

Согласованно: Директор МБОУ Солонцовской СШ

Чикова Е.Н.

«20» марта 2023года



Утверждаю: Директор ИП Щеглова О.А.



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

на 20.03.2023год.

СЕЗОН: зимне-весенний

День №1

№ блюдо по сбор. рецепту	Наименование	Выход (Г)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
			12 лет и старше	Белки (г)	Жиры (г)	
Тк.№23 рец.№168	Каша «Дружба»	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

№ блюд по сбор. рецепту	Наименование	Выход (Г)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы(г)	
Тк№8 рец№449	Плов из птицы	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		27,54	35,26	107,14	837,22
	Итого сумма	90,00				

День №3

№ блюд 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)	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 №4

№ блюдо по сбор. рецепту	Наименование	Выход (Г)	Химический состав			Энергетическая ценность
		12 лет и старше	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы(г)	(ккал)
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№22рец№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

№ блюдо по сбор. рецепту	Наименование	Выход (Г)	Химический состав			Энергетическая ценность
		12 лет и старше	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы(г)	(ккал)
ТТК №4	Тефтеля «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№22рец№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

№ блюдо 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)	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

№ блюдо 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	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

№ блюд по сбор. рецепту	Наименование	Выход (Г)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
			12 лет и старше	Белки (г)	Жиры (г)	
Тк.№11 рец.№769	Печень по-строгановски	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

№ блюд по сбор. рецепту	Наименование	Выход (Г)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
			12 лет и старше	Белки (г)	Жиры (г)	
Тк.№18 рец.№257	Каша молочная с м.слив.(манная)	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

№ блюдо по сбор. рецепту	Наименование	Выход (Г)	Химический состав			Энергетическая ценность
		12 лет и старше	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы(г)	(ккал)
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№22рец№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

№ блюдо по сбор. рецепту	Наименование	Выход (Г)	Химический состав			Энергетическая ценность
		12 лет и старше	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы(г)	(ккал)
ТТК №4	Тефтеля «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№22рец№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

№ блюдо по сбор. рецепту	Наименование	Выход (Г)	Химический состав			Энергетическая ценность
		12 лет и старше	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы(г)	(ккал)
Тк№23 рец№168	Каша «Дружба»	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

№ блюдо по сбор. рецепту	Наименование	Выход (Г)	Химический состав			Энергетическая ценность
		12 лет и старше	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы(г)	(ккал)
Тк№8 рец№449	Плов из птицы	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

№ блюд 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)	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

№ блюд 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	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.***