Утверждаю
Директор МКОУ
школы № 9 г. Туапсе
Швецова Н.В.

Меню приготавливаемых блюд
1 Неделя, Четверг 18.09.2025 г

Завтрак

№ п/п	№ рецептуры	Наименование блюд	7 - 11 лет						12 лет и старше					
			Вес блюда г	Энергетическая ценность, Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Стоимость, руб.	Вес блюда, г	Энергетическая ценность, Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Стоимость, руб.
1	22**	Салат из сырых овощей (капуста , помидоры, огурцы)	60	43,80	0,65	3,62	2,26	7,74	100	73,00	1,09	6,04	3,77	12,88
2	ТТК№67	Котлеты Южные	90	268,00	11,43	19,57	12,57	35,16	100	298,00	12,70	21,70	13,96	38,51
3	207**	Макароны отварные с маслом	150	168,00	5,52	4,52	26,45	7,94	180	201,60	6,62	5,42	31,73	9,50
4	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	44,40	1,60	0,24	9,80	1,95	30	66,60	2,40	0,36	14,70	2,92
5	ГП	Хлеб пшеничный	30	66,60	2,40	0,36	14,70	2,22	40	100,00	3,07	0,36	22,40	2,96
6	ТТК№50	Чай с шиповником	180	60,03	0,72	0,18	15,03	5,43	180	60,03	0,72	0,18	15,03	5,43
		Итого	**530**	**650,83**	**22,32**	**28,49**	**80,81**	**60,44**	**630**	**799,23**	**26,60**	**34,06**	**101,59**	**72,20**

Обед

№ п/п	№ рецептуры	Наименование блюд	7 - 11 лет						12 лет и старше					
			Вес блюда г	Энергетическая ценность, Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Стоимость, руб.	Вес блюда, г	Энергетическая ценность, Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Стоимость, руб.
1	54**	Огурцы свежие	60	7,20	0,42	0,06	1,14	8,83	100	12,00	0,70	0,10	1,90	14,73
2	108*	Суп картофельный с клёцками	200	115,00	2,85	3,67	15,03	15,46	250	143,75	3,56	4,59	18,79	19,44
3	ТТК№75	Плов из говядины	200	448,80	22,33	22,80	39,60	91,67	250	561,00	27,92	28,51	49,50	111,96
4	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	66,60	2,40	0,36	14,70	2,92	39	86,63	3,12	0,47	19,12	3,80
5	ГП	Хлеб пшеничный	40	100,00	3,07	0,36	22,40	2,96	49	122,55	3,75	0,44	27,45	3,62
6	ТТК №195	Компот из ягод свежемороженых	200	49,13	0,30	0,09	12,33	6,27	200	49,13	0,30	0,09	12,33	6,27
		Итого	**730**	**786,73**	**31,37**	**27,34**	**105,20**	**128,11**	**888**	**975,06**	**39,35**	**34,20**	**129,09**	**159,82**

232,02