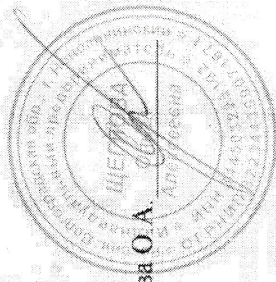


Согласовано: Директор *М.В. Дурасимовская* *М.В. Дурасимовская* *Т.В.*
 « 27 » марта 2023 года



Утверждаю: ИП Щеглова О.А.

Примерное 15 дневное Меню На питание учащихся 5-11класс Завтраки

на 2023год.

СЕЗОН: зимне-весенний

День №1

№ блюда по сбор. рецепту	Наименование	Выход (г)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы(г)	
Тк.№23 рец.№168	Каша «Дружба»	12 лет и старше 230/10	6,21	7,73	27,71	201,00
Тк.№24 рец.№4	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	30/10/10	3,48	8,32	17,20	157,60
Уд качества	Хлеб пшеничный в/с	2/30	3,68	1,28	25,12	128,52
Тк.№12 рец.№642/3	Какао на молоке	200	4,60	4,40	12,50	107,20
	Итого БЖУ		17,97	21,73	82,53	594,32
	Итого сумма	90,00				

День №2

№ блюда по сбор. рецепту	Наименование	Выход (Г)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы(г)	
Тк.№8 рец.№449	Плов из птицы	12 лет и старше 200/50	19,10	19,30	48,20	443,00
Тк.№22 рец.№54-83	Капуста квашенная	100	1,30	8,10	7,80	108,70
Уд качества	Хлеб пшеничный в/с	2/30	3,68	1,28	25,12	128,52
Тк.№21 рец.№3	Бутерброд с маслом	30/5	3,16	6,58	19,32	129,10
Тк.№2 рец.№629/2и3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,30	0,00	6,70	27,90
	Итого БЖУ	90,00	27,54	35,26	107,14	837,22
	Итого сумма					

День №3

№ блюда по сбор. рецепту	Наименование	Выход (Г)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы(г)	
Тк.№1 рец.№257	Каша молочная с м. слив (с хлопьями овсяными)	12 лет и старше 230/10	8,60	12,80	34,20	285,80
Тк.№24 рец.№4	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	30/10/10	3,50	7,50	36,00	230,00
Уд качества	Хлеб пшеничный в/с	2/30	3,68	1,28	25,12	128,52
Тк.№12 рец.№642/3	Какао на молоке	200	4,60	4,40	12,50	107,20
	Итого БЖУ	90,00	20,38	25,98	107,82	751,52
	Итого сумма					

День №4

№ блюда по сбор. рецепту	Наименование	Выход (г)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы(г)	
ТТК №2	Котлета Цвибельская п/ф	100	9,50	17,30	6,40	220,00
Тк.№9 рец.№255	Гречка отварные рассыпчатая	180	8,20	6,90	35,90	238,90
Тк.№15 рец.№528/3	Соус основной красный	40	3,30	2,70	8,90	73,10
Тк.№22 рец.№54-83	Капуста квашенная	80	1,30	8,10	7,80	108,70
Уд качества	Хлеб пшеничный в/с	2/30	3,68	1,28	25,12	128,52
Тк.№25 рец.№630	Чай- каркаде с сахаром	200/15	0,10	0,00	6,80	28,80
	Итого БЖУ		26,08	36,28	90,92	798,02
	Итого сумма	90,00				

День №5

№ блюда по сбор. рецепту	Наименование	Выход (г)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы(г)	
ТТК №4	Тефтели «Домашняя» п/ф	100	11,00	26,00	2,50	290,00
Тк.№14 рец.№255	Макаронны отварные	180	5,30	5,50	32,70	202,00
Тк.№15 рец.№528/3	Соус основной красный	50	3,30	2,70	8,90	73,10
Тк.№22 рец.№54-83	Капуста квашенная	100	1,30	8,10	7,80	108,70
Уд качества	Хлеб пшеничный в/с	2/30	3,68	1,28	25,12	128,52
Тк.№2 рец.№629/3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	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)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы(г)	
Тк.№20 рец.№257	Каша молочная с м. слив. (пшённая)	12 лет и старше 230/10	8,30	11,70	37,50	288,00
Тк.№24 рец.№4	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	30/10/10	3,48	8,32	17,20	157,60
Уд качества	Хлеб пшеничный в/с	2/30	3,68	1,28	25,12	128,52
Тк.№12 рец.№642/3	Какао на молоке	200	4,60	4,40	12,50	107,20
	Итого БЖУ		20,06	25,70	92,32	681,32
	Итого сумма	90,00				

День №7

№ блюда по сбор. рецепту	Наименование	Выход (Г)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы(г)	
Тк.№19г рец.№672	Вареники отварные со сметаной п/ф	12 лет и старше 220/20	10,40	4,30	29,90	194,00
Тк.№21 рец.№3	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	3,16	6,58	19,32	129,10
Уд качества	Хлеб пшеничный в/с	2/30	3,68	1,28	25,12	128,52
Тк.№3 рец.№629	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	6,50	26,80
	Итого БЖУ		17,44	12,16	80,84	478,42
	Итого сумма	90,00				

День №8

№ блюда по сбор. рецепту	Наименование	Выход (Г)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы(г)	
Тк.№11 рец.№769	Печень по-строгановски	12 лет и старше 75/55	13,40	14,00	5,30	200,50
Тк.№5 рец.№270	Бобовые отварные(гороховое пюре)	180	8,77	1,36	24,66	123,52
Тк.№22 рец.№54-83	Капуста квашенная	80	1,30	8,10	7,80	108,70
Уд качества	Хлеб пшеничный в/с	2/30	3,68	1,28	25,12	128,52
Тк.№3 рец.№629	Чай с сахаром	200/10	0,20	0,00	6,50	26,80
	Итого БЖУ		27,35	24,74	69,38	588,04
	Итого сумма	90,00				

День №9

№ блюда по сбор. рецепту	Наименование	Выход (Г)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы(г)	
Тк.№18 рец.№257	Каша молочная с м.слив.(манная)	12 лет и старше 230/10	4,80	8,20	30,40	228,21
Тк.№24 рец.№4	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	30/10/10	3,48	8,32	17,20	157,60
Уд качества	Хлеб пшеничный в/с	2/30	3,68	1,28	25,12	128,52
Тк.№12 рец.№642/3	Какао на молоке	200	4,60	4,40	12,50	107,20
	Итого БЖУ		16,56	22,20	85,22	621,53
	Итого сумма	90,00				

День №10

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

День №11

№ блюда по сбор. рецепту	Наименование	Выход (Г)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы(г)	
		12 лет и старше				
ТТК №4	Тефтели «Домашняя» п/ф	100	11,00	26,00	2,50	290,00
Тк.№14 рец.№255	Макаронны отварные	180	5,30	5,50	32,70	202,00
Тк.№15 рец.№528/3	Соус основной красный	50	3,30	2,70	8,90	73,10
Тк.№22 рец.№54-83	Капуста квашенная	100	1,30	8,10	7,80	108,70
Уд качества	Хлеб пшеничный в/с	2/30	3,68	1,28	25,12	128,52
Тк.№25 рец.№630	Чай- каркаде с сахаром	200/15	0,10	0,00	6,80	28,80
	Итого БЖУ		24,68	43,58	83,82	831,12
	Итого сумма	90,00				

День №12

№ блюда по сбор. рецепту	Наименование	Выход (г)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы(г)	
Тк№23 рец.№168	Каша «Дружба»	12 лет и старше 230/10	6,21	7,73	27,71	201,00
Тк№24 рец.№4	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	30/10/10	3,48	8,32	17,20	157,60
Уд качества	Хлеб пшеничный в/с	2/30	3,68	1,28	25,12	128,52
Тк№12 рец.№642/3	Какао на молоке	200	4,60	4,40	12,50	107,20
	Итого БЖУ		17,97	21,73	82,53	- 594,32
	Итого сумма	90,00				

День №13

№ блюда по сбор. рецепту	Наименование	Выход (г)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы(г)	
Тк№8 рец.№449	Плов из птицы	12 лет и старше 200/50	19,10	19,30	48,20	443,00
Тк№22 рец.№54-83	Капуста квашенная	100	1,30	8,10	7,80	108,70
Уд качества	Хлеб пшеничный в/с	2/30	3,68	1,28	25,12	128,52
Тк№21 рец.№3	Бутерброд с маслом	30/5	3,16	6,58	19,32	129,10
Тк№25 рец.№630	Чай- каркаде с сахаром	200/15	0,10	0,00	6,80	28,80
	Итого БЖУ		27,34	35,26	107,24	838,12
	Итого сумма	90,00				

День №14

№ блюда по сбор. рецепту	Наименование	Выход (Г)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды(г)	
Тк.№1 рец.№257	Каша молочная с м. слив (с хлопьями овсяными)	230/10	8,60	12,80	34,20	285,80
Тк.№24 рец.№4	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	30/10/10	3,50	7,50	36,00	230,00
Уд качества	Хлеб пшеничный в/с	2/30	3,68	1,28	25,12	128,52
Тк.№12 рец.№642/3	Какао на молоке	200	4,60	4,40	12,50	107,20
	Итого БЖУ		20,38	25,98	107,82	751,52
	Итого сумма	90,00				

День №15

№ блюда по сбор. рецепту	Наименование	Выход (Г)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды(г)	
Тк.№19г рец.№672	Вареники отварные со сметаной п/ф	220/20	10,40	4,30	29,90	194,00
Тк.№21 рец.№3	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	3,16	6,58	19,32	129,10
Уд качества	Хлеб пшеничный в/с	2/30	3,68	1,28	25,12	128,52
Тк.№3 рец.№629	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	6,50	26,80
	Итого БЖУ		17,44	12,16	80,84	478,42
	Итого сумма	90,00				

ТЕХНОЛОГ :

Кувшинова А.С.

