

Согласованно: Директор

« » 2023 года

Утверждаю: ИП Щеллова



Примерное 15 дневное Меню

На питание учащихся 5-11 класс на 2023-2024гг

Завтраки

СЕЗОН: осенне-зимний

День №1

№ блюда по сборнику 2022г под ред. В.А.Тутельяна и Д.Б. Никитюка.	Наименование	Выход (Г)	Цена	Химический состав			Энергетич еская ценность (ккал)
				Белки (г)	Жиры (г)	Угле- воды(г)	
ТК№6	Каша «Дружба»	200/16	42,10	6,21	7,73	27,71	201,00
ТТК №1	Блин с клубничкой	100	26,70	3,0	5,0	31,0	190,0
Уд качества	Хлеб пшеничный в/с	60	7,00	3,68	1,28	25,12	128,52
ТК№16	Какао на молоке	200	19,20	4,6	4,4	12,5	107,20
	Итого БЖУ			17,49	18,41	96,33	626,72
	Итого сумма		95,00				

День №2

№ блюд по сборнику 2022г под ред. В.А.Тутельяна и Д.Б. Никитюка.	Наименование	Выход (Г)	Цена	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
				Белки (г)	Жиры (г)	Угле- воды(г)	
ТК№11	Пельмени отварные п/ф	200/20	65,50	10,6	13,4	17,6	232,0
ТК№1	Бутерброд с маслом сливочным	60	16,90	3,16	6,58	19,32	129,10
Уд качества	Хлеб пшеничный в/с	60	7,00	3,68	1,28	25,12	128,52
ТК№14	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	5,60	0,30	0,00	6,70	27,90
	Итого БЖУ			17,44	21,26	68,74	517,52
	Итого сумма		95,00				

День №3

№ блюд по сборнику 2022г под ред. В.А.Тутельяна и Д.Б. Никитюка.	Наименование	Выход (Г)	Цена	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
				Белки (г)	Жиры (г)	Угле- воды(г)	
ТК№10	Плов из птицы	200/50	61,00	19,1	19,3	48,2	443,0
ТК№26	Икра кабачковая	80	21,40	1,48	6,32	7,23	91,37
Уд качества	Хлеб пшеничный в/с	60	7,00	3,68	1,28	25,12	128,52
ТК№14	Чай с сахаром и лимоном	200/15,7	5,60	0,3	0,0	6,7	27,90
	Итого БЖУ			24,56	26,90	87,25	690,79
	Итого сумма		95,00				

День №4

№ блод по сборнику 2022г под ред. В.А.Тутельяна и Д.Б. Никитюка.	Наименование	Выход (Г)	Цена	Химический состав			Энергетич еская ценность (ккал)
				Белки (г)	Жиры (г)	Угле- воды(г)	
ТК№3	Каша молочная с м. слив (с хлопьями овсяными)	200/16	42,10	8,60	12,80	34,20	285,80
ТТК №1	Блин с клубничкой	100	26,70	3,0	5,0	31,0	190,0
Уд качества	Хлеб пшеничный в/с	60	7,00	3,68	1,28	25,12	128,52
ТК№29	Кофейный напиток с молоком	200	19,20	2,85	2,41	14,38	91,00
	Итого БЖУ			18,13	21,49	104,70	695,32
	Итого сумма		95,00				

День №5

№ блод по сборнику 2022г под ред. В.А.Тутельяна и Д.Б. Никитюка.	Наименование	Выход (Г)	Цена	Химический состав			Энергетич еская ценность (ккал)
				Белки (г)	Жиры (г)	Угле- воды(г)	
ТТК №3	Котлета домашняя п/ф	100	45,60	11,8	20,00	1,9	235,00
ТК№7	Макаронны отварные	180	11,20	5,30	5,50	32,70	202,00
ТК№20	Соус основной красный	80	26,90	3,30	2,70	8,90	73,10
Уд качества	Хлеб пшеничный в/с	60	7,00	3,68	1,28	25,12	128,52
ТК№17	Чай каркаде с сахаром	290/15	4,30	0,10	0,00	6,80	28,80
	Итого БЖУ			24,18	29,48	75,42	667,42
	Итого сумма		95,00				

День №6

№ блюда по сборнику 2022г под ред. В.А.Тутельяна и Д.Б. Никитюка.	Наименование	Выход (Г)	Цена	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы(г)	
ТК№13	Вареники отварные со сметаной п/ф	200/20	55,70	13,2	8,78	57,88	370,00
Уд .качества	Фрукт сезонный (яблоко)	150	26,70	0,6	0,6	14,7	70,50
Уд качества	Хлеб пшеничный в/с	60	7,00	3,68	1,28	25,12	128,52
ТК№14	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	5,60	0,3	0,0	6,7	27,90
	Итого БЖУ			17,78	10,66	104,4	596,92
	Итого сумма		95,00				

День №7

№ блюда по сборнику 2022г под ред. В.А.Тутельяна и Д.Б. Никитюка.	Наименование	Выход (Г)	Цена	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы(г)	
ТК№4	Каша молочная с м.слив.(манная)	200/20	42,10	4,80	8,20	30,40	228,21
ТТК №1	Блин с клубничкой	100	26,70	3,0	5,0	31,0	190,0
Уд .качества	Хлеб пшеничный в/с	60	7,00	3,68	1,28	25,12	128,52
ТК№16	Какао на молоке	200	19,20	4,60	4,40	12,50	107,20
	Итого БЖУ			16,08	18,88	99,02	653,93
	Итого сумма		95,00				

День №8

№ блюда по сборнику 2022г под ред. В.А.Тутельяна и Д.Б. Никитюка.	Наименование	Выход (Г)	Цена	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
				Белки (г)	Жиры (г)	Угле- воды(г)	
ТТК№2	Котлета куриная п/ф	100	30,10	6,1	14,9	6,9	189
ТК№8	Гречка отварные рассыпчатая	180	22,00	8,20	6,90	35,90	238,90
ТК№20	Соус основной красный	90	31,60	3,30	2,70	8,90	73,10
Уд качества	Хлеб пшеничный в/с	60	7,00	3,68	1,28	25,12	128,52
ТК№17	Чай- каркаде с сахаром	200/15	4,30	0,10	0,00	6,80	28,80
	Итого БЖУ			21,28	25,78	83,62	658,32
	Итого сумма		95,00				

День №9

№ блюда по сборнику 2022г под ред. В.А.Тутельяна и Д.Б. Никитюка.	Наименование	Выход (Г)	Цена	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
				Белки (г)	Жиры (г)	Угле- воды(г)	
ТК№12	Печень по-строгановски	75/55	62,00	13,4	14,0	5,3	200,50
ТК№7	Макароны отварные	180	11,20	5,30	5,50	32,70	202,00
ТК№26	Икра кабачковая	45	11,80	1,48	6,32	7,23	91,37
Уд качества	Хлеб пшеничный в/с	60	7,00	3,68	1,28	25,12	128,52
ТК№15	Чай с сахаром	200/15	3,00	0,2	0,0	6,5	26,80
	Итого БЖУ			24,06	27,1	76,85	649,19
	Итого сумма		95,00				

День №10

№ блюд по сборнику 2022г под ред. В.А.Тутельяна и Д.Б. Никитюка.	Наименование	Выход (Г)	Цена	Химический состав			Энергетич еская ценность
		12 лет и старше		Белки (г)	Жиры (г)	Угле- воды(г)	
ТК№5	Каша молочная с маслом слив.(пшенная)	200/22	42,10	8,3	11,7	37,5	288,00
ТТК №1	Блин с клубничкой	100	26,70	3,0	5,0	31,0	190,0
Уд качества	Хлеб пшеничный в/с	60	7,00	3,68	1,28	25,12	128,52
ТК№29	Кофейный напиток с молоком	200	19,20	2,85	2,41	14,38	91,00
	Итого БЖУ			17,83	20,39	108,0	997,52
	Итого сумма		95,00				

День №11

№ блюд по сборнику 2022г под ред. В.А.Тутельяна и Д.Б. Никитюка.	Наименование	Выход (Г)	Цена	Химический состав			Энергетич еская ценность
		12 лет и старше		Белки (г)	Жиры (г)	Угле- воды(г)	
ТК№28	Перец фаршированный (п/ф) в соусе	100/30	40,00	7,0	14,9	10,0	204,20
ТК№9	Бобовые отварные (гороховое пюре)	180	16,00	8,77	1,36	24,66	123,52
Уд. качества	Огурец соленый	80	26,40	1,08	3,04	1,04	26,80
Уд качества	Хлеб пшеничный в/с	60	7,00	3,68	1,28	25,12	128,52
ТК№14	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	5,60	0,3	0,0	6,7	27,90
	Итого БЖУ			20,83	20,58	67,52	510,94
	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)
				Белки (г)	Жиры (г)	Угле- воды(г)	
ТК№13	Вареники отварные со сметаной п/ф	200/20	55,70	10,40	4,30	29,90	194,00
ТТК №1	Блин с клубничкой	100	26,70	3,0	5,0	31,0	190,0
Уд качества	Хлеб пшеничный в/с	60	7,00	3,68	1,28	25,12	128,52
ТК№14	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	5,60	0,3	0,0	6,7	27,90
	Итого БЖУ			17,38	10,58	92,72	540,42
	Итого сумма		95,00				

День №13

№ блюда по сборнику 2022г под ред. В.А.Тутельяна и Д.Б. Никитюка.	Наименование	Выход (Г)	Цена	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
				Белки (г)	Жиры (г)	Угле- воды(г)	
ТК№6	Каша «Дружба»	200/16	42,10	6,21	7,73	27,71	201,00
ТТК №1	Блин с клубничкой	100	26,70	3,0	5,0	31,0	190,0
Уд качества	Хлеб пшеничный в/с	60	7,00	3,68	1,28	25,12	128,52
ТК№16	Какао на молоке	200	19,20	4,6	4,4	12,5	107,20
	Итого БЖУ			17,49	18,41	96,33	626,72
	Итого сумма		95,00				

День №14

№ блюда по сборнику 2022г под ред. В.А.Тутельяна и Д.Б. Никитюка.	Наименование	Выход (Г)	Цена	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
				Белки (г)	Жиры (г)	Угле- воды(г)	
ТК№10	Плов из птицы	200/50	61,00	19,1	19,3	48,2	443,0
ТК№26	Икра кабачковая	80	21,40	1,48	6,32	7,23	91,37
Уд качества	Хлеб пшеничный в/с	60	7,00	3,68	1,28	25,12	128,52
ТК№14	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	5,60	0,3	0,0	6,7	27,90
	Итого БЖУ			24,56	26,90	87,25	690,79
	Итого сумма		95,00				

День №15

№ блюда по сборнику 2022г под ред. В.А.Тутельяна и Д.Б. Никитюка.	Наименование	Выход (Г)	Цена	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
				Белки (г)	Жиры (г)	Угле- воды(г)	
ТТК №3	Котлета домашняя п/ф	100	45,60	11,8	20,00	1,9	235,00
ТК№7	Макароны отварные	180	11,20	5,30	5,50	32,70	202,00
ТК№20	Соус основной красный	80	26,90	3,30	2,70	8,90	73,10
Уд качества	Хлеб пшеничный в/с	60	7,00	3,68	1,28	25,12	128,52
ТК№17	Чай каркаде с сахаром	200/15	4,30	0,10	0,00	6,80	28,80
	Итого БЖУ			24,18	29,48	75,42	667,42
	Итого сумма		95,00				

ТЕХНОЛОГ :

Кувшинова А.С.

ПОВАР: