

Согласованно: Директор МБОУ Солонцовской СШ



Чикова Е.Н.

«17» января 2023года

Утверждаю: Директор ИП Щеглова О.А.



## Примерное 15 дневное Меню На питание учащихся Завтраки

на 17.01.2023г.

СЕЗОН: зимне-весенний  
День №1

№ блюд по сбор. рецепту	Наименование	Выход (Г)		Цена	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
		7-11 лет	12 лет и старше		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы(г)	
ТТК №3	Котлета Аппетитная п/ф (куриная)	100	100	35,70	12,00	30,00	14,00	370,00
Тк№14 рец.№255	Макароны отварные	180	180	11,20	5,30	5,50	32,70	202,00
Тк№15 рец.№528/3	Соус основной красный	68	68	18,69	3,30	2,70	8,90	73,10
Тк№22рец.№54-83	Капуста квашенная	60	60	12,91	1,30	8,10	7,80	108,70
Уд качества	Хлеб пшеничный в/с	2/30	2/30	6,50	3,68	1,28	25,12	128,52
Тк№2 рец.№629/2и3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	200/15/7	5,00	0,30	0,00	6,70	27,90
	Итого БЖУ				25,88	47,58	95,22	910,22
	Итого сумма			90,00				

**День №2**

№ блюдо по сбор. рецепту	Наименование	Выход (Г)	Выход (Г)	Цена	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
		7-11 лет	12 лет и старше		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы(г)	
Тк№8 рец№449	Плов из птицы	225/60	225/60	63,54	19,10	19,30	48,20	443,00
Тк№22рец№54-83	Капуста квашенная	60	60	14,96	1,30	8,10	7,80	108,70
Уд качества	Хлеб пшеничный в/с	2/30	2/30	6,50	3,68	1,28	25,12	128,52
Тк№2 рец№629/2и3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	200/15/7	5,00	0,30	0,00	6,70	27,90
	<b>Итого БЖУ</b>				<b>24,38</b>	<b>28,68</b>	<b>87,82</b>	<b>708,12</b>
	<b>Итого сумма</b>			<b>90,00</b>				

**День №3**

№ блюдо по сбор. рецепту	Наименование	Выход (Г)	Выход (Г)	Цена	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
		7-11 лет	12 лет и старше		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы(г)	
Тк№1 рец№257	Каша молочная с м. слив (с хлопьями овсяными)	200/19	200/19	43,08	8,60	12,80	34,20	285,80
ТТК№1	Блин с вар.сгущ.молоком п/ф	60	60	25,32	3,50	7,50	36,00	230,00
Уд качества	Хлеб пшеничный в/с	2/30	2/30	6,50	3,68	1,28	25,12	128,52
Тк№12 рец№642/3	Какао на молоке	200	200	15,10	4,60	4,40	12,50	107,20
	<b>Итого БЖУ</b>				<b>20,38</b>	<b>25,98</b>	<b>107,82</b>	<b>751,52</b>
	<b>Итого сумма</b>			<b>90,00</b>				

### День №4

№ блюд по сбор. рецепту	Наименование	Выход (Г)	Выход (Г)	Цена	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
		7-11 лет	12 лет и старше		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы(г)	
ТТК №2	Котлета Цвибельская п/ф (мясная)	100	100	35,00	9,50	17,30	6,40	220,00
Тк№9 рец№255	Гречка отварные рассыпчатая	180	180	24,70	8,20	6,90	35,90	238,90
Тк№15 рец№528/3	Соус основной красный	21	21	5,89	3,30	2,70	8,90	73,10
Тк№22 рец№54-83	Капуста квашенная	60	60	12,91	1,30	8,10	7,80	108,70
Уд качества	Хлеб пшеничный в/с	2/30	2/30	6,50	3,68	1,28	25,12	128,52
Тк№2 рец№629/2и3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	200/15/7	5,00	0,30	0,00	6,70	27,90
	Итого БЖУ				26,28	36,28	90,82	797,12
	Итого сумма			90,00				

### День №5

№ блюд по сбор. рецепту	Наименование	Выход (Г)	Выход (Г)	Цена	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
		7-11 лет	12 лет и старше		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы(г)	
ТТК №4	Тефтеля «Домашняя» п/ф	100	100	42,10	11,00	26,00	2,50	290,00
Тк№14 рец№255	Макаронны отварные	180	180	11,20	5,30	5,50	32,70	202,00
Тк№15 рец№528/3	Соус основной красный	45	45	12,29	3,30	2,70	8,90	73,10
Тк№22 рец№54-83	Капуста квашенная	60	60	12,91	1,30	8,10	7,80	108,70
Уд качества	Хлеб пшеничный в/с	2/30	2/30	6,50	3,68	1,28	25,12	128,52
Тк№2 рец№629/3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	200/15/7	5,00	0,30	0,00	6,70	27,90
	Итого БЖУ				24,88	43,58	83,72	830,22
	Итого сумма			90,00				

**День №6**

№ блюдо по сбор. рецепту	Наименование	Выход (Г)	Выход (Г)	Цена	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
		7-11 лет	12 лет и старше		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы(г)	
Тк.№20 рец.№257	Каша молочная с м.слив.(пшённая)	200/20	200/20	43,08	8,30	11,70	37,50	288,00
ТТК№1	Блин с вар.сгущ.молоком п/ф	60	60	25,32	3,50	7,50	36,00	230,00
Уд качества	Хлеб пшеничный в/с	2/30	2/30	6,50	3,68	1,28	25,12	128,52
Тк.№12 рец.№642/3	Какао на молоке	200	200	15,10	4,60	4,40	12,50	107,20
	<b>Итого БЖУ</b>				<b>20,08</b>	<b>24,88</b>	<b>111,12</b>	<b>753,72</b>
	<b>Итого сумма</b>			<b>90,00</b>				

**День №7**

№ блюдо по сбор. рецепту	Наименование	Выход (Г)	Выход (Г)	Цена	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
		7-11 лет	12 лет и старше		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы(г)	
Тк.№19г рец.№672	Вареники отварные со сметаной п/ф	200/15	200/15	53,18	10,40	4,30	29,90	194,00
ТТК№1	Блин с вар.сгущ.молоком п/ф	60	60	25,32	3,50	7,50	36,00	230,00
Уд качества	Хлеб пшеничный в/с	2/30	2/30	6,50	3,68	1,28	25,12	128,52
Тк.№2 рец.№629/2и3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	200/15/7	5,00	0,30	0,00	6,70	27,90
	<b>Итого БЖУ</b>				<b>17,88</b>	<b>13,08</b>	<b>97,72</b>	<b>580,42</b>
	<b>Итого сумма</b>			<b>90,00</b>				

### День №8

№ блюдо по сбор. рецепту	Наименование	Выход (Г)	Выход (Г)	Цена	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
		7-11 лет	12 лет и старше		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы(г)	
ТТК №3	Котлета Appetitная п/ф (куриная)	100	100	35,70	12,00	30,00	14,00	370,00
Тк№5 рец№270	Пюре гороховое	180	180	10,80	8,77	1,36	24,66	123,52
Тк№15 рец№528/3	Соус основной красный	69	69	19,09	3,30	2,70	8,90	73,10
Тк№22 рец№54-83	Капуста квашенная	60	60	12,91	1,30	8,10	7,80	108,70
Уд качества	Хлеб пшеничный в/с	2/30	2/30	6,50	3,68	1,28	25,12	128,52
Тк№2 рец№629/2и3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	200/15/7	5,00	0,30	0,00	6,70	27,90
	Итого БЖУ				29,35	43,44	87,18	831,74
	Итого сумма			90,00				

### День №9

№ блюдо по сбор. рецепту	Наименование	Выход (Г)	Выход (Г)	Цена	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
		7-11 лет	12 лет и старше		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы(г)	
Тк№18 рец№257	Каша молочная с м.слив.(манная)	200/20	200/20	43,08	4,80	8,20	30,40	228,21
ТТК№1	Блин с вар.сгущ.молоком п/ф	60	60	25,32	3,50	7,50	36,00	230,00
Уд качества	Хлеб пшеничный в/с	2/30	2/30	6,50	3,68	1,28	25,12	128,52
Тк№12 рец№642/3	Какао на молоке	200	200	15,10	4,60	4,40	12,50	107,20
	Итого БЖУ				16,58	21,38	104,02	693,93
	Итого сумма			90,00				

### День №10

№ блюд по сбор. рецепту	Наименование	Выход (Г)	Выход (Г)	Цена	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
		7-11 лет	12 лет и старше		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы(г)	
Тк.№11 рец.№769	Печень по-строгановски	75/55	75/55	34,54	13,4	14,00	5,30	200,50
Тк.№9 рец.№255	Гречка отварные рассыпчатая	180	180	24,70	8,20	6,90	35,90	238,90
Тк.№22 рец.№54-83	Капуста квашенная	80	80	19,26	1,30	8,10	7,80	108,70
Уд качества	Хлеб пшеничный в/с	2/30	2/30	6,50	3,68	1,28	25,12	128,52
Тк.№2 рец.№629/2и3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	200/15/7	5,00	0,30	0,00	6,70	27,90
	Итого БЖУ				26,88	30,28	80,82	704,52
	Итого сумма			90,00				

### День №11

№ блюд по сбор. рецепту	Наименование	Выход (Г)	Выход (Г)	Цена	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
		7-11 лет	12 лет и старше		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы(г)	
ТТК №2	Котлета Цвибельская п/ф (мясная)	100	100	35,00	9,50	17,30	6,40	220,00
Тк.№14 рец.№255	Макаронны отварные	180	180	11,20	5,30	5,50	32,70	202,00
Тк.№15 рец.№528/3	Соус основной красный	70	70	19,39	3,30	2,70	8,90	73,10
Тк.№22 рец.№54-83	Капуста квашенная	60	60	12,91	1,30	8,10	7,80	108,70
Уд качества	Хлеб пшеничный в/с	2/30	2/30	6,50	3,68	1,28	25,12	128,52
Тк.№2 рец.№629/2и3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	200/15/7	5,00	0,30	0,00	6,70	27,90
	Итого БЖУ				23,38	34,88	87,62	760,22
	Итого сумма			90,00				

### День №12

№ блюдо по сбор. рецепту	Наименование	Выход (Г)	Выход (Г)	Цена	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
		7-11 лет	12 лет и старше		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы(г)	
Тк№1 рец№257	Каша молочная с м. слив (с хлопьями овсяными)	200/19	200/19	43,08	8,60	12,80	34,20	285,80
ТТК№1	Блин с вар.сгущ.молоком п/ф	60	60	25,32	3,50	7,50	36,00	230,00
Уд качества	Хлеб пшеничный в/с	2/30	2/30	6,50	3,68	1,28	25,12	128,52
Тк№12 рец№642/3	Какао на молоке	200	200	15,10	4,60	4,40	12,50	107,20
	Итого БЖУ				20,38	25,98	107,82	751,52
	Итого сумма			90,00				

### День №13

№ блюдо по сбор. рецепту	Наименование	Выход (Г)	Выход (Г)	Цена	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
		7-11 лет	12 лет и старше		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы(г)	
ТТК №3	Котлета Аппетитная п/ф (куриная)	100	100	35,70	12,00	30,00	14,00	370,00
Тк№14 рец№255	Макаронны отварные	180	180	11,20	5,30	5,50	32,70	202,00
Тк№15 рец№528/3	Соус основной красный	68	68	18,69	3,30	2,70	8,90	73,10
Тк№22 рец№54-83	Капуста квашенная	60	60	12,91	1,30	8,10	7,80	108,70
Уд качества	Хлеб пшеничный в/с	2/30	2/30	6,50	3,68	1,28	25,12	128,52
Тк№2 рец№629/2и3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	200/15/7	5,00	0,30	0,00	6,70	27,90
	Итого БЖУ				25,88	47,58	95,22	910,22
	Итого сумма			90,00				

### День №14

№ блюд по сбор. рецепту	Наименование	Выход (Г)	Выход (Г)	Цена	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
		7-11 лет	12 лет и старше		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы(г)	
Тк.№20 рец.№257	Каша молочная с м. слив.(пшённая)	200/20	200/20	43,08	8,30	11,70	37,50	288,00
ТТК№1	Блин с вар.сгущ.молоком п/ф	60	60	25,32	3,50	7,50	36,00	230,00
Уд качества	Хлеб пшеничный в/с	2/30	2/30	6,50	3,68	1,28	25,12	128,52
Тк.№12 рец.№642/3	Какао на молоке	200	200	15,10	4,60	4,40	12,50	107,20
	Итого БЖУ				20,08	24,88	111,12	753,72
	Итого сумма			90,00				

### День №15

№ блюд по сбор. рецепту	Наименование	Выход (Г)	Выход (Г)	Цена	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
		7-11 лет	12 лет и старше		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы(г)	
Тк.№11 рец.№769	Печень по-строгановски	75/55	75/55	34,54	13,4	14,00	5,30	200,50
Тк.№9 рец.№255	Гречка отварные рассыпчатая	180	180	24,70	8,20	6,90	35,90	238,90
Тк.№22 рец.№54-83	Капуста квашенная	80	80	19,26	1,30	8,10	7,80	108,70
Уд качества	Хлеб пшеничный в/с	2/30	2/30	6,50	3,68	1,28	25,12	128,52
Тк.№2 рец.№629/2и3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	200/15/7	5,00	0,30	0,00	6,70	27,90
	Итого БЖУ				26,88	30,28	80,82	704,52
	Итого сумма			90,00				

ТЕХНОЛОГ :

*Кувшинова А.С.*