

Согласованно: Директор

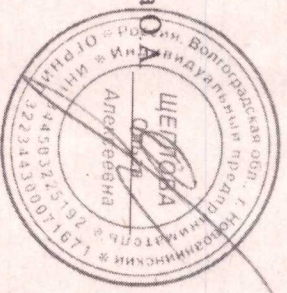
« 31 »

08



С. Д. К.

Утверждено: ИП Шеглова О. А.



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

на 2023-2024 учебный год

СЕЗОН:осенне- зимний
День №1

№ блюда по сборнику 2022г под ред. В.А.Тутельяна и Д.Б.Никитюка	Наименование	Выход (г)		Цена	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
		7-11 лет	12 лет и старше		Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды(г)	
ТК№1	Бутерброд с маслом	40	40	12,90	3,16	6,58	19,32	129,10
ТК№15		200/15	200/15	3,00	0,20	0,00	6,50	26,80

№ блюда по сборнику 2022г под ред. В.А.Тутельяна и Д.Б.Никитюка	Наименование	Выход (г)		Цена	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
		7-11 лет	12 лет и старше		Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды(г)	
ТК№6	Каша «Дружба»	200/10	200/10	29,70	6,21	7,73	27,71	201,00
ТТК№1		Блины с клубникой	100	100	26,70	3,00	5,00	31,00
Уд качества	Хлеб пшеничный в/с	30	30	3,50	3,68	1,28	25,12	128,52
ТК№16	Какао на молоке	200	200	19,20	4,60	4,40	12,50	107,20
	Итого БЖУ				20,85	22,13	24,99	782,62
	Итого сумма			95,00				

День №2

№ блнод по сборнику 2022г под ред. В.А.Тутельяна и Д.Б.Никитюка	Наименование	Выход (г)		Цена	Химический состав				Энергетич еская ценность (ккал)	
		7-11 лет	12 лет и старше		Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды(г)	Энергетич еская ценность (ккал)		
ТК№1	Бутерброд с маслом	40	40	12,90	3,16	6,58	19,32	129,10		
		200/15	200/15	3,00	0,20	0,00	6,50	26,80		
ТК№15	Чай с сахаром									
№ блнод по сборнику 2022г под ред. В.А.Тутельяна и Д.Б.Никитюка	Наименование	Выход (г)	Выход (г)	Цена	Химический состав				Энергетич еская ценность (ккал)	
		7-11 лет	12 лет и старше		Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды(г)	Энергетич еская ценность (ккал)		
		200/21	200/21		66,50	10,60	13,40	17,60		232,00
		Уд качества	Хлеб пшеничный в/с		60	60	7,00	3,68		1,28
ТК№14	Чай с сахаром и лимонном	200/15/7	200/15/7	5,60	0,30	0,00	6,70	27,90		
	Итого БЖУ				18,38	21,26	75,24	544,32		
	Итого сумма			95,00						

День №3

№ блнод по сборнику 2022г под ред. В.А.Тутельяна и Д.Б.Никитюка	Наименование	Выход	Выход	Цена	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	
		(г)	(г)		Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды(г)		
ТК№1	Бутерброд с маслом	7-11 лет	12 лет и старше	12,90	3,16	6,58	19,32	129,10	
		40	40						26,80
ТК№15	Чай с сахаром	200/15	200/15	3,00	0,20	0,00	6,50	26,80	
№ блнод по сборнику 2022г под ред. В.А.Тутельяна и Д.Б.Никитюка	Наименование	Выход (г)	Выход (г)	Цена	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	
		7-11 лет	12 лет и старше		Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды(г)		
		200/50	200/50		61,00	19,30	48,20		443,00
		30	30		8,10	6,32	7,23		91,37
ТК№10	Плов из птицы	200/50	200/50	61,00	19,10	19,30	48,20	443,00	
ТК№26	Икра кабахчювая	30	30	8,10	1,48	6,32	7,23	91,37	
Уд качества	Хлеб пшеничный в/с	60	60	7,00	3,68	1,28	25,12	128,52	
ТК№15	Чай с сахаром	200/15	200/15	3,00	0,20	0,00	6,50	26,80	
	Итого БЖУ								
	Итого сумма			95,00	27,82	33,48	112,94	845,59	

День №4

№ блнод по сборнику 2022г под ред. В.А.Тутельяна и Д.Б.Никитюка	Наименование	Выход (г)	Выход (г)	Цена	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)		
		7-11 лет	12 лет и старше		Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды(г)			
ТК№1	Бутерброд с маслом	40	40	12,90	3,16	6,58	19,32	129,10		
		200/15	200/15	3,00	0,20	0,00	6,50	26,80		
ТК№15	Чай с сахаром									
№ блнод по сборнику 2022г под ред. В.А.Тутельяна и Д.Б.Никитюка	Наименование	Выход (г)	Выход (г)	Цена	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)		
		7-11 лет	12 лет и старше		Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды(г)			
		200/10	200/10		29,70	8,60	12,80		34,20	285,80
		100	100		26,70	3,00	5,00		31,00	190,00
ТК№3	Каша молочная с м. слив.(с хлопьями овсяными)									
ТК№1	Блин с клубничкой									
ТК№29	Хлеб пшеничный в/с									
	Кофейный напиток с молоком									
	Итого БЖУ									
	Итого сумма			95,00	21,49	28,07	130,52	851,22		

День №5

№ блюда по сборнику 2022г под ред. В.А.Тутельяна и Д.Б.Никитюка	Наименование	Выход (г)	Выход (г)	Цена	Химический состав				Энергетическая ценность (ккал)	
		7-11 лет	12 лет и старше		Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды(г)	Энергетич еская ценность		
ТК№1	Бутерброд с маслом	40	40	12,90	3,16	6,58	19,32	129,10		
		200/15	200/15	3,00	0,20	0,00	6,50	26,80		
ТК№15	Чай с сахаром									
№ блюда по сборнику 2022г под ред. В.А.Тутельяна и Д.Б.Никитюка	Наименование	Выход (г)	Выход (г)	Цена	Химический состав				Энергетич еская ценность	
		7-11 лет	12 лет и старше		Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды(г)	Энергетич еская ценность		
		ТТК№3	Когнети домашняя п/ф	100	100	45,60	11,80	20,00	1,90	235,00
		ТК№7	Макаронны отварные	160	160	10,00	5,30	5,50	32,70	202,00
		ТК№20	Соус основной красный	35	35	12,20	3,30	2,70	8,90	73,10
Уд качества	Хлеб пшеничный в/с	60	60	7,00	3,68	1,28	25,12	128,52		
ТК№17	Чай каркаде с сахаром	200/15	200/15	4,30	0,10	0,00	6,80	28,80		
	Итого БЖУ				27,54	36,06	101,24	823,32		
	Итого сумма			95,00						

День №6

№ блпод по сборнику 2022г под ред. В.А.Тутельяна и Д.Б.Никитюка	Наименование	Выход	Выход	Цена	Химический состав			Энергетич еская ценность
		(Г) 7-11 лет	(Г) 12 лет и старше		Белки (г)	Жиры (г)	Угле- воды(г)	
ТК№1	Бутерброд с маслом	40	40	12,90	3,16	6,58	19,32	129,10
		200/15	200/15	3,00	0,20	0,00	6,50	26,80
ТК№15	Чай с сахаром							
№ блпод по сборнику 2022г под ред. В.А.Тутельяна и Д.Б.Никитюка	Наименование	Выход	Выход	Цена	Химический состав			Энергетич еская ценность
		(Г) 7-11 лет	(Г) 12 лет и старше		Белки (г)	Жиры (г)	Угле- воды(г)	
		210/20	210/20		66,50	13,20	8,78	
ТК№13	Вареники отварные со сметаной п/ф	2/30	2/30	7,00	3,68	1,28	25,12	128,52
ТК№14	Хлеб пшеничный в/с	200/15/7	200/15/7	5,60	0,30	0,00	6,70	27,90
	Чай с сахаром и лимоном							
	Итого БЖУ				20,24	16,64	115,52	682,32
	Итого сумма			95,00				

День №7

№ блнод по сборнику 2022г под ред. В.А.Тутельяна и Д.Б.Никитюка	Наименование	Выход (г)		Цена	Химический состав				Энергетическая ценность (ккал)
		7-11 лет	12 лет и старше		Белки (г)	Жиры (г)	Угле- воды(г)	Энергетич еская ценность (ккал)	
ТК№1	Бутерброд с маслом	7-11 лет	12 лет и старше	12,90	Белки (г) 3,16	Жиры (г) 6,58	Угле- воды(г) 19,32	129,10	
		40	40						
ТК№15	Чай с сахаром	200/15	200/15	3,00	0,20	0,00	6,50	26,80	
№ блнод по сборнику 2022г под ред. В.А.Тутельяна и Д.Б.Никитюка	Наименование	Выход (г)		Цена	Химический состав				Энергетич еская ценность (ккал)
		7-11 лет	12 лет и старше		Белки (г)	Жиры (г)	Угле- воды(г)	Энергетич еская ценность (ккал)	
ТК№4	Каша молочная с м.слив.(манная)	200/10	200/10	29,70	4,80	8,20	30,40	228,21	
ТТК№1	Влин с клубникой	100	100	26,70	3,00	5,00	31,00	190,00	
Уд качества	Хлеб пшеничный в/с	30	30	3,50	3,68	1,28	25,12	128,52	
ТК№16	Какао на молоке	200	200	19,20	4,60	4,40	12,50	107,20	
	Итого БЖУ				19,44	25,46	112,34	809,83	
	Итого сумма			95,00					

День №8

№ блюда по сборнику 2022г под ред. В.А.Тутельяна и Д.Б.Никитюка	Наименование	Выход (г)	Выход (г)	Цена	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)		
		7-11 лет	12 лет и старше		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы(г)			
ТК№1	Бутерброд с маслом	40	40	12,90	3,16	6,58	19,32	129,10		
		200/15	200/15	3,00	0,20	0,00	6,50	26,80		
ТК№15	Чай с сахаром									
№ блюда по сборнику 2022г под ред. В.А.Тутельяна и Д.Б.Никитюка	Наименование	Выход (г)	Выход (г)	Цена	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)		
		7-11 лет	12 лет и старше		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы(г)			
		ТТК№2	Котлета куриная п/ф	100	100	31,10	6,10	14,90	6,90	189,00
		ТК№8	Гречка отварная рассыпчатая	160	160	19,60	8,20	6,90	35,90	238,90
		ТК№20	Соус основной красный	50	50	17,10	3,30	2,70	8,90	73,10
ТК№17	Чай каркаде с сахаром	60	60	7,00	3,68	1,28	25,12	128,52		
		200/15	200/15	4,30	0,10	0,00	6,80	28,80		
	Итого БЖУ				24,74	32,36	109,44	814,22		
	Итого сумма			95,00						

День №9

№ блнод по сборнику 2022г под ред. В.А.Гутельяна и Д.Б.Никитюка	Наименование	Выход (г)		Цена	Химический состав			Энергетич еская ценность (ккал)				
		7-11 лет	12 лет и старше		Белки (г)	Жиры (г)	Угле- воды(г)					
ТК№1	Бутерброд с маслом	37	37	10,00	3,16	6,58	19,32	129,10				
		200/15	200/15						3,00	0,20	0,00	6,50
ТК№15	Чай с сахаром											
№ блнод по сборнику 2022г под ред. В.А.Гутельяна и Д.Б.Никитюка	Наименование	Выход (г)	Выход (г)	Цена	Химический состав			Энергетич еская ценность (ккал)				
		7-11 лет	12 лет и старше		Белки (г)	Жиры (г)	Угле- воды(г)					
		ТК№12	Печень по-строгановски		7-11 лет	12 лет и старше	62,00		13,40	14,00	5,30	200,50
		ТК№7	Макаронны отварные		75/55	75/55	10,00		5,30	5,50	32,70	202,00
Уд качества	Хлеб пшеничный в/с	60	60	7,00	3,68	1,28	25,12	128,52				
ТК№15	Чай с сахаром	200/15	200/15	3,00	0,20	0,00	6,50	26,80				
	Итого БЖУ				25,95	27,36	95,44	713,72				
	Итого сумма			95,00								

День №10

№ блнод по сборнику 2022г под ред. В.А.Тутельяна и Д.Б.Никитюка	Наименование	Выход	Выход	Цена	Химический состав			Энергетич еская ценность (ккал)	
		(г)	(г)		Белки (г)	Жиры (г)	Угле- воды(г)		
ТК№1	Бутерброд с маслом	7-11 лет	12 лет и старше	12,90	3,16	6,58	19,32	129,10	
		40	40						
ТК№15	Чай с сахаром	200/15	200/15	3,00	0,20	0,00	6,50	26,80	
№ блнод по сборнику 2022г под ред. В.А.Тутельяна и Д.Б.Никитюка	Наименование	Выход (г)	Выход (г)	Цена	Химический состав			Энергетич еская ценность (ккал)	
		7-11 лет	12 лет и старше		Белки (г)	Жиры (г)	Угле- воды(г)		
		200/12	200/12		8,30	11,70	37,50		
		200	100		26,70	3,00	5,00		31,00
		30	30		3,50	3,68	1,28		25,12
ТК№5	Каша молочная с м. слив (пшеница)	200/12	200/12	29,70	8,30	11,70	37,50	288,00	
ТТК№1	Блин с клубничкой	100	100	26,70	3,00	5,00	31,00	190,00	
Уд качества	Хлеб пшеничный в/с	30	30	3,50	3,68	1,28	25,12	128,52	
ТК№29	Кофейный напиток с молоком	200	200	19,20	2,85	2,41	14,38	91,00	
	Итого БЖУ				21,19	26,97	133,82	853,42	
	Итого сумма			95,00					

День №11

№ блюда по сборнику 2022г под ред. В.А.Тутельяна и Д.Б.Никитюка	Наименование	Выход (г)		Цена	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
		7-11 лет	12 лет и старше		Белки (г)	Жиры (г)	Угле- воды(г)	
ТК№1	Бутерброд с маслом	40	40	12,90	3,16	6,58	19,32	129,10
		200/15	200/15	3,00	0,20	0,00	6,50	26,80
ТК№15	Чай с сахаром							
№ блюда по сборнику 2022г под ред. В.А.Тутельяна и Д.Б.Никитюка	Наименование	Выход (г)	Выход (г)	Цена	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
		7-11 лет	12 лет и старше		Белки (г)	Жиры (г)	Угле- воды(г)	
ТК №28	Перец фаршированный п/ф в соусе	100/30	100/30	40,00	7,00	14,90	10,00	204,20
		160	160	14,20	8,77	1,36	24,66	123,52
ТК№9	Бобовые отварные (гороховые пюре)	40	40	12,30	1,08	3,04	1,04	26,80
		2/30	2/30	7,00	3,68	1,28	25,12	128,52
Уд.качества	Хлеб пшеничный в/с	200/15/7	200/15/7	5,60	0,30	0,00	6,70	27,90
		200/15/7	200/15/7	5,60	0,30	0,00	6,70	27,90
ТК№14	Чай с сахаром и лимоном							
	Итого БЖУ				24,19	27,16	93,34	666,84
	Итого сумма			95,00				

День №12

№ блюда по сборнику 2022г под ред. В.А.Тутельяна и Д.Б.Никитюка	Наименование	Выход (г)		Цена	Химический состав				Энергетическая ценность (ккал)
		7-11 лет	12 лет и старше		Белки (г)	Жиры (г)	Угле- воды(г)		
ТК№1	Бутерброд с маслом	40	40	12,90	3,16	6,58	19,32	129,10	
ТК№15	Чай с сахаром	200/15	200/15	3,00	0,20	0,00	6,50	26,80	
№ блюда по сборнику 2022г под ред. В.А.Тутельяна и Д.Б.Никитюка	Наименование	Выход (г)	Выход (г)	Цена	Химическ ий состав	Энергети- ческая ценность			
		7-11 лет	12 лет и старше						
ТК№13	Вареники отварные со сметаной п/ф	210/20	210/20	66,50	13,20	8,78	57,88	370,00	
Уд качества	Хлеб пшеничный в/с	2/30	2/30	7,00	3,68	1,28	25,12	128,52	
ТК№14	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	200/15/7	5,60	0,30	0,00	6,70	27,90	
	Итого БЖУ				20,24	16,64	115,52	682,32	
	Итого сумма			95,00					

День №13

№ блнод по сборнику 2022г под ред. В.А.Тутельяна и Д.Б.Никитюка	Наименование	Выход (г)		Цена	Химический состав			Энергетич еская ценность (ккал)
		7-11 лет	12 лет и старше		Белки (г)	Жиры (г)	Угле- воды(г)	
ТК№1	Бутерброд с маслом	40	40	12,90	3,16	6,58	19,32	129,10
		200/15	200/15					
ТК№15	Чай с сахаром							

№ блнод по сборнику 2022г под ред. В.А.Тутельяна и Д.Б.Никитюка	Наименование	Выход (г)		Цена	Химический состав			Энергетич еская ценность (ккал)
		7-11 лет	12 лет и старше		Белки (г)	Жиры (г)	Угле- воды(г)	
ТК№6	Каша «Дружба»	200/10	200/10	29,70	6,21	7,73	27,71	201,00
		100	100					
ТТК№1	Влин с клубникой	30	30	3,50	3,68	1,28	25,12	128,52
		200	200					
ТК№16	Какао на молоке							
		Итого БЖУ						
	Итого сумма			95,00				782,62

Доп. №15

№ блнод по сборнику 2022г под ред. В.А.Тутельяна и Д.Б.Никитюка	Наименование	Выход (Г)	Выход (г)	Цена	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	
		7-11 лет	12 лет и старше		Белки (г)	Жиры (г)	Угле-водь(г)		
ТК№1	Бутерброд с маслом	40	40	12,90	3,16	6,58	19,32	129,10	
ТК№15	Чай с сахаром	200/15	200/15	3,00	0,20	0,00	6,50	26,80	
№ блнод по сборнику 2022г под ред. В.А.Тутельяна и Д.Б.Никитюка	Наименование	Выход (Г)	Выход (г)	Цена	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	
		7-11 лет	12 лет и старше		Белки (г)	Жиры (г)	Угле-водь(г)		
		100	100		11,80	20,00	1,90		235,00
		160	160		5,30	5,50	32,70		202,00
		35	35		12,20	2,70	8,90		73,10
Уд качества	Хлеб пшеничный в/с	60	60	7,00	3,68	1,28	25,12	128,52	
ТК№17	Чай каркаде с сахаром	200/15	200/15	4,30	0,10	0,00	6,80	28,80	
	Итого БЖУ				27,54	36,06	101,24	823,32	
	Итого сумма			95,00					

ТЕХНОЛОГ :



Кувшинова А.С.