

СОВМЕСТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ
МКОУ «Верхнеингушская СШ»
Т.А. Гладкова /

Индивидуальный предприниматель
Я.С. Юмагулова

July - 1968

для обеспечения горячего питания обучающихся возрастной группы 7-11 лет на 2025-2026 учебный год

--	--

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда грамм	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, Ккал	№ Рецеп- туры
			белки	жиры	углеводы			
1	2	3	4	5	6	7	8	
Неделя 1 день 1 Понедельник								
Завтрак	Салат из белокочанной капусты	100	1.5	5.1	7.1	80	79	
	Котлета куриная Приоскольская	100	15	19.6	21.8	323	ТТК 138	
	Макаронные изделия отварные	180	6.1	6.5	37	231	688	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0.5	0.2	15.1	57	944	
	Хлеб пшеничный в/с	60	4.9	0.8	21.7	114	ТТК 183	
	Всего	640	28	32.2	102.7	805		
Неделя 1 день 2 Вторник								
Завтрак	Суп картофельный с вермишелью и мясом кур	250	8.1	3.1	17.4	130	208	
	Какао с молоком	200	3.3	3.5	20.5	127	959	
	Сдоба с творогом	100	15.8	13.2	15.6	244	ТТК 99	
	Хлеб пшеничный в/с	60	4.9	0.8	21.7	114	ТТК 183	
	Всего	610	32.1	20.6	75.2	615		
Неделя 1 день 3 Среда								
Завтрак	Салат из квашеной капусты	100	1.6	5	5.4	73	81	
	Биточки из мяса птицы	100	19.2	4.9	11.1	165	ТТК 184	
	Пюре картофельное	180	3.3	5.4	22.8	153	694	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0.5	0.2	15.1	57	944	
	Хлеб пшеничный в/с	60	4.9	0.8	21.7	114	ТТК 183	
	Всего	640	29.5	16.3	76.1	562		
Неделя 1 день 4 Четверг								

Завтрак	Салат овощной Свежесть	100	1.5	7.1	5.2	91	ТТК 56
	Гуляш	120	15.8	28	4.9	334	591
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8.9	8.1	42.5	279	378
	Чай с сахаром	200	0.6	0.2	14.8	56	943
	Хлеб пшеничный в/с	60	4.9	0.8	21.7	114	ТТК 183
	Всего	660	31.7	44.2	89.1	874	
Неделя 1 день 5 Пятница							
Завтрак	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0.9	5.1	3.2	62	59
	Филе рыбы запечённое	100	17.4	8.4	6.1	169	488
	Пюре картофельное	180	3.3	5.4	22.8	153	694
	Компот из сухофруктов	200	0	0	15	60	868
	Хлеб пшеничный в/с	60	4.9	0.8	21.7	114	ТТК 183
	Всего	640	26.5	19.7	68.8	558	
Неделя 1 день 6 Суббота – выходной день в образовательном учреждении							
Неделя 1 день 7 Воскресенье – выходной день в образовательном учреждении							
Неделя 2 день 1 Понедельник							
Завтрак	Салат из белокочанной капусты	100	1.5	5.1	7.1	80	79
	Котлета куриная Приоскольская	100	15	19.6	21.8	323	ТТК 138
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8.9	8.1	42.5	279	378
	Чай с сахаром и лимоном	200	0.5	0.2	15.1	57	944
	Хлеб пшеничный в/с	60	4.9	0.8	21.7	114	ТТК 183
	Всего	640	30.8	33.8	108.2	853	
Неделя 2 день 2 Вторник							
Завтрак	Суп картофельный с вермишелью и мясом кур	250	8.1	3.1	17.4	130	208
	Какао с молоком	200	3.3	3.5	20.5	127	959
	Сдоба с творогом	100	15.8	13.2	15.6	244	ТТК 99
	Хлеб пшеничный в/с	60	4.9	0.8	21.7	114	ТТК 183
	Всего	610	32.1	20.6	75.2	615	

Неделя 2 день 3 Среда									
Завтрак	Салат овощной Свежесть	100	1.5	7.1	5.2	91	ТТК 56		
	Филе кур, тушенное в соусе	110	21	9.5	7.8	201	643		
	Пюре картофельное	180	3.3	5.4	22.8	153	694		
	Компот из сухофруктов	200	0	0	15	60	868		
	Хлеб пшеничный в/с	60	4.9	0.8	21.7	114	ТТК 183		
	Всего	650	30.7	22.8	72.5	619			
Неделя 2 день 4 Четверг									
Завтрак	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0.9	5.1	3.2	62	59		
	Плов из птицы	200	20.3	10.7	33.4	311	646		
	Сок мультифруктовый	200	1	0	18.2	77	ТТК 33		
	Хлеб пшеничный в/с	60	4.9	0.8	21.7	114	ТТК 183		
	Всего	560	27.1	16.6	76,5	564			
Неделя 2 день 5 Пятница									
Завтрак	Салат из квашеной капусты	100	1,6	5	5.4	73	81		
	Биточки из мяса птицы	100	19.2	4.9	11.1	165	ТТК 184		
	Пюре картофельное	180	3.3	5.4	22.8	153	694		
	Чай с сахаром и лимоном	200	0.5	0.2	15,1	57	944		
	Хлеб пшеничный в/с	60	4.9	0.8	21.7	114	ТТК 183		
	Всего	640	29.5	16.3	76.1	562			
Неделя 2 день 6 Суббота – выходной день в образовательном учреждении									
Неделя 2 день 7 Воскресенье – выходной день в образовательном учреждении									

Номера рецептов указаны в соответствии со «Сборником рецептов блюд и кулинарных изделий» для предприятий общественного питания.
 Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко 2009 года или на основании ТТК, разработанных на предприятии.