

Директор МБОУ СОШ №31
(подпись) Матвеев Н.В.
(расшифровка подписи)
" 14 " августа 2026 г.

Директор ООО "МАРГО"
/М.В.Лашенова/
"12" января 2026 г.

(стоимость каждого варианта 97-01 руб)

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах ("Хлебпродинформ", Москва 2004 г) под общей редакцией В.Т.Лапишиной.

2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях (Москва, Дели принт 2011 г) под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.

Завтрак

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ТТК № 44	Каша домашняя молочная рисовая с маслом сливочным (на смеси молока и воды)	180/5	4,5	8,6	24,3	200
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	50	3,1	0,9	22	110
		ИТОГО:	7,8	9,5	61,3	368

Обед

82/11	Суп картофельный с вермишелью	200	2	2,4	13,8	84
ТТК № 127	Тефтели из птицы в соусе томатном (из филе)	70/35	9,6	10,2	19,1	208
510-III/04	Каша вязкая гречневая	140	4,2	6,3	20,8	159
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	45	2,8	0,8	19,8	99
		ИТОГО:	18,8	19,7	88,5	608

ВСЕГО:	26,60	29,20	149,80	976,00
--------	-------	-------	--------	--------

ДЕНЬ 2

Завтрак

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ТТК № 44	Каша домашняя молочная пшеничная с маслом сливочным (на смеси молока и воды)	200/4	7,6	9,3	31,2	228
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	50	3,1	0,9	22	110
		ИТОГО:	10,9	10,2	68,2	396

Обед

81/11	Суп картофельный с горохом	200	5	4,4	17,8	134
ТТК № 69	Котлетка из птицы запеченная (из филе)	65	9,1	9,1	11,7	170
512-III/04	Рис припущенный	100	2,4	4	24,7	147
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	52	3,2	0,9	22,8	114
		ИТОГО:	19,9	18,4	92	623

ВСЕГО:	30,8	28,6	160,2	1019
---------------	-------------	-------------	--------------	-------------

ДЕНЬ 3

Завтрак

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ТТК № 44	Каша домашняя молочная "Геркулес" с маслом сливочным (на смеси молока и воды)	180/3	6,3	15,2	25,6	200
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	45	2,8	0,8	19,8	99
		ИТОГО:	9,3	16	60,4	357

Обед

67/11	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	3,4	8	70
ТТК № 24	Фрикадельки из птицы тушеные с овощами (из филе)	70	9,8	9,8	12,6	183
510-III/04	Каша вязкая пшенная	100	2,8	4,5	16	117
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	53	3,2	0,9	23,3	117
		ИТОГО:	17,6	18,6	74,9	545

ВСЕГО:	26,9	34,6	135,3	902
---------------	-------------	-------------	--------------	------------

ДЕНЬ 4

Завтрак

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ТТК № 7	Творожный пирог	70	4,7	5,3	12	123
ТТК № 162	Чай каркадэ	200	0,2	0	15	58
		ИТОГО:	4,9	5,3	27	181

Обед

57/11	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	1,9	6,2	10,7	107
ТТК № 216	Зразы ленивые из филе птицы по-белорусски	60	6,2	6,7	9,8	126
516-III/04	Макаронные изделия отварные	140	4,9	5,7	32,9	205
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	43	2,7	0,7	18,9	95
		ИТОГО:	15,9	19,3	87,3	591

ВСЕГО:	20,8	24,6	114,3	772
---------------	-------------	-------------	--------------	------------

ДЕНЬ 5

Завтрак

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ТТК № 44	Каша домашняя молочная манная с маслом сливочным (на смеси молока и воды)	180/6	5,8	9,7	24,5	197
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	50	3,1	0,9	22	110
		ИТОГО:	9,1	10,6	61,5	365

Обед

ТТК № 118	Суп картофельный с яйцом	200	4,4	2,8	5	84
ТТК № 124	Сиченики из птицы запеченные (из филе)	80	12	11,3	6,2	191
518-III/04	Картофель отварной	100	2	4,1	16,2	111
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	51	3,1	0,9	22,4	112
		ИТОГО:	21,7	19,1	64,8	556

ВСЕГО: 30,8 29,7 126,3 921

ДЕНЬ 6

Завтрак

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ТТК № 37	Каша жидкая молочная «Дружба» с маслом сливочным (на смеси молока и воды)	200/3	5,8	8,7	28	163
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	43	2,7	0,7	18,9	95
		ИТОГО:	8,7	9,4	61,9	316

Обед

82/11	Суп картофельный с вермишелью	200	2	2,4	13,8	84
ТТК № 69	Котлетка из птицы запеченная (из филе)	65	9,1	9,1	11,7	170
514-III/04	Бобовые отварные (горох)	100	5,1	5,2	18,5	139
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	49	3	0,9	21,5	108
		ИТОГО:	19,4	17,6	80,5	559

ВСЕГО: 28,1 27 142,4 875

ДЕНЬ 7

Завтрак

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ТТК № 44	Каша домашняя молочная манная с маслом сливочным (на смеси молока и воды)	200/5	6,4	9,6	27,2	209
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	45	2,8	0,8	19,8	99
		ИТОГО:	9,4	10,4	62	366

Обед

57/11	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	1,6	4,2	10,4	86
ТТК № 127	Тефтели из птицы в соусе томатном (из филе)	70/35	9,6	10,2	19,1	208
510-III/04	Каша вязкая гречневая	100	3	4,5	14,9	114
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	46	2,9	0,8	20,2	101
		ИТОГО:	17,3	19,7	79,6	567

ВСЕГО: 26,7 30,1 141,6 933

ДЕНЬ 8

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ТТК № 7	Творожный пирог	75	5,1	5,7	12,9	132
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
		ИТОГО:	5,3	5,7	27,9	190

Обед

81/11	Суп картофельный с горохом	200	5	4,4	17,8	134
ТТК № 216	Зразы ленивые из филе птицы по-белорусски	65	6,7	7,2	10,6	137
510-III/04	Каша вязкая пшенная	110	3,1	5	17,6	128
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	53	3,2	0,9	23,3	117
		ИТОГО:	18,2	17,5	84,3	574

ВСЕГО:	23,5	23,2	112,2	764
---------------	-------------	-------------	--------------	------------

ДЕНЬ 9

Завтрак

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ТТК № 44	Каша домашняя молочная рисовая с маслом сливочным (на смеси молока и воды)	180/4	4,5	7,9	24,3	194
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	45	2,8	0,8	19,8	99
		ИТОГО:	7,5	8,7	59,1	351

Обед

67/11	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	3,4	0,8	70
ТТК № 69	Котлетка из птицы запеченная (из филе)	65	9,1	9,1	11,7	170
516-III/04	Макаронные изделия отварные	100	3,5	4,1	23,5	147
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	50	3,1	0,9	22	110
		ИТОГО:	17,5	17,5	73	555

ВСЕГО:	25	26,2	132,1	906
---------------	-----------	-------------	--------------	------------

ДЕНЬ 10

Завтрак

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ТТК № 44	Каша домашняя молочная "Геркулес" с маслом сливочным (на смеси молока и воды)	180/6	6,3	9,7	25,6	219
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	48	3	0,8	21,1	105
		ИТОГО:	9,5	10,5	61,7	382

Обед

80/11	Суп картофельный с пшеном	200	1,6	2,2	11,6	72
ТТК № 24	Фрикадельки из птицы тушеные с овощами (из филе)	65	9,1	9,1	11,7	170
512-III/04	Рис припущенный	100	2,4	4	24,7	147
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	50	3,1	0,9	22	110
		ИТОГО:	16,4	16,2	85	557

ВСЕГО:	25,9	26,7	146,7	939
---------------	-------------	-------------	--------------	------------