



Согласовано: Директор ИИП Щеглова О.А. Утверждаю: ИП Щеглова О.А.
 «01» сш 01 2023 года

Примерное 15 дневное Меню
На питание учащихся
 Завтраки
 на 01.01.2023г.

СЕЗОН: зимне-весенний
День №1

| № блюда 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 Appetitная п/ф (куриная) | 100 | 100 | 35,70 | 12,00 | 30,00 | 14,00 | 370,00 |
| Тк №14 рец №255 | Макаронь 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 квашеная | 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

| № блюд по сбор. реценту | Наименование | 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 | Флов из птицы | 225/60 | 225/60 | 63,54 | 19,10 | 19,30 | 48,20 | 443,00 |
| Тк№22 рец.№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 |
| | Итого БЖУ | | | | 24,38 | 28,68 | 87,82 | 708,12 |
| | Итого сумма | | | 90,00 | | | | |

День №3

| № блюд по сбор. реценту | Наименование | 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.сущ.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 №4

| № блюда по сбор. рецепту | Наименование | Выход (Г) | Выход (Г) | Цена | Химический состав | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|--------------------------|----------------------------------|-----------|-----------------|-------|-------------------|----------|-------------|--------------------------------|
| | | | | | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы(г) | |
| ТТК №2 | Котлета Цвибельская п/ф (мясная) | 100 | 12 лет и старше | 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

| № блюда по сбор. рецепту | Наименование | Выход (Г) | Выход (Г) | Цена | Химический состав | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|--------------------------|-------------------------|-----------|-----------------|-------|-------------------|----------|-------------|--------------------------------|
| | | | | | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы(г) | |
| ТТК №4 | Тефтели «Домашняя» п/ф | 100 | 12 лет и старше | 42,10 | 11,00 | 26,00 | 2,50 | 290,00 |
| Тк.№14 рец.№255 | Макаронь 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

| № блюда 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) | |
| Тк.№20 рец.№257 | Каша молочная с м. слив.(пшённая) | 200/20 | 200/20 | 43,08 | 8,30 | 11,70 | 37,50 | 288,00 |
| ТТКС№1 | Блины с вар.стущ.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 №7

| № блюда по сбор. рецепту | Наименование | Выход (Г) | | Цена | Химический состав | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|--------------------------|----------------------------------|-----------|-----------------|-------|-------------------|----------|--------------|--------------------------------|
| | | 7-11 лет | 12 лет и старше | | Белки(г) | Жиры (г) | Угле-воды(г) | |
| Тк.№19г рец.№672 | Вареники оварные со сметаной п/ф | 200/15 | 200/15 | 53,18 | 10,40 | 4,30 | 29,90 | 194,00 |
| ТТКС№1 | Блины с вар.стущ.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 | | | | 17,88 | 13,08 | 97,72 | 580,42 |
| | Итого сумма | | | 90,00 | | | | |

День №8

| № блюда по сбор. рецепту | Наименование | Выход (Г) | Выход (Г) | Цена | Химический состав | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|--------------------------|----------------------------------|-----------|-----------|-------|-------------------|----------|--------------|--------------------------------|
| | | | | | Белки (г) | Жиры (г) | Угле-воды(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 |
| 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

| № блюда по сбор. рецепту | Наимекзвание | Выход (Г) | Выход (Г) | Цена | Химический состав | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|--------------------------|----------------------------------|-----------|-----------|-------|-------------------|----------|--------------|--------------------------------|
| | | | | | Белки (г) | Жиры (г) | Угле-воды(г) | |
| Тк №18 рец №257 | Каша молочная с м.сл.ив.(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

| № блод 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) | |
| 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 рассычатая | 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

| № блод 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 №2 | Котлета Цвительская п/ф (мясная) | 100 | 100 | 35,00 | 9,50 | 17,30 | 6,40 | 220,00 |
| Тк№14 рец№255 | Макаронь 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

| № блюда 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) | |
| 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.сгуш.молоком и/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

| № блюда 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 Appetitная и/ф (суриная) | 100 | 100 | 35,70 | 12,00 | 30,00 | 14,00 | 370,00 |
| Тк№14 рец№255 | Макаронь 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. реперту | Наименование | Выход (Г) | Выход (Г) | Цена | Химический состав | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|-----------------------------------|-----------|-----------------|-------|-------------------|----------|-------------|--------------------------------|
| | | | | | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы(г) | |
| Тк.№20 реп.№257 | Каша молочная с м. слив.(пшённая) | 200/20 | 12 лет и старше | 43,08 | 8,30 | 11,70 | 37,50 | 288,00 |
| ТТКС№1 | Блин с вар.стуч.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 реп.№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. реперту | Наименование | Выход (Г) | Выход (Г) | Цена | Химический состав | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|------------------------------|-----------|-----------------|-------|-------------------|----------|-------------|--------------------------------|
| | | | | | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы(г) | |
| Тк.№11 реп.№769 | Печень по-строгановски | 75/55 | 12 лет и старше | 34,54 | 13,4 | 14,00 | 5,30 | 200,50 |
| Тк.№9 реп.№255 | Гречка отварные рассыпчатая. | 180 | 180 | 24,70 | 8,20 | 6,90 | 35,90 | 238,90 |
| Тк.№22 реп.№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 реп.№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.