

Утверждаю
Генеральный директор
08.12.2023

Согласно
Директор



Меню

Обеды для детей,
обучающихся 5-11 классы,
(12-18 лет)

2023 г.



Номер сборника рецептур	Наименование блюд	Вес (г)	Белки	Жиры	Угле- воды	Калорий- ность (ккал)
-------------------------------	-------------------	---------	-------	------	---------------	-----------------------------

1 день *Комплекс на 120 руб 5-11 классы*

ТТК82	Суп картофельный с горохом с курицей	200/12,5	8,8	6,5	14,2	151,3
ТТК 145	Плов из птицы (индейка)	250	21,7	18,9	46,2	442,3
ТТК 7	Батон	67	4,8	1,5	28,7	147,4
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	70	7,4	1,6	48,3	236
ТТК 33	Компот из кураги	200	1	0,1	27,5	110
ИТОГО :		800	43,70	28,60	164,90	1 087,00

2 день *Комплекс на 120 руб 5-11 классы*

116	Салат из сырых овощей (помидоры, огурцы, морковь, капуста свеж)	100	1	5,4	3,5	67
ТТК 134	Суп крестьянский с курицей со сметаной с крупой (пшеничная)	250/12,5/10	5,7	8,3	14,2	152,6
437/04	Гуляш из свинины	120	19,9	11,9	3,7	220,5
ТТК 21	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,8	7	43	278,4
ТТК 95	Чай с сахаром	200	0,2	0	20	77,7
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	50	5,3	1,1	34,5	168,5
ИТОГО :		923	41,90	33,70	118,90	964,70

3 день *Комплекс на 120 руб 5-11 классы*

83	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	250/12,5	5,7	4,5	18,8	140,7
ТТК 224	Мясо по-албански (грудка куриная)	100	22	19,8	3,3	280
ТТК 57	Рис припущенный	180	4,1	5	42,3	235,8
ТТК 95	Чай с сахаром	200	0,2	0	20	77,7
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	60	6,3	1,3	41,4	202,3
ИТОГО :		803	38,30	30,60	125,80	936,50

4 день *Комплекс на 120 руб 5-11 классы*

ТТК 62	Салат из квашеной капусты без лука	100	1,6	5	7,6	83
ТТК 100	Борщ из свежей капусты с курицей со сметаной	250/12,5/10	8,5	8,5	11,7	157
ТТК 222	Гуляш из куриных грудок	120	17,6	7	5,2	154,8
ТТК 41	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7	5,9	42,6	250,6
ТТК 33	Компот из кураги	200	1	0,1	27,5	110
ТТК 7	Батон	50	3,6	1,1	21,4	110
ИТОГО :		923	39,30	27,60	116,00	865,40

5 день *Комплекс на 120 руб 5-11 классы*

116	Салат из сырых овощей (помидоры, огурцы, морковь, капуста свеж)	100	1	5,4	3,5	67
ТТК 92	Уха со взбитым яйцом (минтай)	250	6,3	4,1	13,2	116
ТТК 462	Плов из свинины	250	20	17,1	45,2	428,6
319	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	26,7	108
16	Булочка (хлеб) Фитнес	60	0,2	2,4	44,9	199,2
ИТОГО :		860	28,00	29,20	133,50	918,80



Номер сборника рецептур	Наименование блюд	Вес (г)	Белки	Жиры	Угле- воды	Калорий- ность (ккал)
-------------------------------	-------------------	---------	-------	------	---------------	-----------------------------

6 день

Комплекс на 120 руб 5-11 классы

ТТК82	Суп картофельный с горохом с курицей	250/12,5	10,3	7,7	17,7	182,7
ТТК 386	Бефстроганов (филе куриное)	120	18,2	26,2	7,2	337,2
ТТК 21	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,8	7	43	278,4
ТТК 95	Чай с сахаром	200	0,2	0	20	77,7
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	50	5,3	1,1	34,5	168,5
ИТОГО :		813	43,80	42,00	122,40	1 044,50

7 день

Комплекс на 120 руб 5-11 классы

ТТК 66	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0,8	9,9	2,8	104
ТТК 100	Борщ из свежей капусты с курицей со сметаной	250/12,5/10	8,5	8,5	11,7	157
ТТК 224	Мясо по-албански (грудка куриная)	100	22	19,8	3,3	280
ТТК 57	Рис припущенный	180	4,1	5	42,3	235,8
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	60	6,3	1,3	41,4	202,3
ТТК 95	Чай с сахаром	200	0,2	0	20	77,7
ИТОГО :		913	41,90	44,50	121,50	1 056,80

8 день

Комплекс на 120 руб 5-11 классы

ТТК 62	Салат из квашеной капусты без лука	100	1,6	5	7,6	83
83	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	250/12,5	5,7	4,5	18,8	140,7
ТТК 14	Жаркое по-домашнему (говядина)	250	17,3	18,8	25,9	344
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	65	6,8	1,4	44,8	219,1
ТТК 184	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,2	27	111
ИТОГО :		878	32,00	29,90	124,10	897,80

9 день

Комплекс на 120 руб 5-11 классы

116	Салат из сырых овощей (помидоры, огурцы, морковь, капуста свеж)	100	1	5,4	3,5	67
ТТК 134	Суп крестьянский с курицей со сметаной с крупой (пшеничная)	250/12,5/10	5,7	8,3	14,2	152,6
ТТК 51	Плов из птицы	250	18,3	14,1	50,4	406
ТТК 7	Батон	70	5	1,5	30	154
319	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	26,7	108
ИТОГО :		893	30,50	29,50	124,80	887,60

10 день

Комплекс на 120 руб 5-11 классы

ТТК 62	Салат из квашеной капусты без лука	100	1,6	5	7,6	83
ТТК 56	Рассольник Ленинградский со сметаной с мясом индейки	250/10/12,5	6,1	8,1	17,3	168,6
ТТК 15	Запеканка картофельная с мясом	250	25	24,5	41,3	495
ТТК 202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	50	5,3	1,1	34,5	168,5
ТТК 33	Компот из кураги	200	1	0,1	27,5	110
ИТОГО :		873	39,00	38,80	128,20	1 025,10