

Меню

Школа, Краснодарский край, городской округ Сириус, пгт Сириус, ул. Полевая, д. 12

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С	№ТК, ТТК
	гр	гр	гр	гр	ккал	мг	
День 1							
Завтрак							
Блин б/н со слив.маслом	2 шт	5,30	10,1	33	248,0	0	726
Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77,0	0	96
Сыр	10	2,67	2,67	2,74	36,0	0,07	97
Чай чёрный заварной с сахаром	200	0,20	0	15	58,0	0,2	685
Лимон	5	0,02	0	1,8	7,7	2	629
Молоко сгущенное	1 шт	2,16	2,55	16,8	98,7	0	ТТК2
Яблоко	150	0,80	0,3	13,4	59,2	13	ТТК7
Хлеб в ассортименте	30	1,58	0,2	9,66	46,8	0	ТТК6
		12,74	24,12	92,5	631,4	15,27	
Обед							
Салат из моркови с изюмом	100	1,60	7,6	5,3	94,3	16,7	
Куриное филе в сметанном соусе	150	39,00	24,1	7,3	234,0	0,7	493
Гречка отварная	150	8,70	7,8	42,6	279,0	0	508
Чай чёрный заварной с сахаром	200	0,20	0	15	58,0	0,2	685
Лимон	5	0,02	0	1,8	7,7	2	629
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,1	0	ТТК6
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,70	0,22	6,5	46,0	0	ТТК8
		53,59	40,02	92,99	789,1	19,6	
Итого за день		66,33	64,14	185,45	1420,5	34,87	

День 2							
Завтрак							
Сосиски отварные	2 штг	11,00	24,0	1,67	266,0	0	413
Гречка отварная	150	8,70	7,8	42,6	279,0	0	508
Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77,0	0	96
Сыр	10	2,67	2,67	2,74	36,0	0,07	97
Какао с молоком	200	4,90	5,0	32,5	190,0	1,58	693
Банан	150	0,80	0,3	13,4	59,2	13	ТТК7
Хлеб в ассортименте	30	1,58	0,2	9,66	46,8	0	ТТК6
		29,66	48,27	102,6	954,0	14,65	
Обед							
Салат из сырых овощей с кукурузой	100	1,60	7,6	5,3	94,3	16,7	
Биточки мясные припущенные	100	14,90	14,4	16,0	261,0	0,29	451
Макароны отварные с сыром	150	8,10	9,2	31,9	250,5	0,1	516
Компот из с/м ягод	200	0,60	0	46,6	182,0	0,84	631
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,1	0	ТТК6
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,70	0,22	6,5	46,0	0	ТТК8
		29,27	31,72	120,79	903,9	17,93	
Итого за день		58,93	79,99	223,42	1857,9	32,58	

День 3							
Завтрак							
Запеканка творожная	100	15,00	13,3	13,7	239,0	0,15	366
Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77,0	0	96
Сыр	10	2,67	2,67	2,74	36,0	0,07	97
Чай чёрный заварной с сахаром	200	0,20	0	15	58,0	0,2	685
Лимон	5	0,02	0	1,8	7,7	2	629
Молоко сгущенное	20	2,16	2,55	16,8	98,7	0	ТТК2
Груша	150	0,80	0,3	13,4	59,2	13	ТТК7
Хлеб в ассортименте	30	1,58	0,2	9,66	46,8	0	ТТК6
		22,44	27,32	73,16	622,4	15,42	
Обед							
Овощная нарезка	100	1,00	7,1	4,2	86,0	45,8	22
Пельмени с курицей отварные	250	21,50	41,00	68,00	725,00		
Чай чёрный заварной с сахаром	200	0,20	0	15	58,0	0,2	685
Лимон	5	0,02	0	1,8	7,7	2	629
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,1	0	ТТК6
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,70	0,22	6,5	46,0	0	ТТК8
		26,79	48,6	109,99	992,8	48	
Итого за день		49,23	75,9	183,15	1615,2	63,42	

День 4							
Завтрак							
Омлет натуральный	100	10,00	16,7	1,9	199,0	0,21	340
Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77,0	0	96
Сыр	10	2,67	2,67	2,74	36,0	0,07	97
Какао с молоком	200	4,90	5,0	32,5	190,0	1,58	693
Яблоко	150	0,80	0,3	13,4	59,2	13	ТТК7
Хлеб в ассортименте	30	1,58	0,2	9,66	46,8	0	ТТК6
		19,96	33,2	60,3	608,0	14,9	
Обед							
Салат Летний	100	1,26	3,62	3,26	50,8	14,5	38
Кнели куриные	100	22,80	13,3	6,7	238,0	0,48	505
Макароны отварные	150	8,10	9,2	31,9	250,5	0	516
Компот из свежих плодов (яблоки и груши)	200	0,60	0	46,6	182,0	0,97	631
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,1	0	ТТК6
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,70	0,22	6,5	46,0	0	ТТК8
		36,83	26,64	109,45	837,4	15,95	
Итого за день		56,79	59,8	169,7	1445,4	30,8	

День 5							
Завтрак							
Оладьи (покупные)	100	7,50	12,4	40,9	310,0	0	733
Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77,0	0	96
Сыр	10	2,67	2,67	2,74	36,0	0,07	97
Чай чёрный заварной с сахаром	200	0,20	0	15	58,0	0,2	685
Лимон	5	0,02	0	1,8	7,7	2	629
Молоко сгущенное	20	2,16	2,55	16,8	98,7	0	ТТК2
Банан	150	0,80	0,3	13,4	59,2	13	ТТК7
Хлеб в ассортименте	30	1,58	0,2	9,66	46,8	0	ТТК6
		14,94	26,42	100,36	693,4	15,27	
Обед							
Салат из свеклы и сыра	100	2,34	4,69	3,6	66,0	2,89	50
Плов из птицы	250	19,00	16,2	45,3	412,5	2,14	492
Морс из клюквы	200	0,10	0	24,9	97,0	20	700
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,1	0	ТТК6
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,70	0,22	6,5	46,0	0	ТТК8
		25,51	21,41	94,79	691,6	25,03	
Итого за день		40,45	47,83	195,15	1385,0	40,30	

День 6							
Завтрак							
Омлет с сыром	100	12,40	18,6	1,8	227,0	0,24	342
Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77,0	0	96
Сыр	10	2,67	2,67	2,74	36,0	0,07	97
Какао с молоком	200	4,90	5,0	32,5	190,0	1,58	693
Груша	150	0,80	0,3	13,4	59,2	13	ТТК7
Хлеб в ассортименте	30	1,58	0,2	9,66	46,8	0	ТТК6
		22,36	35,07	60,16	636,0	14,89	
Обед							
Салат из сырых овощей с кукурузой	100	1,60	7,6	5,3	94,3	16,7	
Пельмени мясные отварные (покупные)	250	21,50	41,00	68,00	725,00		
Чай чёрный заварной с сахаром	200	0,20	0	15	58,0	0,2	685
Лимон	5	0,02	0	1,8	7,7	2	629
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,1	0	ТТК6
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,70	0,22	6,5	46,0	0	ТТК8
		27,39	49,12	111,09	1001,1	2,2	
Итого за день		49,75	84,19	171,3	1637,1	17,09	

День 7							
Завтрак							
Сосиски отварные	120	11,00	24,0	1,67	266,0	0	413
Макароны отварные	150	8,10	9,2	31,9	250,5	0	516
Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77,0	0	96
Сыр	10	2,67	2,67	2,74	36,0	0,07	97
Чай чёрный заварной с сахаром	200	0,20	0	15	58,0	0,2	685
Лимон	5	0,02	0	1,8	7,7	2	629
Яблоко	150	0,80	0,3	13,4	59,2	13	ТТК7
Хлеб в ассортименте	30	1,58	0,2	9,66	46,8	0	ТТК6
		24,38	44,67	76,23	801,2	15,27	
Обед							
Овощная нарезка	100	1,00	7,1	4,2	86,0	45,8	22
Люля-кебаб из курицы	100	22,00	4,5	1,7	135,0	0,95	ТТК25
Гречка отварная с маслом	150	8,70	7,8	42,6	279,0	0	508
Компот из свежих плодов (яблоки и груши)	200	0,60	0	46,6	182,0	0,97	631
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,1	0	ТТК6
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,70	0,22	6,5	46,0	0	ТТК8
		36,37	19,92	116,09	798,1	1,92	
Итого за день		60,75	64,59	192,32	1599,3	17,19	

День 8							
Завтрак							
Блин с начинкой	2 шт	5,40	8,4	50,6	50,6		
Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77,0	0	96
Сыр	10	2,67	2,67	2,74	36,0	0,07	97
Какао с молоком	200	4,90	5,0	32,5	190,0	1,58	693
Молоко сгущенное	20	2,16	2,55	16,8	98,7	0	ТТК2
Банан	150	0,80	0,3	13,4	59,2	13	ТТК7
Хлеб в ассортименте	30	1,58	0,2	9,66	46,8	0	ТТК6
		17,52	27,4	125,76	558,3	14,65	
Обед							
Салат Весна	100	2,70	5,2	2,8	69,0	13,2	36
Тефтели мясные паровые	100	9,20	18,1	10,0	240,0	0,7	462
Спагетти отварные	150	8,10	9,2	31,9	250,5	0	516
Компот из сухофруктов	200	0,60	0	46,6	182,0	3	631
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,1	0	ТТК6
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,70	0,22	6,5	46,0	0	ТТК8
		24,67	33,02	112,29	857,6	16,9	
Итого за день		42,19	60,4	238,05	1415,9	31,55	

День 9							
Завтрак							
Запеканка творожная	100	15,00	13,3	13,7	239,0	0,15	366
Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77,0	0	96
Сыр	10	2,67	2,67	2,74	36,0	0,07	97
Чай чёрный заварной с сахаром	200	0,20	0	15	58,0	0,2	685
Лимон	5	0,02	0	1,8	7,7	2	629
Молоко сгущенное	20	2,16	2,55	16,8	98,7	0	ТТК2
Груша	150	0,80	0,3	13,4	59,2	13	ТТК7
Хлеб в ассортименте	30	1,58	0,2	9,66	46,8	0	ТТК6
		22,44	27,32	73,16	622,4	15,42	
Обед							
Овощная нарезка	100	1,00	7,1	4,2	86,0	45,8	22
Биточки мясные припущенные	100	14,90	14,4	16,0	261,0	0,29	451
Рис отварной	150	3,75	6,0	37,05	220,5	0	511
Чай чёрный заварной с сахаром	200	0,20	0	15	58,0	0,2	685
Лимон	5	0,02	0	1,8	7,7	2	629
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,1	0	ТТК6
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,70	0,22	6,5	46,0	0	ТТК8
		23,94	28,02	95,04	749,3	48,29	
Итого за день		46,38	55,34	168,20	1371,7	63,71	

День 10							
Завтрак							
Оладьи (покупные)	100	7,50	12,4	40,9	310,0	0	733
Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77,0	0	96
Сыр	10	2,67	2,67	2,74	36,0	0,07	97
Какао с молоком	200	4,90	5,0	32,5	190,0	1,58	693
Молоко сгущенное	20	2,16	2,55	16,8	98,7	0	ТТК2
Яблоко	150	0,80	0,3	13,4	59,2	13	ТТК7
Хлеб в ассортименте	30	1,58	0,2	9,66	46,8	0	ТТК6
		19,62	31,42	116,06	817,7	14,65	
Обед							
Салат из сырых овощей с кукурузой	100	1,60	7,6	5,3	94,3	16,7	
Котлеты куриные рубленые	100	22,10	19,6	10,0	309,0	0,5	499
Макароны отварные	150	8,10	9,2	31,9	250,5	0	516
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,1	0	ТТК6
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,70	0,22	6,5	46,0	0	ТТК8
Компот из св.яблок и с/м ягод	200	0,60	0	46,6	182,0	0,97	631
		36,47	36,92	114,79	951,9	0,97	
Итого за день		56,09	68,34	230,85	1769,6	15,62	