

Согласованно: Директор МБОУ Солонцовской СШ



«17» января 2023года

Чикова Е.Н.

Утверждаю: Директор ИП Щеглова О.А.



Примерное 15 дневное Меню На питание учащихся с ограниченными возможностями и детей инвалидов

на 17.01.2023г.

СЕЗОН: зимне-весенний
День №1

№ 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.№21 рец.№3 сб2007г	Бутерброд с маслом	30/5	30/5	12,91	3,16	0,40	19,32	106,40
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

№ 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 №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
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				28,04	39,88	113,44	935,82
	Итого сумма			95,00				

День №2

№ блюд по сбор. рецепту	Наименование	Выход (Г)	Выход (Г)	Цена	Химический состав			Энергетическая ценность
-------------------------	--------------	-----------	-----------	------	-------------------	--	--	-------------------------

		7-11 лет	12 лет и старше		Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды(г)	(ккал)
Тк.№21 рец.№3 с62007г	Бутерброд с маслом	30/5	30/5	12,91	3,16	0,40	19,32	106,40
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
№ 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)	Угле-воды(г)	
Тк.№8 рец.№449	Плов из птицы	230/60	230/60	65,59	19,10	19,30	48,20	443,00
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
	Итого БЖУ				26,54	20,98	106,04	733,72
	Итого сумма			95,00				

День №3

№ 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)	Угле-воды(г)	
Тк.№21 рец.№3 с62007г	Бутерброд с маслом	30/5	30/5	12,91	3,16	0,40	19,32	106,40
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
№ блюд по сбор. рецепту	Наименование	Выход (Г)	Выход (Г)	Цена	Химический состав			Энергетическая ценность

		7-11 лет	12 лет и старше		Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды(г)	(ккал)
Тк№1 рец№257	Каша молочная с м. слив (с хлопьями овсяными)	200/10	200/10	30,17	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				23,84	26,38	133,84	885,82
	Итого сумма			95,00				

День №4

№ блюдо по сбор. рецепту	Наименование	Выход (Г)	Выход (Г)	Цена	Химический состав			Энергетическая ценность
		7-11 лет	12 лет и старше		Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды(г)	(ккал)
Тк№21 рец№3 с62007г	Бутерброд с маслом	30/5	30/5	12,91	3,16	0,40	19,32	106,40
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
№ блюдо по сбор. рецепту	Наименование	Выход (Г)	Выход (Г)	Цена	Химический состав			Энергетическая ценность
		7-11 лет	12 лет и старше		Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды(г)	(ккал)
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
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				28,44	28,58	109,04	822,72
	Итого сумма			95,00				

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)	
Тк№21 рец№3 сб2007г	Бутерброд с маслом	30/5	30/5	12,91	3,16	0,40	19,32	106,40
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
№ 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	Макароны 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
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				27,04	35,88	101,94	855,82
	Итого сумма			95,00				

День №6

№ блюд по сбор. рецепту	Наименование	Выход (Г)	Выход (Г)	Цена	Химический состав			Энергетическая ценность
		7-11 лет	12 лет и старше		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы(г)	(ккал)
Тк№21рец№3 с62007г	Бутерброд с маслом	30/5	30/5	12,91	3,16	0,40	19,32	106,40
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
№ блюд по сбор. рецепту	Наименование	Выход (Г)	Выход (Г)	Цена	Химический состав			Энергетическая ценность
		7-11 лет	12 лет и старше		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы(г)	(ккал)
Тк№20 рец№257	Каша молочная с м. слив.(пшённая)	200/10	200/10	30,17	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				23,54	25,28	137,14	880,02
	Итого сумма			95,00				

День №7

№ блюд по сбор. рецепту	Наименование	Выход (Г)	Выход (Г)	Цена	Химический состав			Энергетическая ценность
		7-11 лет	12 лет и старше		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы(г)	(ккал)
Тк№21рец№3 с62007г	Бутерброд с маслом	30/5	30/5	12,91	3,16	0,40	19,32	106,40
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

№ 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№19г рец№672	Вареники отварные (п/ф) со сметаной	190/10	190/10	40,27	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
	Итого БЖУ				21,34	13,48	123,74	714,72
	Итого сумма			95,00				

День №8

№ 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№21рец№3 с62007г	Бутерброд с маслом	30/5	30/5	12,91	3,16	0,40	19,32	106,40
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
№ 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 №3	Котлета Аппетитная 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
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				31,51	35,74	105,40	857,34
	Итого сумма			95,00				

День №9

№ 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№21 рец№3 с62007г	Бутерброд с маслом	30/5	30/5	12,91	3,16	0,40	19,32	106,40
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
№ 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№18 рец№257	Каша молочная с м.слив.(манная)	200/10	200/10	30,17	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				20,04	21,78	130,04	828,23

	Итого сумма			95,00				
--	--------------------	--	--	--------------	--	--	--	--

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№21 рец№3 с62007г	Бутерброд с маслом	30/5	30/5	12,91	3,16	0,40	19,32	106,40
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
№ 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	80/55	80/55	40,89	13,40	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
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				29,04	22,58	99,04	730,12
	Итого сумма			95,00				

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)	
Тк№21рец№3 сб2007г	Бутерброд с маслом	30/5	30/5	12,91	3,16	0,40	19,32	106,40
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
№ 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 Цвигельская п/ф (мясная)	100	100	35,00	9,50	17,30	6,40	220,00
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	70	70	19,39	3,30	2,70	8,90	73,10
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				25,54	27,18	105,84	785,82
	Итого сумма			95,00				

День №12

№ 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№21рец№3 с62007г	Бутерброд с маслом	30/5	30/5	12,91	3,16	0,40	19,32	106,40
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
№ 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№1 рец№257	Каша молочная с м. слив (с хлопьями овсяными)	200/10	200/10	30,17	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				23,84	26,38	133,84	885,82
	Итого сумма			95,00				

День №13

№ 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№21рец№3 с62007г	Бутерброд с маслом	30/5	30/5	12,91	3,16	0,40	19,32	106,40
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

№ блюд по сбор. рецепту	Наименование	Выход (Г)	Выход (Г)	Цена	Химический состав			Энергетическая ценность
		7-11 лет	12 лет и старше		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы(г)	(ккал)
ТТК №3	Котлета Appetitная п/ф (куриная)	100	100	35,70	12,00	30,00	14,00	370,00
Тк№14 рец№255	Макароньы 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
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				28,04	39,88	113,44	935,82
	Итого сумма			95,00				

День №14

№ блюд по сбор. рецепту	Наименование	Выход (Г)	Выход (Г)	Цена	Химический состав			Энергетическая ценность
		7-11 лет	12 лет и старше		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы(г)	(ккал)
Тк№21 рец№3 с62007г	Бутерброд с маслом	30/5	30/5	12,91	3,16	0,40	19,32	106,40
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
№ блюд по сбор. рецепту	Наименование	Выход (Г)	Выход (Г)	Цена	Химический состав			Энергетическая ценность
		7-11 лет	12 лет и старше		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы(г)	(ккал)
Тк№20 рец№257	Каша молочная с м. слив.(пшённая)	200/10	200/10	30,17	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				23,54	25,28	137,14	888,02
	Итого сумма			95,00				

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№21 рец№3 с62007г	Бутерброд с маслом	30/5	30/5	12,91	3,16	0,40	19,32	106,40
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
№ 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	80/55	80/55	40,89	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
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				29,04	22,58	99,04	730,12
	Итого сумма			95,00				