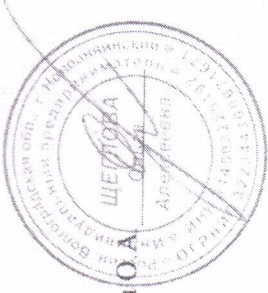




Зямша А. В.

Согласованно: Директор
« 20 августа 2023 года



Утверждаю: ИП Щеглова 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)	Выход (Г)	Цена	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы(г)	
ТКС№1	Бутерброд с маслом	40	12 лет и старше	12,90	3,16	6,58	19,32	129,10
ТКС№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	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы(г)	
ТКС№6	Каша «Дружба»	200/10	12 лет и старше	29,70	6,21	7,73	27,71	201,00
ТТКС№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
ТКС№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

№ блюд по сборнику 2022г под ред. В.А. Гутельяна и Д.Б. Никитюка	Наименование	Выход (Г)	Выход (г)	Цена	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы(г)	
ТК№1	Бутерброд с маслом	40	12 лет и старше	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
№ блюд по сборнику 2022г под ред. В.А. Гутельяна и Д.Б. Никитюка	Наименование	Выход (г)	Выход (Г)	Цена	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
ТК№11	Пельмени отварные п/ф	200/21	12 лет и старше	66,50	10,60	13,40	17,60	232,00
Уд качества	Хлеб пшеничный в/с	60	60	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				18,38	21,26	75,24	544,32
	Итого сумма			95,00				

День №3

№ блюда по сборнику 2022г под ред. В.А.Тутельяна и Д.Б.Никитюка	Наименование	Выход		Цена	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
		(Г)	(г)		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы(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
№ блюда по сборнику 2022г под ред. В.А.Тутельяна и Д.Б.Никитюка	Наименование	Выход		Цена	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
		(г)	(Г)		Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды(г)	
ТК№10	Плов из птицы	7-11 лет	12 лет и старше	61,00	19,10	19,30	48,20	443,00
		200/50	200/50					
ТК№26	Икра кабачковая	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			95,00	27,82	33,48	112,94	845,59
	Итого сумма							

День №4

№ блюда по сборнику 2022г под ред. В.А.Тутельяна и Д.Б.Никитюка	Наименование	Выход (Г)	Выход (г)	Цена	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы(г)	
ТКС№1	Бутерброд с маслом	7-11 лет	12 лет и старше	12,90	3,16	6,58	19,32	129,10
		40	40					
ТКС№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	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы(г)	
ТКС№3	Каша молочная с м. слив.(с хлопьями овсяными)	7-11 лет	12 лет и старше	29,70	8,60	12,80	34,20	285,80
		200/10	200/10					
ТТКС№1	Блин с клубничкой	100	100	26,70	3,00	5,00	31,00	190,00
		Уд качества	30	30	3,50	3,68	1,28	25,12
ТКС№29	Кофейный напиток с молоком	200	200	19,20	2,85	2,41	14,38	91,00
		Итого БЖУ			21,49	28,07	130,52	851,22
	Итого сумма			95,00				

День №5

№ блюда по сборнику 2022г под ред. В.А. Гутельяна и Д.Б. Никитюка	Наименование	Выход (Г)	Выход (г)	Цена	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы(г)	
ТКС№1	Бутерброд с маслом	7-11 лет	40	12,90	3,16	6,58	19,32	129,10
		40	40					
ТКС№15	Чай с сахаром	200/15	200/15	3,00	0,20	0,00	6,50	26,80
№ блюдо по сборнику 2022г под ред. В.А. Гутельяна и Д.Б. Никитюка	Наименование	Выход (Г)	Выход (г)	Цена	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы(г)	
ТТКС№3	Котлета домашняя п/ф	7-11 лет	100	45,60	11,80	20,00	1,90	235,00
		100	100					
ТКС№7	Макаронны отварные	160	160	10,00	5,30	5,50	32,70	202,00
ТКС№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
ТКС№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

№ блюда по сборнику 2022г под ред. В.А.Тутельяна и Д.Б.Никитюка	Наименование	Выход (Г)	Выход (г)	Цена	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы(г)	
ТК№1	Бутерброд с маслом	7-11 лет 40	12 лет и старше 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
№ блюдо по сборнику 2022г под ред. В.А.Тутельяна и Д.Б.Никитюка	Наименование	Выход (Г)	Выход (г)	Цена	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
ТК№13	Вареники отварные со сметаной п/ф	7-11 лет 210/20	12 лет и старше 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 №7

№ блюда по сборнику 2022г под ред. В.А.Тутельяна и Д.Б.Никитюка	Наименование	Выход (Г)	Выход (г)	Цена	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы(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
№ блюдо по сборнику 2022г под ред. В.А.Тутельяна и Д.Б.Никитюка	Наименование	Выход (Г)	Выход (г)	Цена	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы(г)	
ТК№4	Каша молочная с м.слив.(манная)	7-11 лет	12 лет и старше	29,70	4,80	8,20	30,40	228,21
		200/10	200/10					
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
		200	200	19,20	4,60	4,40	12,50	167,20
ТК№16	Какао на молоке				19,44	25,46	112,34	809,83
	Итого БЖУ							
	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)
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы(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	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
ТТК№2	Котлета куриная п/ф	100	100	31,10	6,10	14,90	6,90	189,00
ТК№8	Гречка отварная рассычатая	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
Уд качества	Хлеб пшеничный в/с	60	60	7,00	3,68	1,28	2,5,12	128,52
ТК№17	Чай каркаде с сахаром	200/15	200/15	4,30	0,10	0,00	6,80	28,80
	Итого БЖУ				24,74	32,36	109,44	814,22
	Итого сумма			95,00				

День №9

№ блюда по сборнику 2022г под ред. В.А.Тутельяна и Д.Б.Никитюка	Наименование	Выход (Г)	Выход (г)	Цена	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы(г)	
ТК№1	Булерброд с маслом	7-11 лет	12 лет и старше	10,00	3,16	6,58	19,32	129,10
		37	37					
ТК№15	Чай с сахаром	200/15	200/15	3,00	0,20	0,00	6,50	26,80
№ блюдо по сборнику 2022г под ред. В.А.Тутельяна и Д.Б.Никитюка	Наименование	Выход (Г)	Выход (г)	Цена	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы(г)	
ТК№12	Печень по-строгановски	7-11 лет	12 лет и старше	62,00	13,40	14,00	5,30	200,50
		75/55	75/55					
ТК№7	Макаронны отварные	160	160	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

№ блюда по сборнику 2022г под ред. В.А.Тутельяна и Д.Б.Никитюка	Наименование	Выход (Г)	Выход (г)	Цена	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы(г)	
ТК№1	Бутерброд с маслом	7-11 лет 40	12 лет и старше 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
№ блюдо по сборнику 2022г под ред. В.А.Тутельяна и Д.Б.Никитюка	Наименование	Выход (Г)	Выход (г)	Цена	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
ТК№5	Каша молочная с м. слив (пшенная)	7-11 лет 200/12	12 лет и старше 200/12	29,70	8,30	11,70	37,50	288,00
ТТК№1	Блины 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)		Выход (г)	Цена	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
		7-11 лет	40			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы(г)	
ТК№1	Бутерброд с маслом	40	40	12 лет и старше	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	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	
ТК №28	Перец фаршированный п/ф в соусе	100/30	100/30	40,00	7,00	14,90	10,00	204,20	
ТК№9	Бобовые отварные (гороховое пюре)	160	160	14,20	8,77	1,36	24,66	123,52	
Уд.качества	Огурец соленый	40	40	12,30	1,08	3,04	1,04	26,80	
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				2,19	27,16	93,34	666,81	
	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)	Углеводы(г)	
ТКС№1	Бутерброд с маслом	40	40	12,90	3,16	6,58	19,32	129,10
ТКС№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	Химический состав			Энергетическая ценность
ТКС№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
ТКС№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

№ блюда по сборнику 2022г под ред. В.А. Гутельяна 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)	
ТКС№1	Бутерброд с маслом	40	40	12,90	3,16	6,58	19,32	129,10
ТКС№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. Гутельяна 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)	
ТКС№6	Каша «Дружба»	200/10	200/10	29,70	6,21	7,73	27,71	201,00
ТКС№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
ТКС№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 №14

№ блюда 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	40 лет			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	Химический состав			Энергетич еская ценность (ккал)
		7-11 лет	200/50			Белки (г)	Жиры (г)	Угле- воды(г)	
ТК№10	Плов из птицы	200/50	200/50	61,00		19,10	19,30	48,20	443,00
ТК№26	Икра кабачковая	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					27,82	33,48	112,94	845,59
	Итого сумма			95,00					

Доп. №15

№ блюда по сборнику 2022г под ред. В.А.Тутельяна и Д.Б.Никитюка	Наименование	Выход (Г)	Выход (г)	Цена	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы(г)	
ТКС№1	Бутерброд с маслом	7-11 лет	40	12,90	3,16	6,58	19,32	129,10
		40	40					
ТКС№15	Чай с сахаром	200/15	200/15	3,00	0,20	0,00	6,50	26,80
№ блюдо по сборнику 2022г под ред. В.А.Тутельяна и Д.Б.Никитюка	Наименование	Выход (Г)	Выход (г)	Цена	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы(г)	
ТТКС№3	Котлета домашняя п/ф	7-11 лет	100	45,60	11,80	20,00	1,90	235,00
		100	100					
ТКС№7	Макароны отварные	160	160	10,00	5,30	5,50	32,70	202,00
ТКС№20	Соус основной красный	35	35	12,20	3,30	2,70	8,90	73,10
		60	60					
Уд качества	Хлеб пшеничный в/с	60	60	7,00	3,68	1,28	25,12	128,52
		200/15	200/15					
ТКС№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 :

Куешниова А.С.