

ИП Богуш О. А



1 вт

26 мая 2026 г.

МЕНЮ

Директор ГКОУ
"Завьяловская школа-

Согласовано _____

Номер сборника рецептур	Наименование блюд	Вес (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность (ккал)
-------------------------	-------------------	---------	-------	------	----------	---------------------

Завтрак 7-11

302	Каша пшеничная молочная	250	10	9,3	48,3	317,5
ТТК 43	Масло сливочное (порц)	10	0	7,3	0,1	66
89	Сыр порция	30	7,5	7,7	0	100,5
473/16	Напиток витаминный (изюм, шиповник)	200	0,6	0	24,1	94,7
ТТК 486	Хлеб пшеничный	90	6,5	2	38,5	198
		ИТОГО :	24,60	26,30	111,00	776,70

Обед 7-11

52	Салат из свеклы отварной	60	0,9	3,7	5	56,3
ТТК 56	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/12,5/ 10	5	7,3	13,9	142,6
ТТК 91	Тефтели с рисом в соусе	90/50	13,3	17,5	14,1	266,7
ТТК 41	Макаронные изделия отварные	200	7,7	6,5	47,3	278,5
ТТК183	Компот из сухофруктов	200	1,6	0,4	34,8	147,8
ТТК 486	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,5	10,7	55
ТТК 519	Хлеб ржаной	25	2,6	0,6	17,2	84,3
		ИТОГО :	32,90	36,50	143,00	1 031,20

Завтрак 12+

302	Каша пшеничная молочная	250	10	9,3	48,3	317,5
ТТК 43	Масло сливочное (порц)	10	0	7,3	0,1	66
89	Сыр порция	30	7,5	7,7	0	100,5
473/16	Напиток витаминный (изюм, шиповник)	200	0,6	0	24,1	94,7
ТТК 486	Хлеб пшеничный	60	4,3	1,3	25,7	132
		ИТОГО :	22,40	25,60	98,20	710,70

Обед 12+

52	Салат из свеклы отварной	100	1,4	6,1	8,4	93,8
ТТК 56	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/12,5/ 10	5,3	7,4	15,6	151
ТТК 91	Тефтели с рисом в соусе	90/50	13,3	17,5	14,1	266,7
ТТК 41	Макаронные изделия отварные	200	7,7	6,5	47,3	278,5
ТТК183	Компот из сухофруктов	200	1,6	0,4	34,8	147,8
ТТК 486	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,5	10,7	55
ТТК 519	Хлеб ржаной	25	2,6	0,6	17,2	84,3
		ИТОГО :	33,70	39,00	148,10	1 077,10

Завтрак 7-11 Проживающие

302	Каша пшеничная молочная	250	10	9,3	48,3	317,5
ТТК 43	Масло сливочное (порц)	10	0	7,3	0,1	66
89	Сыр порция	30	7,5	7,7	0	100,5
473/16	Напиток витаминный (изюм, шиповник)	200	0,6	0	24,1	94,7
ТТК 486	Хлеб пшеничный	90	6,5	2	38,5	198
		ИТОГО :	24,60	26,30	111,00	776,70

Обед 7-11 Проживающие

52	Салат из свеклы отварной	60	0,9	3,7	5	56,3
ТТК 56	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/12,5/ 10	5	7,3	13,9	142,6
ТТК 91	Тефтели с рисом в соусе	90/50	13,3	17,5	14,1	266,7
ТТК 41	Макаронные изделия отварные	200	7,7	6,5	47,3	278,5
ТТК183	Компот из сухофруктов	200	1,6	0,4	34,8	147,8
ТТК 486	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,5	10,7	55
ТТК 519	Хлеб ржаной	25	2,6	0,6	17,2	84,3
ИТОГО :			32,90	36,50	143,00	1 031,20

Полдник 7-11 Проживающие

ТТК 4	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
ТТК 95	Чай с сахаром	200	0	0	20	75,8
432	Бутерброд с джемом	80	3,9	1,1	25,1	125,5
ИТОГО :			4,30	1,50	54,90	248,30

Ужин 7-11 Проживающие

ТТК 51	Плов из птицы	200	17,7	15,3	37,2	357,9
ТТК 93	Чай с лимоном	200/7	0,1	0	15,2	59,2
ТТК 519	Хлеб ржаной	50	5,3	1,1	34,5	168,5
ИТОГО :			23,10	16,40	86,90	585,60

2 Ужин 7-11 Проживающие

ТТК 184	Напиток из плодов шиповника	200	0,8	0	32	127
ИТОГО :			0,80		32,00	127,00

Завтрак 12+ Проживающие

302	Каша пшеничная молочная	250	10	9,3	48,3	317,5
ТТК 43	Масло сливочное (порц)	10	0	7,3	0,1	66
89	Сыр порция	30	7,5	7,7	0	100,5
473/16	Напиток витаминный (изюм, шиповник)	200	0,6	0	24,1	94,7
ТТК 486	Хлеб пшеничный	60	4,3	1,3	25,7	132
ИТОГО :			22,40	25,60	98,20	710,70

Обед 12+ Проживающие

52	Салат из свеклы отварной	100	1,4	6,1	8,4	93,8
ТТК 56	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/12,5/ 10	5,3	7,4	15,6	151
ТТК 91	Тефтели с рисом в соусе	90/50	13,3	17,5	14,1	266,7
ТТК 41	Макаронные изделия отварные	200	7,7	6,5	47,3	278,5
ТТК183	Компот из сухофруктов	200	1,6	0,4	34,8	147,8
ТТК 486	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,5	10,7	55
ТТК 519	Хлеб ржаной	25	2,6	0,6	17,2	84,3
ИТОГО :			33,70	39,00	148,10	1 077,10

Полдник 12+ Проживающие

ТТК 4	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
ТТК 95	Чай с сахаром	200	0	0	20	75,8
432	Бутерброд с джемом	80	3,9	1,1	25,1	125,5
ИТОГО :			4,30	1,50	54,90	248,30

Ужин 12+ Проживающие

ТТК 51	Плов из птицы	250	22,1	19,2	46,5	447,4
ТТК 93	Чай с лимоном	200/7	0,1	0	15,2	59,2
ТТК 519	Хлеб ржаной	50	5,3	1,1	34,5	168,5
ИТОГО :			27,50	20,30	96,20	675,10

2 Ужин 12+ Проживающие

ТТК 184	Напиток из плодов шиповника	200	0,8	0	32	127
ИТОГО :			0,80		32,00	127,00