

Директор МКОУ «Курасногорская СШ»

[illegible]

Индивидуальный предприниматель
Сергеевна Яна Юрьевна
Юридический адрес: 4000095, Волгоградская область, г. Волгоград, ул. Индустриальная, д. 10, к. 10

Индивидуальный предприниматель
Д.С. Юмагулова

для обеспечения грамотного питания обучающихся в возрасте 12-18 лет на 2023-2028 гг.

Счётчиком режимом занятости – пять дней в неделю, субботу и воскресенье выходные дни									
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									

[illegible]

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 рецептур указаны в соответствии со «Сборником рецептур 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.