

Согласованно: Директор

« 27 » сентября

*Земцова Н.В.*

Утверждаю: ИП Щеглова О.А.



## Примерное 15 дневное Меню На питание учащихся 1-4 класс

на 2023год.

Завтраки

СЕЗОН: зимне-весенний

День №1

№ блюда по сбор. рецепту	Наименование	Выход (Г)	Цена	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы(г)	
Тк.№23 рец.№168	Каша «Дружба»	7-11 лет 200/15	41,00	6,21	7,73	27,71	201,00
Тк.№24 рец.№4	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	40/10/10	25,50	3,48	8,32	17,20	157,60
Уд качества	Хлеб пшеничный в/с	60	6,50	3,68	1,28	25,12	128,52
Тк.№12 рец.№642/3	Какао на молоке	200	17,00	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)	Цена	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы(г)	
Тк.№8 рец.№449	Шлов из птицы	200/50 7-11 лет	57,00	19,10	19,30	48,20	443,00
Тк.№22 рец.№54-83	Капуста квашенная	100	11,50	1,30	8,10	7,80	108,70
Уд качества	Хлеб пшеничный в/с	60	6,50	3,68	1,28	25,12	128,52
Тк.№21 рец.№3	Бутерброд с маслом	30/5	10,00	3,16	0,40	19,32	106,40
Тк.№2 рец.№629/2и3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	5,00	0,30	0,00	6,70	27,90
	Итого БЖУ			27,54	29,08	107,14	814,52
	Итого сумма		90,00				

**День №3**

№ блюда по сбор. рецепту	Наименование	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)	200/12 7-11 лет	41,00	8,60	12,80	34,20	285,80
Тк.№24 рец.№4	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	40/10/10	25,50	3,48	8,32	17,20	157,60
Уд качества	Хлеб пшеничный в/с	60	6,50	3,68	1,28	25,12	128,52
Тк.№12 рец.№642/3	Какао на молоке	200	17,00	4,60	4,40	12,50	107,20
	Итого БЖУ			20,36	26,80	89,02	679,12
	Итого сумма		90,00				

### День №4

№ блюда по сбор. рецепту	Наименование	Выход (Г)	Цена	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы(г)	
ТТК №2	Котлета Цвибельская п/ф	100	35,00	9,50	17,30	6,40	220,00
Тк№9 рец.№255	Гречка отварные рассыпчатая	160	22,00	8,20	6,90	35,90	238,90
Тк№15 рец.№528/3	Соус основной красный	50	13,50	3,30	2,70	8,90	73,10
Тк№22 рец.№54-83	Капуста квашенная	80	8,00	1,30	8,10	7,80	108,70
Уд качества	Хлеб пшеничный в/с	60	6,50	3,68	1,28	25,12	128,52
Тк№25 рец.№630	Чай- каркаде с сахаром	200/15	5,00	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)	Цена	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы(г)	
ТТК №4	Тефтеля «Домашняя» п/ф	100	42,10	11,00	26,00	2,50	290,00
Тк№14 рец.№255	Макаронны отварные	160	11,30	5,30	5,50	32,70	202,00
Тк№15 рец.№528/3	Соус основной красный	55	15,15	3,30	2,70	8,90	73,10
Тк№22 рец.№54-83	Капуста квашенная	100	9,95	1,30	8,10	7,80	108,70
Уд качества	Хлеб пшеничный в/с	60	6,50	3,68	1,28	25,12	128,52
Тк№2 рец.№629/3	Чай с сахаром и лимоном	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)
				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы(г)	
Тк.№20 рец.№257	Каша молочная с м. слив.(пшённая)	200/17 лет	41,00	8,30	11,70	37,50	288,00
Тк.№24 рец.№4	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	40/10/10	25,50	3,48	8,32	17,20	157,60
Уд качества	Хлеб пшеничный в/с	60	6,50	3,68	1,28	25,12	128,52
Тк.№12 рец.№642/3	Какао на молоке	200	17,00	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)	Цена	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы(г)	
Тк.№19г рец.№672	Вареники отварные со сметаной п/ф	200/10 лет	59,00	10,40	4,30	29,90	194,00
Тк.№24 рец.№4	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	40/10/10	25,50	3,48	8,32	17,20	157,60
Уд качества	Хлеб пшеничный в/с	30	3,25	3,68	1,28	25,12	128,52
Тк.№3 рец.№629	Чай с сахаром	200/10	2,25	0,20	0,00	6,50	26,80
	Итого БЖУ			17,88	13,08	97,72	580,42
	Итого сумма		90,00				

### День №8

№ блюда по сбор. рецепту	Наименование	Выход (Г)	Цена	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы(г)	
Тк№11 рец.№769	Печень по-строгановски	75/55	52,00	13,40	14,00	5,30	200,50
Тк№5 рец270	Бобовые отварные(гороховое пюре)	160	18,00	8,77	1,36	24,66	123,52
Тк№22 рец.№54-83	Капуста квашенная	80	8,50	1,30	8,10	7,80	108,70
Уд качества	Хлеб пшеничный в/с	60	6,50	3,68	1,28	25,12	128,52
Тк№25 рец.№630	Чай- каркаде с сахаром	200/15	5,00	0,10	0,00	6,80	28,80
	Итого БЖУ			27,25	24,74	69,68	590,04
	Итого сумма		90,00				

### День №9

№ блюда по сбор. рецепту	Наименование	Выход (Г)	Цена	Химический состав.			Энергетическая ценность (ккал)
				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы(г)	
Тк№18 рец.№257	Каша молочная с м.слив.(манная)	200/15	41,00	4,80	8,20	30,40	228,21
Тк№24 рец.№4	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	40/10/10	25,50	3,48	8,32	17,20	157,60
Уд качества	Хлеб пшеничный в/с	60	6,50	3,68	1,28	25,12	128,52
Тк№12 рец.№642/3	Какао на молоке	200	17,00	4,60	4,40	12,50	107,20
	Итого БЖУ			16,56	22,20	85,22	621,53
	Итого сумма		90,00				

### День №10

№ блюд по сбор. рецепту	Наименование	Выход (Г)	Цена	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы(г)	
ТТК №2	Котлета Цвибельская п/ф	100	35,00	9,50	17,30	6,40	220,00
Тк№9 рец.№255	Гречка отварные рассыпчатая	160	22,00	8,20	6,90	35,90	238,90
Тк№15 рец.№528/3	Соус основной красный	50	13,50	3,30	2,70	8,90	73,10
Тк№22 рец.№54-83	Капуста квашенная	80	8,00	1,30	8,10	7,80	108,70
Уд качества	Хлеб пшеничный в/с	60	6,50	3,68	1,28	25,12	128,52
Тк№2 рец.№629/2и3	Чай с сахаром и лимоном	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 №11

№ блюд по сбор. рецепту	Наименование	Выход (Г)	Цена	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы(г)	
ТТК №4	Тефтеля «Домашняя» п/ф	109	42,10	11,00	26,00	2,50	290,00
Тк№14 рец.№255	Макаронны отварные	160	11,30	5,30	5,50	32,70	202,00
Тк№15 рец.№528/3	Соус основной красный	55	15,15	3,30	2,70	8,90	73,10
Тк№22 рец.№54-83	Капуста квашенная	100	9,95	1,30	8,10	7,80	108,70
Уд качества	Хлеб пшеничный в/с	60	6,50	3,68	1,28	25,12	128,52
Тк№25 рец.№630	Чай- каркаде с сахаром	200/15	5,00	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)	Цена	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы(г)	
Тк.№23 рец.№168	Каша «Дружба»	7-11 лет 200/15	41,00	6,21	7,73	27,71	201,00
Тк.№24 рец.№4	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	40/10/10	25,50	3,48	8,32	17,20	157,60
Уд качества	Хлеб пшеничный в/с	60	6,50	3,68	1,28	25,12	128,52
Тк.№12 рец.№642/3	Какао на молоке	200	17,00	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)	Цена	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы(г)	
Тк.№8 рец.№449	Плов из птицы	7-11 лет 200/50	57,00	19,10	19,30	48,20	443,00
Тк.№22 рец.№54-83	Капуста квашенная	100	11,50	1,30	8,10	7,80	108,70
Уд качества	Хлеб пшеничный в/с	60	6,50	3,68	1,28	25,12	128,52
Тк.№21 рец.№3	Бутерброд с маслом	30/5	10,00	3,16	0,40	19,32	106,40
Тк.№25 рец.№630	Чай- каркаде с сахаром	200/15	5,00	0,10	0,00	6,80	28,80
	Итого БЖУ			27,34	29,08	107,24	815,45
	Итого сумма		90,00				

День №14

№ блюда по сбор. рецепту	Наименование	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)	200/12	41,00	8,60	12,80	34,20	285,80
Тк.№24 рец.№4	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	40/10/10	25,50	3,48	8,32	17,20	157,60
Уд качества	Хлеб пшеничный в/с	60	6,50	3,68	1,28	25,12	128,52
Тк.№12 рец.№642/3	Какао на молоке	200	17,00	4,60	4,40	12,50	107,20
	Итого БЖУ			20,36	26,80	89,02	679,12
	Итого сумма		90,00				

День №15

№ блюда по сбор. рецепту	Наименование	Выход (Г)	Цена	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы(г)	
Тк.№19г рец.№672	Вареники отварные со сметаной п/ф	200/10	59,00	10,40	4,30	29,90	194,00
Тк.№24 рец.№4	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	40/10/10	25,50	3,48	8,32	17,20	157,60
Уд качества	Хлеб пшеничный в/с	30	3,25	3,68	1,28	25,12	128,52
Тк.№3 рец.№629	Чай с сахаром	200/10	2,25	0,20	0,00	6,50	26,80
	Итого БЖУ			17,88	13,08	97,72	580,42
	Итого сумма		90,00				

ТЕХНОЛОГ :

Кувшинова А.С.