207	1	Каша вязкая рисовая молочная	185,00	4,50	7,3	27,6	196
		жидкая					
302	1	Чай с лимоном	200,00	0,20	0	9,3	38
1	1	Бутерброд с маслом	30,00	1,60	8,5	9,7	124
11.1	3	Фрукт яблоко	100,00	0,40	0,4	9,8	44
Итого			515,00	6,70	16,20	56,40	402,00

Обед		Ученики 7-11 лет					
№ ТТК	№ сб.рецепт.	Наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	Ккал.
59	1	Рассольник домашний	250,00	2,50	5,6	14,7	124
45	5	Голень куриная в сметан. соусе	115,00	13,30	11,12	15,77	245,7
100	4	Макаронные изделия отварные	150,00	5,52	4,52	26,45	168,45
73	7	Кисель витамин. " Витошка "	200,00	0,00	0	24	95
100537	10	Кукуруза консервированная	60,00	6,18	2,94	36	57,18
1.5	1	Хлеб пшеничный	25,00	1,97	0,25	12,07	58,75
1.6	1	Хлеб дарницкий	25,00	1,65	0,27	10,25	50
Итого			825,00	31,12	24,70	139,24	799,08

ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ

Завтрак		Ученики 7-11 лет					
№ ТТК	№ сб.рецепт.	Наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	Ккал.
208	1	Каша пшеничная молочная жидкая	185,00	6,70	8,2	30	223
304	1	Кофейный напиток	200,00	1,50	1,4	12,8	67
1.5	1	Хлеб пшеничный	25,00	1,97	0,25	12,07	58,75
11.1	3	Фрукт яблоко	100,00	0,40	0,4	9,8	44
Итого			510,00	10,57	10,25	64,67	392,75

Обед		Ученики 7-11 лет					
№ ТТК	№ сб.рецепт.	Наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	Ккал.
69	1	Суп из овощей	250	1,9	3,5	10,7	86
108	1	Тефтели	90,00	8,00	10,4	10,8	172
0315	4	Греча рассыпчатая	150,00	7,46	5,61	35,84	230,45
144	9	Компот из сухофруктов курага	200,00	0,48	0	23,8	90,00
	1	Горошек консервированный	60,00	1,98	0,12	4,08	31,80
1.5	1	Хлеб пшеничный	25,00	1,97	0,25	12,07	58,75
1.6	1	Хлеб дарницкий	25,00	1,65	0,27	10,25	50
Итого			800,00	23,44	20,15	107,54	719,00

ДЕНЬ ТРЕТИЙ

Завтрак		Ученики 12-17 лет					
№ ТТК	№ сб.рецепт.	Наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	Ккал.
207	1	Каша вязкая рисовая молочная	230,00	5,60	12	33,8	268
		жидкая					
302	1	Чай с лимоном	200,00	0,20	0	9,3	38
1	1	Бутерброд с маслом	45,00	2,40	12,7	14,6	186
11.1	3	Фрукт яблоко	100,00	0,40	0,4	9,8	44
Итого			575,00	8,60	25,10	67,50	536,00

Обед		Ученики 12-17 лет					
№ ТТК	№ сб.рецепт.	Наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	Ккал.
59	1	Рассольник домашний	300,00	3,00	6,7	17,6	149
45	5	Голень куриная в сметан. соусе	115,00	13,30	11,12	15,77	245,7
100	4	Макаронные изделия отварные	180,00	6,62	5,42	31,73	202,14
73	7	Кисель витамин. " Витошка "	200,00	0,00	0	24	95
100537	10	Кукуруза консервированная	100,00	10,30	4,9	60	95,30
1.5	1	Хлеб пшеничный	25,00	1,97	0,25	12,07	58,75
1.6	1	Хлеб дарницкий	25,00	1,65	0,27	10,25	50
Итого			945,00	36,84	28,66	171,42	895,89

ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ

Завтрак		Ученики 12-17 лет					
№ ТТК	№ сб.рецепт.	Наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	Ккал.
208	1	Каша пшеничная жидкая	230,00	8,00	13,2	36,7	301
304	1	Кофейный напиток	200,00	1,50	1,4	12,8	67
1.5	1	Хлеб пшеничный	25,00	1,97	0,25	12,07	58,75
11.1	3	Фрукт яблоко	100,00	0,40	0,4	9,8	44
Итого			555,00	11,87	15,25	71,37	470,75

Обед		Ученики 12-17 лет					
№ ТТК	№ сб.рецепт.	Наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	Ккал.
69	1	Суп из овощей	300	2,2	4,2	12,8	104
108	1	Тефтели	120,00	10,60	13,9	14,4	229
0315	4	Греча рассыпчатая	180,00	8,95	6,73	43	276,53
144	9	Компот из сухофруктов курага	200,00	0,48	0	23,8	90,00
	1	Горошек консервированный	100,00	3,30	0,2	6,8	53,00
1.5	1	Хлеб пшеничный	25,00	1,97	0,25	12,07	58,75
1.6	1	Хлеб дарницкий	25,00	1,65	0,27	10,25	50
Итого			950,00	29,15	25,55	123,12	861,28

ДЕНЬ ПЯТЫЙ

Завтрак		Ученики 7-11 лет					
№ ТТК	№ сб.рецепт.	Наименование блюда	Вес блюда	Б	ж	у	Ккал.
78	1	Суп молочный с мак. изделиями	250,00	5,50	5,2	19,9	150
300	1	Чай с сахаром	200,00	0,20	0	9,1	36
1.7	1	Сдоба	80,00	6,56	2,4	47,12	228,8
Итого			530,00	12,26	7,6	76,12	414,8
Обед		Ученики 7-11 лет					
№ ТТК	№ сб.рецепт.	Наименование блюда	Вес блюда	Б	ж	у	Ккал.
3.3	1	Суп пюре из гороха с гренками	210,00	6,40	3,6	20,5	148
91	1	Рыба запеченная с морковью	90,00	11,00	7,5	3	128
103	4	Пюре картофельное	150,00	3,06	4,8	20,45	137,25
389	6	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,2	19,6	83,4
73	6	Икра кабачковая	60,00	0,00	4,2	4,2	54
1.6	1	Хлеб дарницкий	25,00	1,65	0,27	10,25	50
Итого			735,00	23,11	20,57	78,00	600,65

ДЕНЬ ШЕСТОЙ

Завтрак		Ученики 7-11 лет					
№ ТТК	№ сб.рецепт.	Наименование блюда	Вес блюда	Б	ж	у	Ккал.
209	1	Каша пшеничная молочная	185	6,7	7,6	32,6	222
		жидкая					
306	1	Какао с молоком	200,00	3,30	3,1	13,6	95
17	2	Бутерброд с повидлом	38,00	2,32	0,24	20,08	92
11.1	3	Фрукт яблоко	100,00	0,40	0,4	9,8	44
Итого			523,00	12,72	11,34	76,08	453,00
Обед		Ученики 7-11 лет					
№ ТТК	№ сб.рецепт.	Наименование блюда	Вес блюда	Б	ж	у	Ккал.
67	4	Суп рыбный	200,00	9,60	0,45	6,9	79,1
139	1	Плов из курицы	250,00	38,40	47,5	40,2	750
861	8	Компот из яблок	200,00	0,14	0,14	18,49	77
	1	Помидоры свежие	60,00	0,72	0,12	2,28	15,6
1.5	1	Хлеб пшеничный	25,00	1,97	0,25	12,07	58,75
1.6	1	Хлеб дарницкий	25,00	1,65	0,27	10,25	50
Итого			760,00	52,48	48,73	90,19	1030,45

Завтрак		Ученики 12-17 лет					
№ ТТК	№ сб.рецепт.	Наименование блюда	Вес блюда	Б	ж	у	Ккал.
78	1	Суп молочный с мак. изделиями	300,00	6,60	6,2	23,8	180
300	1	Чай с сахаром	200,00	0,20	0	9,1	36
1.7	1	Сдоба	80,00	6,56	2,4	47,12	228,8
Итого			580,00	13,36	8,6	80,02	444,8
Обед		Ученики 12-17 лет					
№ ТТК	№ сб.рецепт.	Наименование блюда	Вес блюда	Б	ж	у	Ккал.
3.3	1	Суп пюре из гороха с гренками	265,00	8,20	4,5	27	192
91	1	Рыба запеченная с морковью	120,00	14,60	10,5	4	171
103	4	Пюре картофельное	180,00	3,67	5,76	24,53	164,7
389	6	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,2	19,6	83,4
73	6	Икра кабачковая	100,00	0,00	7	7	90
1.6	1	Хлеб дарницкий	25,00	1,65	0,27	10,25	50
Итого			890,00	29,12	28,23	92,38	751,10

ДЕНЬ ШЕСТОЙ

Завтрак		Ученики 12-17 лет					
№ ТТК	№ сб.рецепт.	Наименование блюда	Вес блюда	Б	ж	у	Ккал.
209	1	Каша пшеничная молочная	230	8,2	12,4	39,8	300
		жидкая					
306	1	Какао с молоком	200,00	3,30	3,1	13,6	95
17	2	Бутерброд с повидлом	38,00	2,32	0,24	20,08	92
11.1	3	Фрукт яблоко	100,00	0,40	0,4	9,8	44
Итого			568,00	14,22	16,14	83,28	531,00
Обед		Ученики 12-17 лет					
№ ТТК	№ сб.рецепт.	Наименование блюда	Вес блюда	Б	ж	у	Ккал.
67	4	Суп рыбный	250,00	12,00	0,56	8,6	98,8
139	1	Плов из курицы	300,00	46,10	57	48,2	900
861	8	Компот из яблок	200,00	0,14	0,14	18,49	77
	1	Помидоры свежие	100,00	1,20	0,2	3,8	26
1.5	1	Хлеб пшеничный	25,00	1,97	0,25	12,07	58,75
1.6	1	Хлеб дарницкий	25,00	1,65	0,27	10,25	50
Итого			900,00	63,06	58,42	101,41	1210,55

ДЕНЬ СЕДЬМОЙ

Завтрак		Ученики 7-11 лет					
№ ТТК	№ сб.рецепт.	Наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	Ккал.
210	1	Каша молочная " Дружба "	185,00	5,20	7,5	28,9	206
302	1	Чай с лимоном	200,00	0,20	0	9,3	38
1.5	1	Хлеб пшеничный	25,00	1,97	0,25	12,07	58,75
11.1	3	Фрукт мандарин	100,00	0,56	0,14	15,2	64
Итого			510,00	7,93	7,89	65,47	366,75

Обед		Ученики 7-11 лет					
№ ТТК	№ сб.рецепт.	Наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	Ккал.
19	4	Суп пюре из разных овощей	200,00	3,20	4	9,68	87,2
98	1	Жаркое по - домашнему	240,00	24,00	24,2	21,6	407
72	7	Напит.витам."Витошка"	200,00	0,00	0	19	75
	1	Горошек консервированный	60,00	1,98	0,12	4,08	31,80
1.5	1	Хлеб пшеничный	25,00	25,00	1,97	0,25	58,75
1.6	1	Хлеб дарницкий	25,00	25,00	1,65	0,27	50
Итого			750,00	79,18	31,94	54,88	709,75

ДЕНЬ ВОСЬМОЙ

Завтрак		Ученики 7-11 лет					
№ ТТК	№ сб.рецепт.	Наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	Ккал.
214	1	Каша кукурузная молочная жидкая	185	5,50	7,3	33,5	215
304	1	Кофейный напиток	200,00	1,50	1,4	12,8	67
1.5	1	Хлеб пшеничный	25,00	1,97	0,25	12,07	58,75
11.1	3	Фрукт яблоко	100,00	0,40	0,4	9,8	44
Итого			510,00	9,37	9,35	68,17	384,75

Обед		Ученики 7-11 лет					
№ ТТК	№ сб.рецепт.	Наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	Ккал.
61	1	Суп картофельный с мак.изд.	250,00	5,50	5	20,2	153
99	1	Котлета из говядины с соусом	90,00	8,00	8,2	10,6	151,00
0315	4	Греча рассыпчатая	150,00	7,46	5,61	35,84	230,45
73	7	Кисель витамин. " Витошка "	200,00	0,00	0	24	95
	1	Огурцы свежие	60,00	0,48	0,12	1,56	9,6
1.5	1	Хлеб пшеничный	25,00	1,97	0,25	12,07	58,75
1.6	1	Хлеб дарницкий	25,00	1,65	0,27	10,25	50
Итого			800,00	25,06	19,45	114,52	747,80

ДЕНЬ СЕДЬМОЙ

Завтрак		Ученики 12-17 лет					
№ ТТК	№ сб.рецепт.	Наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	Ккал.
210	1	Каша молочная " Дружба "	230,00	6,40	12,4	35,3	281
302	1	Чай с лимоном	200,00	0,20	0	9,3	38
1.5	1	Хлеб пшеничный	25,00	1,97	0,25	12,07	58,75
11.1	3	Фрукт мандарин	100,00	0,56	0,14	15,2	64
Итого			555,00	9,13	12,79	71,87	441,75

Обед		Ученики 12-17 лет					
№ ТТК	№ сб.рецепт.	Наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	Ккал.
19	4	Суп пюре из разных овощей	250,00	4,00	5	12,1	109
98	1	Жаркое по - домашнему	300,00	29,90	30,2	27,1	508
72	7	Напит.витам."Витошка"	200,00	0,00	0	19	75
	1	Горошек консервированный	100,00	3,30	0,2	6,8	53,00
1.5	1	Хлеб пшеничный	25,00	25,00	1,97	0,25	58,75
1.6	1	Хлеб дарницкий	25,00	25,00	1,65	0,27	50
Итого			900,00	87,20	39,02	65,52	853,75

ДЕНЬ ВОСЬМОЙ

Завтрак		Ученики 12-17 лет					
№ ТТК	№ сб.рецепт.	Наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	Ккал.
214	1	Каша кукурузная молочная жидкая	230,00	6,80	12,1	41	292
304	1	Кофейный напиток	200,00	1,50	1,4	12,8	67
1.5	1	Хлеб пшеничный	25,00	1,97	0,25	12,07	58,75
11.1	3	Фрукт яблоко	100,00	0,40	0,4	9,8	44
Итого			555,00	10,67	14,15	75,67	461,75

Обед		Ученики 12-17 лет					
№ ТТК	№ сб.рецепт.	Наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	Ккал.
61	1	Суп картофельный с мак.изд.	300,00	6,60	6	24,2	184
99	1	Котлета из говядины с соусом	120,00	11,10	11,5	14,8	210,00
0315	4	Греча рассыпчатая	180,00	8,95	6,73	43	276,53
73	7	Кисель витамин. " Витошка "	200,00	0,00	0	24	95
	1	Огурцы свежие	100,00	0,80	0,2	2,6	16
1.5	1	Хлеб пшеничный	25,00	1,97	0,25	12,07	58,75
1.6	1	Хлеб дарницкий	25,00	1,65	0,27	10,25	50
Итого			950,00	31,07	24,95	130,92	890,28

ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ

Завтрак		Ученики 7-11 лет					
№ ТТК	№ сб.рецепт.	Наименование блюда	Вес блюда	Б	ж	у	Ккал.
205	1	Каша манная молочная жидкая	185,00	5,50	7,4	27,3	200
300	1	Чай с сахаром	200,00	0,20	0	9,1	36
3	1	Бутерброд с сыром	30,00	4,10	2,8	9,5	82
11.1	3	Фрукт яблоко	100,00	0,40	0,4	9,8	44
Итого			515,00	10,20	10,60	55,70	362,00
Обед		Ученики 7-11 лет					
№ ТТК	№ сб.рецепт.	Наименование блюда	Вес блюда	Б	ж	у	Ккал.
63	1	Суп картофельный с крупой	250,00	2,60	2,6	19,3	117
142	1	Кнели куриные с рисом	100,00	17,1	23,6	6,1	306
103	4	Пюре картофельное	150,00	3,06	4,8	20,45	137,25
144	9	Компот из сухофруктов курага	200,00	0,48	0	23,8	90
	1	Помидоры свежие	60,00	0,72	0,12	2,28	15,6
1.5	1	Хлеб пшеничный	25,00	1,97	0,25	12,07	58,75
1.6	1	Хлеб дарницкий	25,00	1,65	0,27	10,25	50
Итого			810,00	27,58	31,64	94,25	774,60

ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ

Завтрак		Ученики 7-11 лет					
№ ТТК	№ сб.рецепт.	Наименование блюда	Вес блюда	Б	ж	у	Ккал.
194	1	Каша ячневая молочная вязкая	185,00	6,20	7,2	32,2	225
306	1	Какао с молоком	200,00	3,30	3,1	13,6	95
1.5	1	Хлеб пшеничный	25,00	1,97	0,25	12,07	58,75
11.1	3	Фрукт яблоко	100,00	0,40	0,4	9,8	44
Итого			510,00	11,87	10,95	67,67	422,75
Обед		Ученики 7-11 лет					
№ ТТК	№ сб.рецепт.	Наименование блюда	Вес блюда	Б	ж	у	Ккал.
70	1	Свекольник со сметаной	250,00	2,30	4,9	14,9	117
97	1	Гуляш из отварной говядины	100,00	13,40	13,4	3,2	188
100	4	Макаронные изделия отварные	150,00	5,52	4,52	26,45	168,45
389	6	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,2	19,6	83,4
100537	10	Кукуруза консервированная	60,00	6,18	2,94	36	57,18
1.5	1	Хлеб пшеничный	25,00	1,97	0,25	12,07	58,75
1.6	1	Хлеб дарницкий	25,00	1,65	0,27	10,25	50
Итого			810,00	32,02	26,48	122,47	722,78

Завтрак		Ученики 12-17 лет					
№ ТТК	№ сб.рецепт.	Наименование блюда	Вес блюда	Б	ж	у	Ккал.
205	1	Каша манная молочная жидкая	230,00	6,80	12,2	33,4	273
300	1	Чай с сахаром	200,00	0,20	0	9,1	36
3	1	Бутерброд с сыром	45,00	6,20	4,2	14,2	124
11.1	3	Фрукт яблоко	100,00	0,40	0,4	9,8	44
Итого			575,00	13,60	16,80	66,50	477,00
Обед		Ученики 12-17 лет					
№ ТТК	№ сб.рецепт.	Наименование блюда	Вес блюда	Б	ж	у	Ккал.
63	1	Суп картофельный с крупой	300,00	3,20	3,1	23,2	141
142	1	Кнели куриные с рисом	120,00	20,6	29,4	7,3	378
103	4	Пюре картофельное	180,00	3,67	5,76	24,53	164,7
144	9	Компот из сухофруктов курага	200,00	0,48	0	23,8	90
	1	Помидоры свежие	100,00	1,20	0,2	3,8	26
1.5	1	Хлеб пшеничный	25,00	1,97	0,25	12,07	58,75
1.6	1	Хлеб дарницкий	25,00	1,65	0,27	10,25	50
Итого			950,00	32,77	38,98	104,95	908,45

ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ

Завтрак		Ученики 12-17 лет					
№ ТТК	№ сб.рецепт.	Наименование блюда	Вес блюда	Б	ж	у	Ккал.
194	1	Каша ячневая молочная вязкая	230,00	7,60	11,9	39,4	304
306	1	Какао с молоком	200,00	3,30	3,1	13,6	95
1.5	1	Хлеб пшеничный	25,00	1,97	0,25	12,07	58,75
11.1	3	Фрукт яблоко	100,00	0,40	0,4	9,8	44
Итого			555,00	13,27	15,65	74,87	501,75
Обед		Ученики 12-17 лет					
№ ТТК	№ сб.рецепт.	Наименование блюда	Вес блюда	Б	ж	у	Ккал.
70	1	Свекольник со сметаной	300,00	2,80	5,9	17,8	141
97	1	Гуляш из отварной говядины	120,00	16,00	16,1	3,9	226
100	4	Макаронные изделия отварные	180,00	6,62	5,42	31,73	202,14
389	6	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,2	19,6	83,4
100537	10	Кукуруза консервированная	100,00	10,30	4,9	60	95,30
1.5	1	Хлеб пшеничный	25,00	1,97	0,25	12,07	58,75
1.6	1	Хлеб дарницкий	25,00	1,65	0,27	10,25	50
Итого			950,00	40,34	33,04	155,35	856,59

СБОРНИКИ РЕЦЕПТУР:

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