

«СОЛ ДАСОВАНО»

Директор МКОУ

«Большечаяурниковская СШ»



«УЧПЕРЬДЫКО» ИП Чумакова С.А.

Чумакова С.А.

«02.12.2025 г.»



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**учащихся МКОУ «Большечаяурниковская СШ»**  
**возрастная категория от 12 до 18 лет**  
**сезон: осень-зима-весна**

СОСТАВЛЕНО НА ОСНОВЕ: « СБОРНИК ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ КАРТ, РЕЦЕПТУР БЛЮД КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ». ИЗДАТЕЛЬСТВО ООО «ЭКСПЕРТ И К» 2025 год. ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЕ КАРТЫ ПО ПРИГОТОВЛЕНИЮ БЛЮД ПРИЛАГАЮТСЯ.

## Десятидневное меню для обеспечения питанием обучающихся с ОБЗ возрастной категории 12-18 лет

День 1 Неделя 1

## ЗАВТРАК

| Наименование блюда         | Вес<br>блюда | Цена     | Пищевые вещества |         |          | Энергетическая<br>ценность | Сборник рецептов          | №<br>Рецептур |
|----------------------------|--------------|----------|------------------|---------|----------|----------------------------|---------------------------|---------------|
|                            |              |          | белки            | жиры    | углеводы |                            |                           |               |
| Каша рисовая вязкая        | г. 250       | г. 46,38 | г. 7,22          | г. 0,68 | г. 44,95 | ккал 233,46                | Эксперт-К 2025 год ТТК    | 191           |
| Сыр полутвердый (порциями) | 30           | 33,75    | 7,00             | 8,85    | 0,00     | 107,40                     | Промышленное производство | ТТК1.4        |
| Масло сливочное (порциями) | 10           | 14,7     | 0,10             | 7,25    | 0,13     | 66,10                      | Промышленное производство | ТТК1.5        |
| Батон нарезной             | 60           | 10,6     | 4,50             | 1,74    | 30,84    | 156,60                     | Промышленное производство | ТТК1.5        |
| Чай с сахаром              | 200          | 5,57     | 0,20             | 0,10    | 9,30     | 38,00                      | Эксперт-К 2025 год ТТК    | 300           |
| Итого за Завтрак           | 550,00       | 111,00   | 19,02            | 18,62   | 85,22    | 601,56                     |                           |               |

## ОБЕД (второй завтрак)

|                                              |        |        |       |       |        |         |                           |        |
|----------------------------------------------|--------|--------|-------|-------|--------|---------|---------------------------|--------|
| Овощи по сезону (помидоры<br>огурцы соленые) | 100    | 12,00  | 0,80  | 0,17  | 1,70   | 11,00   | Промышленное производство |        |
| Борщ с фасолью и картофелем                  | 300    | 30,00  | 4,41  | 10,34 | 61,14  | 322,92  | Эксперт-К 2025 год ТТК    | 58     |
| Жаркое по-домашнему                          | 250    | 72,00  | 19,75 | 19,87 | 18,50  | 399,10  | Эксперт-К 2025 год ТТК    | 98     |
| Напиток из шиповника                         | 200    | 10,00  | 0,67  | 0,27  | 18,30  | 78,00   | Эксперт-К 2025 год ТТК    | 319    |
| Хлеб ржано-пшеничный                         | 30     | 3,00   | 2,04  | 0,39  | 11,94  | 59,40   | Промышленное производство | ТТК1.5 |
| Хлеб пшеничный формовой                      | 30     | 3,00   | 2,28  | 0,24  | 14,76  | 70,20   | Промышленное производство | ТТК1.6 |
| Итого за Обед                                | 910,00 | 130,00 | 29,95 | 31,28 | 126,34 | 940,62  |                           |        |
| Итого за день                                |        |        | 48,97 | 49,90 | 211,56 | 1542,18 |                           |        |

День 2 Неделя 1

ЗАВТРАК

| Наименование блюда          | Вес<br>блюда  | Цена          | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая<br>ценность | Сборник рецептов            | №<br>Рецептуры |
|-----------------------------|---------------|---------------|------------------|--------------|--------------|----------------------------|-----------------------------|----------------|
|                             |               |               | белки            | жиры         | углеводы     | ккал                       |                             |                |
| Макаронные изделия отварные | 180           | 15,28         | 6,66             | 5,94         | 35,46        | 221,40                     | Эксперт-К 2025 год ТТК      | 227            |
| Птица в соусе с томатом     | 100           | 46,85         | 9,50             | 12,10        | 10,21        | 166,50                     | Эксперт-К 2025 год ТТК      | 143            |
| Фрукты (Апельсин)           | 100           | 38,65         | 0,4              | 0,4          | 9,8          | 44                         | Фрукты свежие от поставщика |                |
| Хлеб пшеничный формовой     | 60            | 4,45          | 2,28             | 0,24         | 14,76        | 70,20                      | Промышленное производство   | ТТК1.5         |
| Чай каркаде                 | 200           | 5,57          | 0,00             | 0,01         | 14,00        | 56,00                      | Эксперт-К 2025 год ТТК      | 300            |
| <b>Итого за завтрак</b>     | <b>640,00</b> | <b>111,00</b> | <b>18,84</b>     | <b>18,69</b> | <b>84,23</b> | <b>558,10</b>              |                             |                |

ОБЕД (второй завтрак)

|                                   |               |               |              |              |               |                |                           |        |
|-----------------------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------------------|--------|
| Овощи по сезону (вареная капуста) | 100           | 16,00         | 0,80         | 0,17         | 1,70          | 11,00          | Промышленное производство |        |
| Суп крестьянский с крупой         | 300           | 20,00         | 2,88         | 6            | 10,2          | 106,2          | Эксперт-К 2025 год ТТК    | 67     |
| Каша гречневая рассыпчатая        | 200           | 20,00         | 7,40         | 10,66        | 48,00         | 322,88         | Эксперт-К 2025 год ТТК    | 183    |
| Котлеты куринные (с соусом)       | 100           | 56,00         | 12,10        | 10,70        | 9,80          | 176,00         | Эксперт-К 2025 год ТТК    | 136    |
| Компот из смеси сухофруктов       | 200           | 10,00         | 0,60         | 0,10         | 20,10         | 84,00          | Эксперт-К 2025 год ТТК    | 310    |
| Хлеб ржано-пшеничный              | 30            | 3,00          | 2,04         | 0,39         | 11,94         | 59,40          | Промышленное производство | ТТК1.5 |
| Хлеб пшеничный формовой           | 30            | 3,00          | 2,28         | 0,24         | 14,76         | 70,20          | Промышленное производство | ТТК1.6 |
| <b>Итого за Обед</b>              | <b>960,00</b> | <b>130,00</b> | <b>28,10</b> | <b>28,26</b> | <b>116,50</b> | <b>828,68</b>  |                           |        |
| <b>Итого за день</b>              |               |               | <b>46,94</b> | <b>46,95</b> | <b>200,73</b> | <b>1386,78</b> |                           |        |

День 3. Непеля 1

ЗАВТРАК

| Наименование блюда              | Вес<br>блюда | Цена   | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность | Сборник рецептов                    | №<br>Рецептуры |
|---------------------------------|--------------|--------|------------------|-------|----------|----------------------------|-------------------------------------|----------------|
|                                 |              |        | белки            | жиры  | углеводы | ккал                       |                                     |                |
| Рис отварной                    | 250          | 16,46  | г.               | г.    | г.       | ккал                       | Эксперт- К 2025 год ТТК             | 187            |
| Котлеты рыбные в томатном соусе | 90           | 63,54  | 3,77             | 20,31 | 44,75    | 414,72                     | Эксперт- К 2025 год ТТК про. произв | 248            |
| Хлеб пшеничный формовой         | 30           | 2,23   | 12,64            | 2,06  | 9,03     | 105,26                     | Промышленное производство           | ТТК1.5         |
| Компот из смородины черной      | 200          | 28,77  | 2,28             | 0,24  | 14,77    | 70,27                      | Эксперт- К 2025 год ТТК             | 314            |
| Итого за Завтрак                | 570,00       | 111,00 | 0,30             | 0,10  | 11,30    | 48,00                      |                                     |                |
|                                 |              |        | 18,99            | 22,71 | 79,85    | 638,25                     |                                     |                |

ОБЕД (второй завтрак)

|                                           |        |        |       |       |        |         |                           |        |
|-------------------------------------------|--------|--------|-------|-------|--------|---------|---------------------------|--------|
| Овощи по сезону (помидоры огузки соленые) | 100    | 12,00  | 0,80  | 0,17  | 1,70   | 11,00   | Промышленное производство |        |
| Суп с макаронными изделиями               | 300    | 25,00  | 4,00  | 7,64  | 21,37  | 306,00  | Эксперт- К 2025 год ТТК   | 61     |
| Макаронник с мясом                        | 250    | 82,00  | 21,00 | 23,37 | 66,87  | 437,50  | Эксперт- К 2025 год ТТК   | 232    |
| Чай с сахаром                             | 200    | 5,00   | 0,20  | 0,10  | 9,30   | 38,00   | Эксперт- К 2025 год ТТК   | 300    |
| Хлеб ржано-пшеничный                      | 30     | 3,00   | 2,04  | 0,39  | 11,94  | 59,40   | Промышленное производство | ТТК1.5 |
| Хлеб пшеничный формовой                   | 30     | 3,00   | 2,28  | 0,24  | 14,76  | 70,20   | Промышленное производство | ТТК1.6 |
| Итого за Обед                             | 910,00 | 130,00 | 30,32 | 31,91 | 125,94 | 922,10  |                           |        |
| Итого за день                             |        |        | 49,31 | 54,62 | 205,79 | 1560,35 |                           |        |

День 4 Неделя 1

ЗАВТРАК

| Наименование блюда           | Вес<br>блюда | Цена    | Пищевые вещества |         |          | Энергетическая<br>ценность | Сборник рецептов          | №<br>Рецептур<br>ы |
|------------------------------|--------------|---------|------------------|---------|----------|----------------------------|---------------------------|--------------------|
|                              |              |         | белки            | жиры    | углеводы |                            |                           |                    |
| Каша овсяная молочная жидкая | г. 250       | г. 47,1 | г. 7,37          | г. 10,6 | г. 9,86  | ккал 169,87                | Эксперт- К 2025 год ТТК   | 192                |
| Блинчики со стуженкой        | 100          | 37,42   | 6,1              | 6,15    | 26,54    | 185,77                     | Промышленное производство |                    |
| Батон нарезной               | 60           | 9,6     | 4,50             | 1,74    | 30,84    | 156,60                     | Промышленное производство | ТТК1.5             |
| Чай с лимонном               | 200          | 16,88   | 0,30             | 0,10    | 9,50     | 40,00                      | Эксперт- К 2025 год ТТК   | 300                |
| Итого за Завтрак             | 610,00       | 111,00  | 18,27            | 18,59   | 76,74    | 552,24                     |                           |                    |

ОБЕД (второй завтрак)

|                                              |        |        |       |       |        |         |                           |        |
|----------------------------------------------|--------|--------|-------|-------|--------|---------|---------------------------|--------|
| Овощи по сезону (помидоры<br>огурцы соленые) | 100    | 12,000 | 0,80  | 0,17  | 1,70   | 11,00   | Промышленное производство |        |
| Суп с рисом                                  | 300    | 20,000 | 5,74  | 11,28 | 60,24  | 356,10  | Эксперт- К 2025 год ТТК   | 63     |
| Гуляш                                        | 250    | 56,0   | 12,10 | 10,70 | 9,80   | 175,00  | Эксперт- К 2025 год ТТК   | 136    |
| Пюре из бобовых с маслом                     | 100    | 18,000 | 0,27  | 1,30  | 39,70  | 192,10  | Эксперт- К 2025 год ТТК   | 226    |
| Компот из яблок и ягод<br>замороженных       | 150    | 18,000 | 0,10  | 0,10  | 10,90  | 45,00   | Эксперт- К 2025 год ТТК   | 314    |
| Хлеб ржано-пшеничный                         | 30     | 3,000  | 2,04  | 0,39  | 11,94  | 59,40   | Промышленное производство | ТТК1.5 |
| Хлеб пшеничный формовой                      | 30     | 3,000  | 2,28  | 0,24  | 14,76  | 70,20   | Промышленное производство | ТТК1.6 |
| Итого за Обед                                | 960,00 | 130,00 | 23,33 | 24,18 | 149,04 | 908,80  |                           |        |
| Итого за день                                |        |        | 41,60 | 42,77 | 225,78 | 1461,04 |                           |        |



День 5 Неделя 1

ЗАВТРАК

| Наименование блюда         | Вес<br>блюда | Цена     | Пищевые вещества |          |          | Энергетическая<br>ценность | Сборник рецептов            | №<br>Рецептур<br>ы |
|----------------------------|--------------|----------|------------------|----------|----------|----------------------------|-----------------------------|--------------------|
|                            |              |          | белки            | жиры     | углеводы |                            |                             |                    |
| Плов из отварной птицы     | г. 300       | г. 74,42 | г. 17,88         | г. 18,24 | г. 47,89 | ккал 389,20                | Эксперт- К 2025 год ТТК     | 139                |
| Салат из квашенной капусты | 100          | 13,56    | 1,60             | 3,70     | 8,20     | 94,00                      | Эксперт- К 2025 год ТТК     | ТТК                |
| Фрукты (7блого)            | 100          | 13       | 0,4              | 0,4      | 9,8      | 44                         | Фрукты свежие от поставщика |                    |
| Хлеб пшеничный формовой    | 60           | 4,45     | 2,28             | 0,24     | 14,76    | 70,20                      | Промышленное производство   | ТТК1.5             |
| Чай с сахаром              | 200          | 5,57     | 0,20             | 0,10     | 9,30     | 38,00                      | Эксперт- К 2025 год ТТК     | 300                |
| Итого за Завтрак           | 760,00       | 111,00   | 22,36            | 22,68    | 89,95    | 635,40                     |                             |                    |

ОБЕД (второй завтрак)

|                                              |        |        |       |       |        |         |                           |        |
|----------------------------------------------|--------|--------|-------|-------|--------|---------|---------------------------|--------|
| Овощи по сезону (помидоры<br>огурцы соленые) | 100    | 12,000 | 0,80  | 0,17  | 1,70   | 11,00   | Промышленное производство |        |
| Щи из свежей капусты                         | 300    | 30,000 | 1,56  | 5,31  | 4,14   | 70,80   | Эксперт- К 2025 год ТТК   | 55     |
| Гельмени мясные отварные                     | 200    | 62,000 | 19,70 | 22,00 | 66,20  | 528,00  | Эксперт- К 2025 год ТТК   |        |
| Напиток из шиповника                         | 200    | 10,000 | 0,67  | 0,27  | 18,30  | 78,00   | Эксперт- К 2025 год ТТК   | 319    |
| Хлеб ржано-пшеничный                         | 30     | 3,000  | 2,04  | 0,39  | 11,94  | 59,40   | Промышленное производство | ТТК1.5 |
| Хлеб пшеничный формовой                      | 30     | 3,000  | 2,28  | 0,24  | 14,76  | 70,20   | Промышленное производство | ТТК1.6 |
| Итого за Обед                                | 860,00 | 120,00 | 27,05 | 28,38 | 117,04 | 817,40  |                           |        |
| Итого за день                                |        |        | 49,41 | 51,06 | 206,99 | 1452,80 |                           |        |

День 6 Неделя 2.

ЗАВТРАК

| Наименование блюда         | Вес<br>блюда | Цена   | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность | Сборник рецептов          | №<br>Рецептур |
|----------------------------|--------------|--------|------------------|-------|----------|----------------------------|---------------------------|---------------|
|                            |              |        | белки            | жиры  | углеводы |                            |                           |               |
| Омлет натуральный          | 300          | 48,91  | 5,86             | 6,58  | 35,3     | 234,1                      | Эксперт- К 2025 год ТТК   | 120           |
| Сыр полутвердый (порциями) | 30           | 33,75  | 7,00             | 8,85  | 0,00     | 107,40                     | Промышленное производство | ТТК1,4        |
| Батон нарезной             | 60           | 10,6   | 4,50             | 1,74  | 30,84    | 156,60                     | Промышленное производство | ТТК1,5        |
| Чай с молоком              | 200          | 17,74  | 1,60             | 1,30  | 11,50    | 64,00                      | Эксперт- К 2025 год ТТК   | 301           |
| Итого за Завтрак           | 590,00       | 111,00 | 18,96            | 18,47 | 77,64    | 562,10                     |                           |               |

ОБЕД (второй завтрак)

|                                   |         |        |       |       |        |         |                           |        |
|-----------------------------------|---------|--------|-------|-------|--------|---------|---------------------------|--------|
| Овощи по сезону (кашечная каша)   | 100     | 18,00  | 0,80  | 0,17  | 1,70   | 11,00   | Промышленное производство |        |
| Суп картофельный с рисовой крупой | 300     | 20,00  | 3,33  | 4,23  | 11,76  | 98,4    | Эксперт- К 2025 год ТТК   | 63     |
| Пюре из бобовых с маслом          | 250     | 20,00  | 0,34  | 1,62  | 49,62  | 240,12  | Эксперт- К 2025 год ТТК   | 226    |
| Тефтели мясные паровые            | 90      | 56,00  | 17,90 | 21,30 | 6,91   | 286,10  | Эксперт- К 2025 год ТТК   | 110    |
| Компот из смеси сухофруктов       | 200     | 10,00  | 0,60  | 0,10  | 20,10  | 84,00   | Эксперт- К 2025 год ТТК   | 310    |
| Хлеб ржано-пшеничный              | 30      | 3,00   | 2,04  | 0,39  | 11,94  | 59,40   | Промышленное производство | ТТК1,5 |
| Хлеб пшеничный формовой           | 30      | 3,00   | 2,28  | 0,24  | 14,76  | 70,20   | Промышленное производство | ТТК1,6 |
| Итого за Обед                     | 1000,00 | 130,00 | 27,29 | 28,05 | 116,79 | 849,22  |                           |        |
| Итого за день                     |         |        | 46,25 | 46,52 | 194,43 | 1411,32 |                           |        |

День 7 Неделя 2

ЗАВТРАК

| Наименование блюда         | Вес<br>блюда | Цена  | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность | Сборник рецептур          | №<br>Рецептуры |
|----------------------------|--------------|-------|------------------|-------|----------|----------------------------|---------------------------|----------------|
|                            |              |       | белки            | жиры  | углеводы | ккал                       |                           |                |
| Каша гречневая рассыпчатая | 200          | 19,64 | 7,40             | 10,66 | 48,00    | 322,88                     | Эксперт- К 2025 год ТТК   | 183            |
| Птица в соусе с томатом    | 100          | 46,85 | 9,50             | 9,80  | 10,21    | 146,40                     | Эксперт- К 2025 год ТТК   | 143            |
| Хлеб пшеничный формовой    | 60           | 4,45  | 2,28             | 0,24  | 14,76    | 70,20                      | Промышленное производство | ТТК1,5         |
| Чай каркаде                | 200          | 5,57  | 0,00             | 0,01  | 14,00    | 56,00                      | Эксперт- К 2025 год ТТК   | 300            |
| Итого за завтрак           | 560,00       | 76,51 | 19,18            | 20,71 | 86,97    | 595,48                     |                           |                |

ОБЕД (второй завтрак)

|                                              |        |        |       |       |        |         |                           |        |
|----------------------------------------------|--------|--------|-------|-------|--------|---------|---------------------------|--------|
| Овощи по сезону (помидоры<br>огурцы соленые) | 100    | 10,000 | 0,80  | 0,17  | 1,70   | 11,00   | Промышленное производство |        |
| Ци с капустой картофелем                     | 300    | 25,000 | 4,81  | 10,3  | 62,4   | 356,9   | Эксперт- К 2025 год ТТК   | 55     |
| Плов из отварной птицы                       | 250    | 71,000 | 17,00 | 17,00 | 17,00  | 289,00  | Эксперт- К 2025 год ТТК   | 138    |
| Компот из смородины черной                   | 200    | 18,000 | 0,30  | 0,10  | 11,30  | 48,00   | Эксперт- К 2025 год ТТК   | 314    |
| Хлеб ржано-пшеничный                         | 30     | 3,000  | 2,04  | 0,39  | 11,94  | 59,40   | Промышленное производство | ТТК1,5 |
| Хлеб пшеничный формовой                      | 30     | 3,000  | 2,28  | 0,24  | 14,76  | 70,20   | Промышленное производство | ТТК16  |
| Итого за Обед                                | 910,00 | 130,00 | 27,23 | 28,20 | 119,10 | 834,50  |                           |        |
| Итого за день                                |        |        | 46,41 | 48,91 | 206,07 | 1429,98 |                           |        |



День 8 Недела 2

ЗАВТРАК

| Наименование блюда         | Вес<br>блюда | Цена     | Пищевые вещества |         |          | Энергетическая<br>ценность | Сборник рецептов          | №<br>Рецептуры |
|----------------------------|--------------|----------|------------------|---------|----------|----------------------------|---------------------------|----------------|
|                            |              |          | белки            | жиры    | углеводы | ккал                       |                           |                |
| Каша "Дружба"              | г. 250       | г. 46,38 | г. 6,34          | г. 0,60 | г. 36,75 | 232,44                     | Эксперт- К 2025 год ТТК   | 210            |
| Сыр полутвердый (порциями) | 30           | 33,75    | 7,00             | 8,95    | 0,00     | 107,40                     | Промышленное производство | ТТК1.4         |
| Масло сливочное (порциями) | 10           | 14,7     | 0,10             | 7,25    | 0,13     | 66,10                      | Промышленное производство | ТТК1.3         |
| Батон нарезной             | 60           | 10,6     | 4,50             | 1,74    | 30,84    | 156,60                     | Промышленное производство | ТТК1.5         |
| Чай с лимоном              | 200          | 5,57     | 0,30             | 0,10    | 9,50     | 40,00                      | Эксперт- К 2025 год ТТК   | 302            |
| Итого за Завтрак           | 550,00       | 111,00   | 18,24            | 18,54   | 77,22    | 602,54                     |                           |                |

ОБЕД (второй завтрак)

|                              |        |        |       |       |        |         |                           |        |
|------------------------------|--------|--------|-------|-------|--------|---------|---------------------------|--------|
| Салат из квашеной капусты    | 100    | 18,0   | 1,60  | 3,70  | 8,20   | 94,00   | Эксперт- К 2025 год ТТК   |        |
| Рассольник Ленинградский     | 300    | 20,0   | 3,15  | 6,70  | 29,30  | 191,40  | Эксперт- К 2025 год ТТК   | 56     |
| Макаронные изделия отварные  | 180    | 20,0   | 6,66  | 5,94  | 35,46  | 221,40  | Эксперт- К 2025 год ТТК   | 227    |
| Котлеты рубленные (с соусом) | 100    | 56,0   | 12,10 | 10,70 | 9,80   | 175,00  | Эксперт- К 2025 год ТТК   | 136    |
| Напиток из шиповника         | 200    | 10,0   | 0,67  | 0,27  | 18,30  | 78,00   | Эксперт- К 2025 год ТТК   | 319    |
| Хлеб ржано-пшеничный         | 30     | 3,0    | 2,04  | 0,39  | 11,94  | 59,40   | Промышленное производство | ТТК1.5 |
| Хлеб пшеничный формовой      | 30     | 3,0    | 2,28  | 0,24  | 14,76  | 70,20   | Промышленное производство | ТТК1.6 |
| Итого за Обед                | 940,00 | 130,00 | 28,50 | 27,94 | 123,76 | 889,40  |                           |        |
| Итого за День                |        |        | 46,74 | 46,48 | 200,98 | 1491,94 |                           |        |

День 9 Неделя 2

ЗАВТРАК

| Наименование блюда                           | Вес<br>блюда  | Цена          | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая<br>ценность | Сборник рецептов            | №<br>Рецептур<br>ы |
|----------------------------------------------|---------------|---------------|------------------|--------------|--------------|----------------------------|-----------------------------|--------------------|
|                                              |               |               | белки            | жиры         | углеводы     |                            |                             |                    |
| Плов из отварной птицы                       | 300           | 74,42         | 17,88            | 18,24        | 47,89        | 389,21                     | Эксперт- К 2025 год ТТК     | 139                |
| Овощи по сезону (помидоры<br>огурцы соленые) | 100           | 13,56         | 0,80             | 0,17         | 1,70         | 11,00                      | Промышленное производство   |                    |
| Фрукты (Яблоко)                              | 100           | 13            | 0,4              | 0,4          | 9,8          | 44                         | Фрукты свежие от поставщика |                    |
| Хлеб пшеничный формовой                      | 60            | 4,45          | 2,28             | 0,24         | 14,76        | 70,20                      | Промышленное производство   | ТТК1.5             |
| Чай с сахаром                                | 200           | 5,57          | 0,20             | 0,10         | 9,30         | 38,00                      | Эксперт- К 2025 год ТТК     | 300                |
| <b>Итого за Завтрак</b>                      | <b>760,00</b> | <b>111,00</b> | <b>21,56</b>     | <b>19,15</b> | <b>83,45</b> | <b>552,41</b>              |                             |                    |

ОБЕД (второй завтрак)

|                                              |               |               |              |              |               |                |                           |        |
|----------------------------------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------------------|--------|
| Овощи по сезону (помидоры<br>огурцы соленые) | 100           | 12,000        | 0,80         | 0,17         | 1,70          | 11,00          | Промышленное производство |        |
| Суп гороховый                                | 300           | 25,000        | 4,69         | 5,93         | 18,12         | 146,85         | Эксперт- К 2025 год ТТК   | 65     |
| Каша гречневая рассычатая                    | 200           | 21,000        | 7,40         | 10,66        | 48,00         | 322,88         | Эксперт- К 2025 год ТТК   | 183    |
| Птица в соусе с томатом                      | 100           | 46,000        | 9,50         | 12,10        | 10,21         | 166,50         | Эксперт- К 2025 год ТТК   | 143    |
| Компот из смеси сухофруктов                  | 200           | 10,000        | 0,60         | 0,10         | 20,10         | 84,00          | Эксперт- К 2025 год ТТК   | 310    |
| Хлеб ржано-пшеничный                         | 30            | 3,000         | 2,04         | 0,39         | 11,94         | 59,40          | Промышленное производство | ТТК1.5 |
| Хлеб пшеничный формовой                      | 30            | 3,000         | 2,28         | 0,24         | 14,76         | 70,20          | Промышленное производство | ТТК1.6 |
| <b>Итого за Обед</b>                         | <b>960,00</b> | <b>120,00</b> | <b>27,31</b> | <b>29,59</b> | <b>124,83</b> | <b>860,83</b>  |                           |        |
| <b>Итого за день</b>                         |               |               | <b>48,87</b> | <b>48,74</b> | <b>208,28</b> | <b>1413,24</b> |                           |        |

День 10 Неделя 2

ЗАВТРАК

| Наименование блюда           | Вес<br>блюда | Цена   | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность | Сборник рецептур          | №<br>Рецептур |
|------------------------------|--------------|--------|------------------|-------|----------|----------------------------|---------------------------|---------------|
|                              |              |        | белки            | жиры  | углеводы |                            |                           |               |
|                              | г.           | г.     | г.               | г.    | г.       | ккал                       |                           |               |
| Запеканка рисовая с творогом | 250          | 68,26  | 13,07            | 13,91 | 40,62    | 398,32                     | Эксперт- К 2025 год ТТК   | 239           |
| Булочка ванильная            | 100          | 25     | 5,30             | 4,70  | 28,80    | 179,00                     | Промышленное производство |               |
| Чай с молоком                | 200          | 17,74  | 1,60             | 1,30  | 11,50    | 64,00                      | Эксперт- К 2025 год ТТК   | 301           |
| Итого за Завтрак             | 550,00       | 111,00 | 19,97            | 19,91 | 80,92    | 641,32                     |                           |               |

ОБЕД (второй завтрак)

|                                   |        |        |        |        |         |          |                           |        |
|-----------------------------------|--------|--------|--------|--------|---------|----------|---------------------------|--------|
| Овощи по сезону (кашаная капуста) | 100    | 18,0   | 0,80   | 0,17   | 1,70    | 11,00    | Промышленное производство |        |
| Свекольник                        | 300    | 31,7   | 2,79   | 5,67   | 12,39   | 111,9    | Эксперт- К 2025 год ТТК   | 70     |
| Гуляш                             | 100    | 54,0   | 9,50   | 12,10  | 10,21   | 166,50   | Эксперт- К 2025 год ТТК   | 96     |
| Макаронные изделия отварные       | 150    | 15,28  | 5,55   | 4,95   | 29,55   | 184,50   | Эксперт- К 2025 год ТТК   | 227    |
| Чай каркаде                       | 200    | 5,0    | 0,00   | 0,01   | 14,00   | 56,00    | Эксперт- К 2025 год ТТК   | 300    |
| Хлеб ржаной-пшеничный             | 30     | 3,0    | 2,04   | 0,39   | 11,94   | 59,40    | Промышленное производство | ТТК1,5 |
| Хлеб пшеничный формовой           | 30     | 3,0    | 2,28   | 0,24   | 14,76   | 70,20    | Промышленное производство | ТТК1,6 |
| Итого за Обед                     | 910,00 | 130,00 | 22,96  | 23,53  | 94,55   | 659,50   |                           |        |
| Итого за день                     |        |        | 42,93  | 43,44  | 175,47  | 1300,82  |                           |        |
| Итого за 10 дней                  |        |        | 467,43 | 479,39 | 2036,08 | 14450,45 |                           |        |