



Согласованно: Директор М.В. Аржанова
« 01 » 01 2023 года

М.В. Замша Я.В.

Утверждаю: ИП Щеглова О.А.

Примерное 15 дневное Меню

На питание учащихся с ограниченными возможностями и детей инвалидов

на 01.01.2023г.

СЕЗОН: зимне-весенний
День №1

№ блюда по сбор. рецепту	Наименование	Выход (Г)	Выход (Г)	Цена	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы(г)	
Тк.№21 рец.№3 с62007г	Бутерброд с маслом	7-11 лет 30/5	12 лет и старше 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

№ блюда по сбор. рецепту	Наименование	Выход (Г)	Выход (Г)	Цена	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы(г)	
ТТК №3	Коглета Аннетиная в/ф (куриная)	7-11 лет 100	12 лет и старше 100	35,70	12,00	30,00	14,00	370,00
Тк.№14 рец.№255	Макаронны отпарные	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)		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)		Цена	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
		7-11 лет	12 лет и старше		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы(г)	
Тк.№8 рец.№449 Уд качества	Плов из птицы	230/60	230/60	65,59	19,10	19,30	48,20	443,00
Тк.№2 рец.№629/2и3	Хлеб пшеничный в/с	2/30	2/30	6,50	3,68	1,28	25,12	128,52
	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

№ блюда по сбор. рецепту	Наименование	Выход (Г)	Выход (Г)	Цена	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы(г)	
Тк.№21 рец.№3	Бутерброд с маслом	7-11 лет	12 лет и старше	12,91	3,16	0,40	19,32	106,40
сб2007г		30/5	30/5					
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 (ккал)
Тк.№1 рец.№257	Каша молочная с м. слив (с хлопьями овсяными)	7-11 лет	12 лет и старше	30,17	8,60	12,80	34,20	285,80
ТТК№1		200/10	200/10					
Уд качества	Блин с вар.гу. д.молоком п/ф	60	60	25,32	3,50	7,50	36,00	230,00
Тк.№12 рец.№642/3	Хлеб пшеничный в/с	2/30	2/30	6,50	3,68	1,28	25,12	128,52
	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

№ 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.№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
№ блюдо 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 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

№ блюда по сбор. рецепту	Наименование	Выход (Г)	Выход (Г)	Цена	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы(г)	
Тк.№21 рец.№3 сб2007г.	Бутерброд с маслом	7-11 лет	12 лет и старше	12,91	3,16	0,40	19,32	106,40
		30/5	30/5					
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 (ккал)
		Белки (г)	Жиры (г)		Углеводы(г)			
ТТК №4	Тфтели «Домашняя» п/ф	7-11 лет	12 лет и старше	42,10	11,00	26,00	2,50	290,00
		100	100					
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	45	45	12,29	3,30	2,70	8,90	73,10
Уд качества	Хлеб пшеничный ы/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

№ блюда по сбор. рецепту	Наименование	Выход (Г)	Выход (Г)	Цена	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы(г)	
Тк №21 рец. №3 сб2007г	Бутерброд с маслом	7-11 лет 30/5	12 лет и старше 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
№ блюда по сбор. рецепту	Наименование	Выход (Г)	Выход (Г)	Цена	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
Тк №20 рец. №257	Каша молочная с м. слив. (пшённая)	7-11 лет 200/10	12 лет и старше 200/10	30,17	8,30	11,70	37,50	288,00
ТТК №1	Блины с вар. стущ. 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				23,54	25,28	137,14	880,02
	Итого сумма			95,00				

День №8

№ блюда по сбор. рецепту	Наименование	Выход (Г)	Выход (Г)	Цена	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы(г)	
Тк.№21 рец.№3 с62007г	Бутерброд с маслом	7-11 лет	12 лет и старше	12,91	3,16	0,40	19,32	106,40
		30/5	30/5					
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 (ккал)
		Белки (г)	Жиры (г)		Углеводы(г)			
ТТК №3	Котлета Анштитная п/ф (куриная)	7-11 лет	12 лет и старше	35,70	12,00	30,00	14,00	370,00
		100	100					
Тк.№5 рец.№270	Шюре 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	8,23	73,10
		2/30	2/30	6,50	3,68	1,28	25,12	128,52
Тк.№2 рец.№629/2и3	Хлеб.пшеничный в/с	200/15/7	200/15/7	5,00	0,30	0,00	6,70	27,90
	Чай с сахаром и лимоном							
	Итого БЖУ				31,51	35,74	105,40	857,34
	Итого сумма			95,00				

День №9

№ блюда по сбор. рецепту	Наименование	Выход (Г)		Цена	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
		7-11 лет 30/5	12 лет и старше 30/5		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
№ блюдо по сбор. рецепту	Наименование	Выход (Г)		Цена	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
		7-11 лет 200/10	12 лет и старше 200/10		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	136,04	828,23
	Итого сумма			95,00				

День №10

№ блод по сбор. рецепту	Наименование	Выход (Г)	Выход (Г)	Цена	Химический состав			Энергетич еская ценность (ккал)
					Белки (г)	Жиры (г)	Угле- воды(г)	
Тк.№21 рец.№3 сб2007г	Бутерброд с маслом	7-11 лет	12 лет и старше	12,91	3,16	0,40	19,32	106,40
		30/5	30/5					
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
№ блод по сбор. рецепту	Наименование	Выход (Г)	Выход (Г)	Цена	Химический состав			Энергетич еская ценность (ккал)
					Белки (г)	Жиры (г)	Угле- воды(г)	
Тк.№11 рец.№769	Печень по-строгановски	7-11 лет	12 лет и старше	40,89	13,40	14,00	5,30	200,50
		80/55	80/55					
Тк.№9 рец.№255 Уд качества	Гречка отварные рассычатая	180	180	24,70	8,20	6,90	35,90	238,90
		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

№ блюда по сбор. рецепту	Наименование	Выход (Г)	Выход (Г)	Цена	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы(г)	
Тк.№21 рец.№3 сб2007г	Бутерброд с маслом	7-11 лет	12 лет и старше	12,91	3,16	0,40	19,32	106,40
		30/5	30/5					
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 (ккал)
		Белки (г)	Жиры (г)		Углеводы(г)			
ТТК №2	Котлета Цвнбельская п/ф (мясная)	7-11 лет	12 лет и старше	35,00	9,50	17,30	6,40	220,00
		100	100					
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	3,90	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

№ блюда по сбор. рецепту	Наименование	Выход (Г)	Выход (Г)	Цена	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы(г)	
Тк.№21 рец.№3 с62007г	Бутерброд с маслом	7-11 лет	12 лет и старше	12,91	3,16	0,40	19,32	106,40
		30/5	30/5					
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 (ккал)
		Белки (г)	Жиры (г)		Углеводы(г)			
Тк.№1 рец.№257	Каша молочная с м. слив (с хлопьями овсяными)	7-11 лет	12 лет и старше	30,17	8,60	12,80	34,20	285,80
		200/10	200/10					
ТТК№1 Уд качества	Блин с вар.стущ.молоком п/ф	60	60	25,32	3,50	7,50	36,00	230,00
		2/30	2/30	6,50	3,68	1,28	25,12	128,52
Тк.№12 рец.№642/3	Хлеб пшеничный в/с	200	200	15,10	4,60	4,40	12,50	107,20
		Итого БЖУ	Итого БЖУ		23,84	26,38	133,84	885,82
	Итого сумма		95,00					

День №13

№ 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)	
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)		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	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
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				

Доп. №14

№ блюд по сбор.
рецепту

№ блюд по сбор. рецепту	Наименование	Выход (Г)	Выход (Г)	Цена	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
					Белки (г)	Жиры (г)	Угле- воды(г)	
Тс.№21 рец.№3 сб2007г	Бутерброд с маслом	7-11 лет	12 лет и старше	12,91	3,16	0,40	19,32	106,40
		30/5	30/5					
Тс.№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)
					Белки (г)	Жиры (г)	Угле- воды(г)	
Тс.№20 рец.№257	Каша молочная с м. слив.(пшённая)	7-11 лет	12 лет и старше	30,17	8,30	11,70	37,50	288,00
		200/10	200/10					
ТТК.№1 Уд качества	Блин с вар.сгущ.молоком п/ф	60	60	25,32	3,50	7,50	36,00	230,00
		2/30	2/30	6,50	3,68	4,28	25,12	128,52
Тс.№12 рец.№642/3	Хлеб пшеничный в/с	200	200	15,10	4,60	4,40	12,50	107,20
	Какао на молоке							
	Итого БЖУ			95,00	23,54	25,28	137,14	888,02
	Итого сумма							

Детль №15

№ блюда по сбор. рецепту	Наименование	Выход (Г)	Выход (Г)	Цена	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы(г)	
Тк.№21 рец.№3 с62007г	Бутерброд с маслом	7-11 лет	12 лет и старше	12,91	3,16	0,40	19,32	106,40
		30/5	30/5					
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
№ блюда по сбор. рецепту	Наименование	Выход (Г)	Выход (Г)	Цена	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки (г)	Жиры (г)		Углеводы(г)			
Тк.№11 рец.№769	Печень по-строгановски	7-11 лет	12 лет и старше	40,89	13,4	14,00	5,30	200,50
		80/55	80/55					
Тк.№9 рец.№255 Уд качества	Гречка отварные рассыпчатая	180	180	24,70	8,20	6,90	35,90	238,90
		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				

ТЕХНОЛОГ:



Кувшинова А.С.