

BAHIO
14.12.2024
17.12.2024

Индивидуальный предприниматель
Юмагулова Д.С.
Датум 01.12.2024 г.

на 2024-2025 учебный год

с учётом режима занятий – пять дней в неделю, суббота и воскресенье выходные дни

с учётом режима питания – для детей в детском саду, в школе, в вузе									
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	1.6	5.1	9.4	90	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	200/7	0.5	0.2	15,1	57	944		
	Хлеб пшеничный в/с	50	4.1	0.7	18	95	ТТК 35		
	Всего	637	30.1	33.7	106.8	844			
Неделя 1 день 2 Вторник									
Завтрак	Борщ со свеж. капустой, картофелем и фасолью	250	4.9	10	36.2	254	ТТК 53		
	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	20	80	868		
	Пирожок печёный с конфитуром	100	5.1	5.6	49.6	243	ТТК 98		
	Хлеб пшеничный в/с	50	4.1	0.7	18	95	ТТК 35		
	Всего	600	14.1	16.3	123.8	672			
Неделя 1 день 3 Среда									
Завтрак	Салат овощной Свежесть	100	1.5	10.1	4.4	115	ТТК 56		
	Гуляш	120	15.8	28	4.9	334	591		
	Макаронные изделия отварные	180	6,1	6.5	37	231	688		
	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0.5	0.2	15,1	57	944		
	Хлеб пшеничный в/с	50	4.1	0.7	18	95	ТТК 35		
	Всего	657	28	45.5	79.4	832			
Неделя 1 день 4 Четверг									

Завтрак	Суп картофельный с вермишелью и мясом кур	250	8,1	3,1	17,4	130	208
	Какао с молоком	200	3,2	2,7	25	137	959
	Сдоба с творогом	100	15,8	13.2	15,6	244	ТТК 99
	Хлеб пшеничный в/с	50	4.1	0.7	18	95	ТТК 35
	Всего	600	31,2	19,7	76,0	606	
Неделя 1 день 5 Пятница							
Завтрак	Салат из квашеной капусты	100	1,6	5	7,7	82	81
	Филе пангасиуса припущенное	100	20	8.6	4.8	176	488
	Пюре картофельное	180	3.6	6.3	24.1	168	694
	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0.5	0.2	15,1	57	944
	Хлеб пшеничный в/с	50	4.1	0.7	18	95	ТТК 35
	Всего	637	29.8	20.8	69.7	578	
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	1.6	5.1	9.4	90	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	200	0.6	0.2	14.8	56	943
	Хлеб пшеничный в/с	50	4.1	0.7	18	95	ТТК 35
	Всего	630	27,4	32,1	101	795	
Неделя 2 день 2 Вторник							
Завтрак	Борщ со свеж. капустой, картофелем и фасолью	250	4.9	10	36.2	254	ТТК 53
	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	20	80	868
	Пирожок печёный с конфитуром	100	5.1	5.6	49.6	243	ТТК 98
	Хлеб пшеничный в/с	50	4.1	0.7	18	95	ТТК 35
	Всего	600	14.1	16.3	123.8	672	
Неделя 2 день 3 Среда							
Завтрак	Салат овощной Свежесть	100	1.5	10.1	4.4	115	ТТК 56

	Филе кур, тушенное в соусе	110	19.9	8.0	8.1	184	643
	Пюре картофельное	180	3.6	6.3	24.1	168	694
	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0.5	0.2	15.1	57	944
	Хлеб пшеничный в/с	50	4.1	0.7	18	95	ТТК 35
	Всего	647	29.6	25.3	69.7	619	
Неделя 2 день 4 Четверг							
Завтрак	Суп картофельный с вермишелью и мясом кур	250	8,1	3,1	17,4	130	208
	Какао с молоком	200	3,2	2,7	25	137	959
	Сдоба с творогом	100	15,8	13.2	15,6	244	ТТК 99
	Хлеб пшеничный в/с	50	4.1	0.7	18	95	ТТК 35
	Всего	600	31,2	19,7	76,0	606	
Неделя 2 день 5 Пятница							
Завтрак	Салат из квашеной капусты	100	1,6	5	7,7	82	81
	Плов из птицы	200	20.3	10.7	33.4	311	646
	Чай с сахаром	200	0.6	0.2	14.8	56	943
	Хлеб пшеничный в/с	50	4.1	0.7	18	95	ТТК 35
	Всего	550	26.6	16.6	73.9	544	
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.