

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ лицея №144

Федорова Л. А.

07.09.2026 г.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор АО "КСП "Парголово"

Камедин А.В.

01.09.2026 г.

Десятидневное цикличное меню горячих полдников, стоимостью 140 рублей

День: 1 Понедельник

Неделя: 1

Год изд.сборни ка	№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес кая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
ТТК	336	Оладьи с джемом	150/30	8,38	9,35	51,61	334,00
ТТК	16.3	Молоко в индивидуальной упаковке, м.д.ж. 2,5%	200	5,92	5,08	9,38	107,56
ТТК	13.1	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,20	20,10	87,80
Итого за прием пищи			580	14,50	14,63	81,09	529,36
Итого за день				14,50	14,63	81,09	529,36

День: 2 Вторник

Неделя: 1

Год изд.сборни ка	№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес кая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
ТТК	1.1	Огурец солёный порционно	30	0,24	0,03	0,60	3,30
ТТК	10.35	Плов со свининой	200	22,93	22,80	33,60	432,00
ТТК	15.1	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый	30	2,70	1,00	14,70	79,50
2008	430	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60,00
Итого за прием пищи			460	26,07	23,93	63,90	574,80
Итого за день				26,07	23,93	63,90	574,80

День: 3 Среда

Неделя: 1

Год изд.сборни ка	№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес кая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
ТТК	335	Сырники из творога со сгущенным молоком	100/20	11,60	10,50	25,16	242,50
ТТК	339	Сок в индивидуальной упаковке	200	0,00	0,00	22,00	88,00
Итого за прием пищи			320	11,60	10,50	47,16	330,50

Итого за день	11,60	10,50	47,16	330,50
----------------------	--------------	--------------	--------------	---------------

День: 4 четверг

Неделя: 1

Год изд.сборни ка	№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
2008	331	Макаронные изделия отварные	150	5,50	4,80	31,30	191,00
ТТК	44470	Котлета рубленая из филе куриного	90	9,84	5,60	8,95	144,73
ТТК	15.1	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый	30	2,70	1,00	14,70	79,50
ТТК	13.1	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,20	20,10	87,80
Итого за прием пищи			470	18,24	11,60	75,05	503,03
Итого за день				18,24	11,60	75,05	503,03

День: 5 Пятница

Неделя: 1

Год изд.сборни ка	№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
ТТК	1.1	Огурец солёный порционно	30	0,24	0,03	0,60	3,30
ТТК	10.37	Запеканка картофельная с мясом	200	11,78	12,23	20,80	234,50
ТТК	15.1	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый	30	2,70	1,00	14,70	79,50
2008	430	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60,00
Итого за прием пищи			460	14,92	13,36	51,10	377,30
Итого за день				14,92	13,36	51,10	377,30

День: 6 Понедельник

Неделя: 2

Год изд.сборни ка	№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
2011	71	Помидор свежий	30	0,33	0,06	1,14	7,23
ТТК	334	Картофель по-деревенски с сыром	200	5,37	10,40	30,48	235,00
ТТК	15.1	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый	30	2,70	1,00	14,70	79,50
ТТК	339	Сок в индивидуальной упаковке	200	0,00	0,00	22,00	88,00
Итого за прием пищи			460	8,40	11,46	68,32	409,73

Итого за день	8,40	11,46	68,32	409,73
----------------------	-------------	--------------	--------------	---------------

День: 7 Вторник

Неделя: 2

Год изд.сборни ка	№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
ТТК	337	Оладьи с молоком сгущенным	150/30	9,71	11,05	52,73	334,00
ТТК	16.3	Молоко в индивидуальной упаковке, м.д.ж. 2,5%	200	5,92	5,08	9,38	107,56
ТТК	13.1	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,20	20,10	87,80
Итого за прием пищи			580	15,83	16,33	82,21	529,36
Итого за день				15,83	16,33	82,21	529,36

День: 8 Среда

Неделя: 2

Год изд.сборни ка	№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
2008	331	Макаронные изделия отварные	150	5,50	4,80	31,30	191,00
ТТК	44470	Котлета рубленая из филе куриного	90	9,84	5,60	8,95	144,73
ТТК	15.1	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый	30	2,70	1,00	14,70	79,50
2008	430	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60,00
Итого за прием пищи			470	18,24	11,50	69,95	475,23
Итого за день				18,24	11,50	69,95	475,23

День: 9 Четверг

Неделя: 2

Год изд.сборни ка	№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
ТТК	335	Сырники из творога с джемом	100/20	11,60	10,50	25,16	242,50
ТТК	339	Сок в индивидуальной упаковке	200	0,00	0,00	22,00	88,00
Итого за прием пищи			320	11,60	10,50	47,16	330,50
Итого за день				11,60	10,50	47,16	330,50

День: 10 Пятница

Неделя:

2

Год изд.сборни ка	№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес кая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
ТТК	1.1	Огурец солёный порционно	30	0,24	0,03	0,60	3,30
ТТК	10.35	Плов со свининой	200	22,93	22,80	33,60	432,00
ТТК	15.1	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый	30	2,70	1,00	14,70	79,50
2008	430	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60,00
Итого за прием пищи			460	26,07	23,93	63,90	574,80
Итого за день				26,07	23,93	63,90	574,80