

Согласовано: Директор МБОУ Солонцовской СШ



«20» марта 2023 года

Чикова Е.Н.

Утверждаю: Директор ИП Щеглова Ольга



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

на 20.03.2023 год

День №1

№ блюд по сбор. рецепту	Наименование	Выход (Г)	Выход (Г)	Химический состав			Энергетическая ценность
		7-11 лет	12 лет и старше	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды(г)	(ккал)
Тк.№21 рец.№3 сб2007г	Бутерброд с маслом	30/5	30/5	3,16	0,40	19,32	106,40
Тк.№2 рец.№629/2и3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	200/15/7	0,30	0,00	6,70	27,90

№ блюд по сбор. рецепту	Наименование	Выход (Г)	Выход (г)	Химический состав			Энергетическая ценность
		7-11 лет	12 лет и старше	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды(г)	(ккал)
Тк.№23 рец.№168	Каша «Дружба»	200/10	200/10	6,21	7,73	27,71	201,00
Тк.№24 рец.№4	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	30/10/10	30/10/10	3,48	8,32	17,20	157,60
Уд качества	Хлеб пшеничный в/с	2/30	2/30	3,68	1,28	25,12	128,52
Тк.№12 рец.№642/3	Какао на молоке	200	200	4,60	4,40	12,50	107,20
	Итого БЖУ			21,43	22,13	108,55	728,62
	Итого сумма	95,00	95,00				

День №2

№ блюд по сбор. рецепту	Наименование	Выход (Г)	Выход (г)	Химический состав			Энергетическая ценность
		7-11 лет	12 лет и старше	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды(г)	(ккал)
Тк.№21реп.№3 сб2007г	Бутерброд с маслом	30/5	30/5	3,16	0,40	19,32	106,40
Тк.№2 реп.№629/2и3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	200/15/7	0,30	0,00	6,70	27,90
№ блюд по сбор. рецепту	Наименование	Выход (г)	Выход (Г)	Химический состав			Энергетическая ценность
		7-11 лет	12 лет и старше	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды(г)	(ккал)
Тк.№8 реп.№449	Плов из птицы	200/50	200/50	19,10	19,30	48,20	443,00
Тк.№22реп.№54-83	Капуста квашенная	100	100	1,30	8,10	7,80	108,70
Уд качества	Хлеб пшеничный в/с	2/30	2/30	3,68	1,28	25,12	128,52
Тк.№2 реп.№629/2и3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	200/15/7	0,30	0,00	6,70	27,90
	Итого БЖУ			27,84	29,08	113,84	842,42
	Итого сумма	95,00	95,00				

День №3

№ блюд по сбор. рецепту	Наименование	Выход (Г)	Выход (г)	Химический состав			Энергетическая ценность
		7-11 лет	12 лет и старше	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды(г)	(ккал)
Тк№21реп№3 с62007г	Бутерброд с маслом	30/5	30/5	3,16	0,40	19,32	106,40
Тк№2 реп№629/2и3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	200/15/7	0,30	0,00	6,70	27,90
№ блюд по сбор. рецепту	Наименование	Выход (г)	Выход (Г)	Химический состав			Энергетическая ценность
		7-11 лет	12 лет и старше	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды(г)	(ккал)
Тк№1 реп№257	Каша молочная с м. слив (с хлопьями овсяными)	200/8	200/8	8,60	12,80	34,20	285,80
Тк№24 реп№4	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	30/10/10	30/10/10	3,50	7,50	36,00	230,00
Уд качества	Хлеб пшеничный в/с	2/30	2/30	3,68	1,28	25,12	128,52
Тк№12 реп№642/3	Какао на молоке	200	200	4,60	4,40	12,50	107,20
	Итого БЖУ			23,84	26,38	133,84	885,82
	Итого сумма	95,00	95,00				

День №4

№ блюдо по сбор. рецепту	Наименование	Выход (Г)	Выход (г)	Химический состав			Энергетическая ценность
		7-11 лет	12 лет и старше	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды(г)	(ккал)
Тк№21реп№3 сб2007г	Бутерброд с маслом	30/5	30/5	3,16	0,40	19,32	106,40
Тк№2 реп№629/2и3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	200/15/7	0,30	0,00	6,70	27,90
№ блюдо по сбор. рецепту	Наименование	Выход (Г)	Выход (г)	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	100	100	9,50	17,30	6,40	220,00
Тк№9 реп№255	Гречка отварные рассыпчатая	160	160	8,20	6,90	35,90	238,90
Тк№15 реп№528/3	Соус основной красный	40	40	3,30	2,70	8,90	73,10
Уд качества	Хлеб пшеничный в/с	2/30	2/30	3,68	1,28	25,12	128,52
Тк№25 реп№630	Чай- каркаде с сахаром	200/15	200/15	0,10	0,00	6,80	28,80
	Итого БЖУ			28,24	28,58	109,14	823,62
	Итого сумма	95,00	95,00				

День №5

№ блюд по сбор. рецепту	Наименование	Выход (Г)	Выход (г)	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	3,16	0,40	19,32	106,40
Тк№2 рец№629/2и3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	200/15/7	0,30	0,00	6,70	27,90
№ блюд по сбор. рецепту	Наименование	Выход (Г)	Выход (г)	Химический состав			Энергетическая ценность
		7-11 лет	12 лет и старше	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы(г)	(ккал)
ТТК №4	Тефтеля «Домашняя» п/ф	100	100	11,00	26,00	2,50	290,00
Тк№14 рец№255	Макароны отварные	160	160	5,30	5,50	32,70	202,00
Тк№15 рец№528/3	Соус основной красный	50	50	3,30	2,70	8,90	73,10
Уд качества	Хлеб пшеничный в/с	2/30	2/30	3,68	1,28	25,12	128,52
Тк№2 рец№629/3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	200/15/7	0,30	0,00	6,70	27,90
	Итого БЖУ			27,04	35,88	101,94	855,82
	Итого сумма	95,00	95,00				

День №6

№ блюд по сбор. рецепту	Наименование	Выход (Г)	Выход (г)	Химический состав			Энергетическая ценность
		7-11 лет	12 лет и старше	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды(г)	(ккал)
Тк.№21 рец.№3 сб2007г	Бутерброд с маслом	30/5	30/5	3,16	0,40	19,32	106,40
Тк.№2 рец.№629/2и3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	200/15/7	0,30	0,00	6,70	27,90
№ блюд по сбор. рецепту	Наименование	Выход (Г)	Выход (г)	Химический состав			Энергетическая ценность
		7-11 лет	12 лет и старше	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды(г)	(ккал)
Тк.№20 рец.№257	Каша молочная с м. слив.(пшённая)	200/10	200/10	8,30	11,70	37,50	288,00
Тк.№24 рец.№4	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	30/10/10	30/10/10	3,48	8,32	17,20	157,60
Уд качества	Хлеб пшеничный в/с	2/30	2/30	3,68	1,28	25,12	128,52
Тк.№12 рец.№642/3	Какао на молоке	200	200	4,60	4,40	12,50	107,20
	Итого БЖУ			23,52	26,10	118,34	815,62
	Итого сумма	95,00	95,00				

День №7

№ блюд по сбор. рецепту	Наименование	Выход (Г)	Выход (г)	Химический состав			Энергетическая ценность
		7-11 лет	12 лет и старше	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды(г)	(ккал)
Тк№21рец№3 сб2007г	Бутерброд с маслом	30/5	30/5	3,16	0,40	19,32	106,40
Тк№2 рец№629/2и3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	200/15/7	0,30	0,00	6,70	27,90
№ блюд по сбор. рецепту	Наименование	Выход (Г)	Выход (г)	Химический состав			Энергетическая ценность
		7-11 лет	12 лет и старше	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды(г)	(ккал)
Тк№19г рец№672	Вареники отварные со сметаной п/ф	200/20	200/20	10,40	4,30	29,90	194,00
Уд качества	Хлеб пшеничный в/с	2/30	2/30	3,68	1,28	25,12	128,52
Тк№3 рец№629	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,00	6,50	26,80
	Итого БЖУ			17,74	5,95	87,54	483,62
	Итого сумма	95,00	95,00				

День №8

№ блюдо по сбор. рецепту	Наименование	Выход (Г)	Выход (г)	Химический состав			Энергетическая ценность
		7-11 лет	12 лет и старше	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды(г)	(ккал)
Тк№21 рец№3 сб2007г	Бутерброд с маслом	30/5	30/5	3,16	0,40	19,32	106,40
Тк№3 рец№629	Чай с сахаром и лимоном	200/15	200/15	0,20	0,00	6,50	26,80
№ блюдо по сбор. рецепту	Наименование	Выход (Г)	Выход (г)	Химический состав			Энергетическая ценность
		7-11 лет	12 лет и старше	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды(г)	(ккал)
Тк№11 рец№769	Печень по-строгановски	75/55	75/55	13,40	14,00	5,30	200,50
Тк№5 рец270	Бобовые отварные(гороховое пюре)	160	160	8,77	1,36	24,66	123,52
Уд качества	Хлеб пшеничный в/с	2/30	2/30	3,68	1,28	25,12	128,52
Тк№25 рец№630	Чай- каркаде с сахаром	200/15	200/15	0,10	0,00	6,80	28,80
	Итого БЖУ			29,31	17,04	87,70	614,54
	Итого сумма	95,00	95,00				

День №9

№ блюд по сбор. рецепту	Наименование	Выход (Г)	Выход (г)	Химический состав			Энергетическая ценность
		7-11 лет	12 лет и старше	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды(г)	(ккал)
Тк№21рец№3 с62007г	Бутерброд с маслом	30/5	30/5	3,16	0,40	19,32	106,40
Тк№2 рец№629/2и3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	200/15/7	0,30	0,00	6,70	27,90
№ блюд по сбор. рецепту	Наименование	Выход (Г)	Выход (г)	Химический состав			Энергетическая ценность
		7-11 лет	12 лет и старше	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды(г)	(ккал)
Тк№18 рец№257	Каша молочная с м.слив.(манная)	200/10	200/10	4,80	8,20	30,40	228,21
Тк№24 рец№4	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	30/10/10	30/10/10	3,48	8,32	17,20	157,60
Уд качества	Хлеб пшеничный в/с	2/30	2/30	3,68	1,28	25,12	128,52
Тк№12 рец№642/3	Какао на молоке	200	200	4,60	4,40	12,50	107,20
	Итого БЖУ			20,02	22,60	111,24	755,82
	Итого сумма	95,00	95,00				

День №10

№ блюд по сбор. рецепту	Наименование	Выход (Г)	Выход (г)	Химический состав			Энергетическая ценность
		7-11 лет	12 лет и старше	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды(г)	(ккал)
Тк№21рец№3 сб2007г	Бутерброд с маслом	30/5	30/5	3,16	0,40	19,32	106,40
Тк№2 рец№629/2и3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	200/15/7	0,30	0,00	6,70	27,90
№ блюд по сбор. рецепту	Наименование	Выход (Г)	Выход (г)	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	100	100	9,50	17,30	6,40	220,00
Тк№9 рец№255	Гречка отварные рассыпчатая	160	160	8,20	6,90	35,90	238,90
Тк№15 рец№528/3	Соус основной красный	40	40	3,30	2,70	8,90	73,10
Уд качества	Хлеб пшеничный в/с	2/30	2/30	3,68	1,28	25,12	128,52
Тк№25 рец№630	Чай- каркаде с сахаром	200/15	200/15	0,10	0,00	6,80	28,80
	Итого БЖУ			28,24	28,58	109,14	823,62
	Итого сумма	95,00	95,00				

День №11

№ блюд по сбор. рецепту	Наименование	Выход (Г)	Выход (г)	Химический состав			Энергетическая ценность
		7-11 лет	12 лет и старше	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды(г)	(ккал)
Тк№21рец№3 сб2007г	Бутерброд с маслом	30/5	30/5	3,16	0,40	19,32	106,40
Тк№2 рец№629/2и3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	200/15/7	0,30	0,00	6,70	27,90

№ блюд по сбор. рецепту	Наименование	Выход (Г)	Выход (г)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
				7-11 лет	12 лет и старше	Белки (г)	
ТТК №4	Тефтеля «Домашняя» п/ф	100	100	11,00	26,00	2,50	290,00
Тк№14 рец№255	Макароны отварные	160	160	5,30	5,50	32,70	202,00
Тк№15 рец№528/3	Соус основной красный	50	50	3,30	2,70	8,90	73,10
Уд качества	Хлеб пшеничный в/с	2/30	2/30	3,68	1,28	25,12	128,52
Тк№2 рец№629/3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	200/15/7	0,30	0,00	6,70	27,90
	Итого БЖУ			27,04	35,88	101,94	855,82
	Итого сумма	95,00	95,00				

День №12

№ блюд по сбор. рецепту	Наименование	Выход (Г)	Выход (Г)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
				7-11 лет	12 лет и старше	Белки (г)	
Тк№21 рец№3 сб2007г	Бутерброд с маслом	30/5	30/5	3,16	0,40	19,32	106,40
Тк№2 рец№629/2и3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	200/15/7	0,30	0,00	6,70	27,90

№ блюд по сбор. рецепту	Наименование	Выход (Г)	Выход (г)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
				7-11 лет	12 лет и старше	Белки (г)	
Тк№23 рец№168	Каша «Дружба»	200/10	200/10	6,21	7,73	27,71	201,00

Тк№24 рец№4	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	30/10/10	30/10/10	3,48	8,32	17,20	157,60
Уд качества	Хлеб пшеничный в/с	2/30	2/30	3,68	1,28	25,12	128,52
Тк№12 рец№642/3	Какао на молоке	200	200	4,60	4,40	12,50	107,20
	Итого БЖУ			21,43	22,13	108,55	728,62
	Итого сумма	95,00	95,00				

День №13

№ блюд по сбор. рецепту	Наименование	Выход (Г)	Выход (г)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
				Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды(г)	
Тк№21 рец№3 с62007г	Бутерброд с маслом	30/5	30/5	3,16	0,40	19,32	106,40
Тк№2 рец№629/2и3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	200/15/7	0,30	0,00	6,70	27,90
№ блюд по сбор. рецепту	Наименование	Выход (г)	Выход (Г)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
				Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды(г)	
Тк№8 рец№449	Плов из птицы	200/50	200/50	19,10	19,30	48,20	443,00
Тк№22 рец№54-83	Капуста квашенная	100	100	1,30	8,10	7,80	108,70
Уд качества	Хлеб пшеничный в/с	2/30	2/30	3,68	1,28	25,12	128,52
Тк№2 рец№629/2и3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	200/15/7	0,30	0,00	6,70	27,90
	Итого БЖУ			27,84	29,08	113,84	842,42
	Итого сумма	95,00	95,00				

№ блюд по сбор. рецепту	Наименование	Выход (Г)	Выход (г)	Химический состав			Энергетическая ценность
		7-11 лет	12 лет и старше	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды(г)	(ккал)
Тк№19г рец№672	Вареники отварные со сметаной п/ф	200/20	200/20	10,40	4,30	29,90	194,00
Уд качества	Хлеб пшеничный в/с	2/30	2/30	3,68	1,28	25,12	128,52
Тк№3 рец№629	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,00	6,50	26,80
	Итого БЖУ			17,74	5,98	87,54	483,62
	Итого сумма	95,00	95,00				