

Согласовано

Директор МБОУ Большебабинской СШ

Мелведева Г.В.

«01» октября 2023г



Утверждено: 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)	
ТК№1	Бутерброд с маслом	40	12 лет и старше	12,90	3,16	6,58	9,66	129,10
ТК№15	Чай с сахаром	200/15	200/15	3,00	0,20	0,00	3,25	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)	
ТК№6	Каша «Дружба»	200/10	12 лет и старше	29,70	9,79	19,39	13,86	201,00
ТТК№1	Блин с клубничкой	100	100	26,70	3,00	5,00	15,50	190,00
Уд качества	Хлеб пшеничный в/с	30	30	3,50	3,68	1,28	12,56	128,52
ТК№16	Какао на молоке	200	200	19,20	4,60	4,40	6,25	107,20
	Итого БЖУ				24,43	36,65	61,08	782,62
	Итого сумма			95,00				

День №2

№ 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	12 лет и старше 40	12,90	3,16	6,58	12,88	129,10
ТК№15	Чай с сахаром	200/15	200/15	3,00	0,20	0,00	4,30	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№14	Пельмени отварные п/ф	60	12 лет и старше 200/21	66,50	12,72	22,24	11,73	232,00
Уд качества	Хлеб пшеничный в/с	60	60	7,00	3,68	1,28	16,75	128,52
ТК№14	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	200/15/7	5,60	0,30	0,00	4,50	27,90
	Итого БЖУ				20,06	30,10	50,16	544,32
	Итого сумма			95,00				

День №3

№ 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	12 лет и старше	12,90	3,16	6,58	9,66	129,10
ТК№15	Чай с сахаром	200/15	200/15	3,00	0,20	0,00	3,25	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№10	Плов из птицы	7-11 лет	12 лет и старше		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы(г)	
Уд качества	Хлеб пшеничный в/с	200/50	200/50	67,10	13,86	23,89	24,10	443,00
ТК№14	Чай с сахаром и лимоном	60	60	7,00	3,68	1,28	12,56	128,52
	Итого БЖУ	200/15/5	200/15/5	5,00	0,30	0,00	3,35	27,90
	Итого сумма			95,00	21,20	31,75	52,92	755,32

День №4

№ 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)	
ТК№1	Бутерброд с маслом	40	40	12,90	3,16	6,58	9,66	129,10
ТК№15	Чай с сахаром	200/15	200/15	3,00	0,20	0,00	3,25	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)
ТК№3	Каша молочная с м. слив.(с хлопьями овсяными)	200/10	200/10	29,70	13,27	23,89	17,10	285,80
ТТК№1	Блин с клубничкой	100	100	26,70	3,00	5,00	15,50	190,00
Уд качества	Хлеб пшеничный в/с	30	30	3,50	3,68	1,28	12,56	128,52
ТК№29	Кофейный напиток с молоком	200	200	19,20	2,85	2,41	7,19	91,00
	Итого БЖУ				26,10	29,16	65,26	851,22
	Итого сумма			95,00				

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)
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы(г)	
ТК№1	Бутерброд с маслом	40	40	12,90	3,16	6,58	9,66	129,10
ТК№15	Чай с сахаром	200/15	200/15	3,00	0,20	0,00	3,25	26,80
№ блюд по сборнику 2022г под ред. В.А.Тутельяна и Д.Б.Никитюка	Наименование	Выход (Г)	Выход (г)	Цена	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
ТТК№3	Котлета домашняя п/ф	100	100	45,60	4,51	14,34	0,95	235,00
ТК№7	Макароны отварные	160	160	10,00	5,30	5,50	16,35	202,00
ТК№20	Соус основной красный	35	35	12,20	3,30	2,70	4,45	73,10
Уд качества	Хлеб пшеничный в/с	60	60	7,00	3,68	1,28	12,56	128,52
ТК№17	Чай каркаде с сахаром	200/15	200/15	4,30	0,10	0,00	3,40	28,80
	Итого БЖУ				20,25	30,40	50,62	823,32
	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)
		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	9,66	129,10
ТК№15	Чай с сахаром	200/15	200/15	3,00	0,20	0,00	3,25	26,80
№ блюда по сборнику 2022г под ред. В.А.Тутельяна и Д.Б.Никитюка	Наименование	Выход (Г)		Цена	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
ТК№13	Вареники отварные со сметаной п/ф	210/20	210/20	66,50	15,76	26,84	28,94	370,00
Уд качества	Хлеб пшеничный в/с	2/30	2/30	7,00	3,68	1,28	12,56	128,52
ТК№14	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	200/15/7	5,60	0,30	0,00	3,35	27,90
	Итого БЖУ				32,10	34,70	57,76	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	40	12 лет и старше	12,90	3,16	6,58	9,66	129,10
ТК№15	Чай с сахаром	200/15	200/15	3,00	0,20	0,00	3,25	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№4	Каша молочная с м.слив.(манная)	100	12 лет и старше	29,70	10,36	20,19	15,20	228,21
ТТК№1	Блин с клубничкой	30	30	26,70	3,00	5,00	15,50	190,00
Уд качества	Хлеб пшеничный в/с	200	200	3,50	3,68	1,28	12,56	128,52
ТК№16	Какао на молоке			19,20	4,60	4,40	6,25	107,20
	Итого БЖУ				25,00	37,45	62,42	809,83
	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)
		Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы(г)		
ТК№1	Бутерброд с маслом	7-11 лет 40	12,90	3,16	6,58	9,66	129,10
ТК№15	Чай с сахаром	200/15	3,00	0,20	0,00	3,25	26,80
ТТК№4	Тефтеля домашняя п/ф	Выход (Г) 7-11 лет 100	42,10	3,21	8,96	0,85	290,00
ТК№8	Гречка отварная рассыпчатая	160	19,60	8,20	6,90	35,90	238,90
ТК№26	Икра кабачковая	50	6,10	1,48	6,32	2,41	91,37
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	3,40	28,80
	Итого БЖУ			20,03	30,04	50,08	933,39
	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	Бутерброд с маслом	37	12 лет и старше	10,00	3,16	6,58	12,10	129,10
ТК№15	Чай с сахаром	200/15	200/15	3,00	0,20	0,00	4,06	26,80
№ блюд по сборнику 2022г под ред. В.А.Тутельяна и Д.Б.Никитюка	Наименование	Выход (Г)	Выход (г)	Цена	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
ТК№12	Печень по-строгановски	75/55	12 лет и старше	62,00	11,32	22,43	3,31	200,50
ТК№7	Макаронны отварные	160	160	10,00	5,30	5,50	20,43	202,00
Уд качества	Хлеб пшеничный в/с	60	60	7,00	3,68	1,28	15,70	128,52
ТК№15	Чай с сахаром	200/15	200/15	3,00	0,20	0,00	4,10	26,80
	Итого БЖУ				23,86	35,79	59,70	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)	
ТКС№1	Бутерброд с маслом	40	12 лет и старше	12,90	3,16	6,58	7,73	129,10
ТКС№15	Чай с сахаром	200/15	200/15	3,00	0,20	0,00	2,60	26,80
№ блюд по сборнику 2022г под ред. В.А.Тутельяна и Д.Б.Никитюка	Наименование	Выход (Г)	Выход (г)	Цена	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
ТКС№5	Каша молочная с м. слив (пшенная)	200/12	12 лет и старше	29,70	8,52	16,85	15,00	288,00
ТТКС№1	Блин с клубничкой	100	100	26,70	3,00	5,00	12,40	190,00
Уд качества	Хлеб пшеничный в/с	30	30	3,50	3,68	1,28	10,05	128,52
ТКС№29	Кофейный напиток с молоком	200	200	19,20	2,85	2,41	5,75	91,00
	Итого БЖУ				21,41	32,12	53,53	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)
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы(г)	
ТКС№1	Бутерброд с маслом	40	12 лет и старше 40	12,90	3,16	6,58	9,66	129,10
ТКС№15	Чай с сахаром	200/15	200/15	3,00	0,20	0,00	3,25	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)
ТКС№10	Плов из птицы	200/50	12 лет и старше 200/50	67,10	13,86	23,89	24,10	443,00
Уд качества	Хлеб пшеничный в/с	60	60	7,00	3,68	1,28	12,56	128,52
ТКС№14	Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	200/15/5	5,00	0,30	0,00	3,35	27,90
	Итого БЖУ				21,20	31,75	52,92	755,32
	Итого сумма			95,00				

День №12

№ 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	9,66	129,10
ТК№15	Чай с сахаром	200/15	200/15	3,00	0,20	0,00	3,25	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		
ТК№13	Вареники отварные со сметаной п/ф	7-11 лет 210/20	12 лет и старше 210/20	66,50	15,76	26,80	28,94	370,00
Уд качества	Хлеб пшеничный в/с	2/30	2/30	7,00	3,68	1,28	12,56	128,52
ТК№14	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	200/15/7	5,60	0,30	0,00	3,35	27,90
	Итого БЖУ				23,10	34,66	57,76	682,32
	Итого сумма			95,00				

День №13

№ 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	9,66	129,10
ТКС№15	Чай с сахаром	200/15	200/15	3,00	0,20	0,00	3,25	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	9,79	19,39	13,86	201,00
ТТКС№1	Блин с клубничкой	100	100	26,70	3,00	5,00	15,50	190,00
Уд качества	Хлеб пшеничный в/с	30	30	3,50	3,68	1,28	12,56	128,52
ТКС№16	Какао на молоке	200	200	19,20	4,60	4,40	6,25	107,20
	Итого БЖУ				24,43	36,65	61,08	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			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	9,66	129,10
ТК№15	Чай с сахаром	200/15	200/15	3,00	0,20	0,00	3,25	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№3	Котлета домашняя п/ф	100	12 лет и старше	45,60	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы(г)	
ТК№7	Макароны отварные	160	160	10,00	4,51	14,34	0,95	235,00
ТК№20	Соус основной красный	35	35	12,20	5,30	5,50	16,35	202,00
Уд качества	Хлеб пшеничный в/с	60	60	7,00	3,30	2,70	4,45	73,10
ТК№17	Чай каркаде с сахаром	200/15	200/15	4,30	0,10	0,00	3,40	28,80
	Итого БЖУ				20,25	30,40	50,62	823,32
	Итого сумма			95,00				

День №15

№ 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)	
ТКС№1	Бутерброд с маслом	40	12 лет и старше	12,90	3,16	6,58	12,88	129,10
ТКС№15	Чай с сахаром	200/15	200/15	3,00	0,20	0,00	4,30	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
ТТКС№4	Тефтели домашняя п/ф	100	12 лет и старше	42,10	5,49	21,76	1,13	204,20
ТКС№9	Бобовые отварные (гороховое пюре)	160	160	14,20	8,77	1,36	16,44	123,52
Уд.качества	Огурец соленый	40	40	10,20	1,08	3,04	0,70	26,80
Уд качества	Хлеб пшеничный в/с	2/30	2/30	7,00	3,68	1,28	16,75	128,52
ТКС№14	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	200/15/7	5,60	0,30	0,00	4,50	27,90
	Итого БЖУ				22,68	34,02	56,70	752,64
	Итого сумма			95,00				

ТЕХНОЛОГ :



Кувшинова А.С.