


Согласовано

Директор МБОУ Большебабинской СШ

  
Медведева Г.В.

«01» октября 2023г



## Примерное 15 дневное Меню На питание учащихся 5-11 класс на 2023-2024гг Завтраки

СЕЗОН: осенне-зимний

День №1

№ блюд по сборнику 2022г под ред. В.А.Тутельяна и Д.Б. Никитюка.	Наименование	Выход (Г)	Цена	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
		12 лет и старше		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы(г)	
ТК№6	Каша «Дружба»	200/16	42,10	8,02	18,22	13,90	201,00
ТТК №1	Блин с клубникой	100	26,70	3,0	5,0	15,50	190,0
Уд качества	Хлеб пшеничный в/с	60	7,00	3,68	1,28	12,56	128,52
ТК№16	Какао на молоке	200	19,20	4,6	4,4	6,25	107,20

	<b>Итого БЖУ</b>			<b>19,30</b>	<b>28,90</b>	<b>48,21</b>	<b>626,72</b>
	<b>Итого сумма</b>		<b>95,00</b>				

### День №2

№ блюд по сборнику 2022г под ред. В.А.Тутельяна и Д.Б. Никитюка.	Наименование	Выход ( Г )	Цена	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
				12 лет и старше	Белки (г)	Жиры (г)	
ТК№11	Пельмени отварные п/ф	200/20	65,50	11,49	19,64	11,73	232,0
ТК№1	Бутерброд с маслом сливочным	60	16,90	3,16	6,58	12,88	129,10
Уд качества	Хлеб пшеничный в/с	60	7,00	3,68	1,28	16,75	128,52
ТК№14	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	5,60	0,30	0,00	4,50	27,90
	<b>Итого БЖУ</b>			<b>18,33</b>	<b>27,50</b>	<b>45,86</b>	<b>517,52</b>
	<b>Итого сумма</b>		<b>95,00</b>				

### День №3

№ блюд по сборнику 2022г под ред. В.А.Тутельяна и Д.Б. Никитюка.	Наименование	Выход ( Г )	Цена	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
				12 лет и старше	Белки (г)	Жиры (г)	

ТК№10	Плов из птицы	200/50	67,10	11,99	18,57	24,10	443,0
ТК№26	Икра кабачковая	70	17,90	1,48	6,32	3,62	91,37
Уд качества	Хлеб пшеничный в/с	60	7,00	3,68	1,28	12,56	128,52
ТК№15	Чай с сахаром	200/15	3,00	0,2	0,0	4,30	26,80
	Итого БЖУ			17,35	26,17	44,58	689,69
	Итого сумма		95,00				

#### День №4

№ 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№3	Каша молочная с м. слив (с хлопьями овсяными)	200/16	42,10	11,41	22,72	17,10	285,80
ТТК №1	Блин с клубникой	100	26,70	3,0	5,0	15,50	190,0
Уд качества	Хлеб пшеничный в/с	60	7,00	3,68	1,28	12,56	128,52
ТК№29	Кофейный напиток с молоком	200	19,20	2,85	2,41	7,19	91,00
	Итого БЖУ			20,94	31,41	52,35	695,32
	Итого сумма		95,00				

#### День №5

№ 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)	
ТТК №3	Котлета домашняя п/ф	100	45,60	7,75	20,72	1,27	235,00

ТК№7	Макароны отварные	180	11,20	5,30	5,50	21,80	202,00
ТК№20	Соус основной красный	80	26,90	3,30	2,70	6,00	73,10
Уд качества	Хлеб пшеничный в/с	60	7,00	3,68	1,28	16,75	128,52
ТК№17	Чай каркаде с сахаром	200/15	4,30	0,10	0,00	4,50	28,80
	Итого БЖУ			20,13	30,20	50,22	667,42
	Итого сумма		95,00				

### День №6

№ 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№13	Вареники отварные со сметаной п/ф	200/20	55,70	15,80	24,30	19,95	370,00
Уд .качества	Фрукт сезонный (яблоко)	150	26,70	0,6	4,99	9,80	70,50
Уд качества	Хлеб пшеничный в/с	60	7,00	3,68	1,28	16,75	128,52
ТК№14	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	5,60	0,3	0,0	4,50	27,90
	Итого БЖУ			20,38	30,57	51,00	596,92
	Итого сумма		95,00				

### День №7

№ 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)	
		12 лет и старше					

ТК№4	Каша молочная с м.слив.(манная)	200/20	42,10	8,53	19,03	15,20	228,21
ТТК №1	Блин с клубникой	100	26,70	3,0	5,0	15,50	190,0
Уд качества	Хлеб пшеничный в/с	60	7,00	3,68	1,28	12,56	128,52
ТК№16	Какао на молоке	200	19,20	4,60	4,40	6,25	107,20
	<b>Итого БЖУ</b>			<b>19,81</b>	<b>29,71</b>	<b>49,51</b>	<b>653,93</b>
	<b>Итого сумма</b>		<b>95,00</b>				

### День №8

№ блюдо по сборнику 2022г под ред. В.А.Тутельяна и Д.Б. Никитюка.	Наименование	Выход ( Г )	Цена	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
				12 лет и старше	Белки (г)	Жиры (г)	
ТТК№4	Тефтеля домашняя п/ф	100	42,10	7,00	20,82	4,60	189
ТК№8	Гречка отварные рассыпчатая	180	22,00	7,05	6,90	23,93	238,90
Уд. качества	Огурец соленый	60	19,60	1,08	1,04	0,86	26,80
Уд качества	Хлеб пшеничный в/с	60	7,00	3,68	1,28	16,75	128,52
ТК№17	Чай- каркаде с сахаром	200/15	4,30	0,10	0,00	4,50	28,80
	<b>Итого БЖУ</b>			<b>18,91</b>	<b>30,08</b>	<b>50,64</b>	<b>658,32</b>
	<b>Итого сумма</b>		<b>95,00</b>				

### День №9

№ блюдо по сборнику 2022г под	Наименование	Выход ( Г )	Цена	Химический состав	Энергетическая
-------------------------------	--------------	-------------	------	-------------------	----------------

ред. В.А.Тутельяна и Д.Б. Никитюка.		12 лет и старше		Белки (г)	Жиры (г)	Угле- воды(г)	ценность
							(ккал)
ТК№12	Печень по-строгановски	75/55	62,00	9,59	17,64	3,50	200,50
ТК№7	Макароньы отварные	180	11,20	5,30	5,50	21,80	202,00
ТК№26	Икра кабачковая	60	11,80	1,48	6,32	4,82	91,37
Уд качества	Хлеб пшеничный в/с	60	7,00	3,68	1,28	16,75	128,52
ТК№15	Чай с сахаром	200/15	3,00	0,2	0,0	4,30	26,80
	<b>Итого БЖУ</b>			<b>20,25</b>	<b>30,74</b>	<b>51,17</b>	<b>649,19</b>
	<b>Итого сумма</b>		<b>95,00</b>				

### День №10

№ блюдо 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№5	Каша молочная с маслом слив.(пшениная)	200/22	42,10	12,07	23,71	18,75	288,00
ТТК №1	Блин с клубникой	100	26,70	3,0	5,0	15,50	190,0
Уд качества	Хлеб пшеничный в/с	60	7,00	3,68	1,28	12,56	128,52
ТК№29	Кофейный напиток с молоком	200	19,20	2,85	2,41	7,19	91,00
	<b>Итого БЖУ</b>			<b>21,60</b>	<b>32,40</b>	<b>54,00</b>	<b>997,52</b>
	<b>Итого сумма</b>		<b>95,00</b>				

### День №11

№ блюдо по сборнику 2022г под	Наименование	Выход ( Г )	Цена	Химический состав	Энергетич еская
----------------------------------	--------------	----------------	------	-------------------	--------------------

ред. В.А.Тутельяна и Д.Б. Никитюка.		12 лет и старше		Белки (г)	Жиры (г)	Угле- воды(г)	ценность
							(ккал)
ТК№10	Плов из птицы	200/50	67,10	11,99	18,57	24,10	443,0
ТК№26	Икра кабачковая	70	17,90	1,48	6,32	3,62	91,37
Уд качества	Хлеб пшеничный в/с	60	7,00	3,68	1,28	12,56	128,52
ТК№15	Чай с сахаром	200/15	3,00	0,2	0,0	4,30	26,80
	Итого БЖУ			17,35	26,17	44,58	689,69
	Итого сумма		95,00				

### День №12

№ блюдо по сборнику 2022г под ред. В.А.Тутельяна и Д.Б. Никитюка.	Наименование	Выход ( Г )	Цена	Химический состав			Энергетич еская ценность
				Белки (г)	Жиры (г)	Угле- воды(г)	(ккал)
ТК№13	Вареники отварные со сметаной п/ф	200/20	55,70	15,80	24,30	19,95	370,00
ТТК №1	Блин с клубникой	100	26,70	4,98	11,56	20,70	190,0
Уд качества	Хлеб пшеничный в/с	60	7,00	3,68	1,28	16,75	128,52
ТК№14	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	5,60	0,3	0,0	4,50	27,90
	Итого БЖУ			24,76	37,14	61,90	716,42
	Итого сумма		95,00				

### День №13

№ блюдо по сборнику 2022г под	Наименование	Выход ( Г )	Цена	Химический состав	Энергетич еская
----------------------------------	--------------	----------------	------	-------------------	--------------------

ред. В.А.Тутельяна и Д.Б. Никитюка.		12 лет и старше		Белки (г)	Жиры (г)	Угле- воды(г)	ценность
							(ккал)
ТК№6	Каша «Дружба»	200/16	42,10	8,02	18,22	13,90	201,00
ТТК №1	Блин с клубникой	100	26,70	3,0	5,0	15,50	190,0
Уд качества	Хлеб пшеничный в/с	60	7,00	3,68	1,28	12,56	128,52
ТК№16	Какао на молоке	200	19,20	4,6	4,4	6,25	107,20
	Итого БЖУ			19,30	28,90	48,21	626,72
	Итого сумма		95,00				

#### День №14

№ блюд по сборнику 2022г под ред. В.А.Тутельяна и Д.Б. Никитюка.	Наименование	Выход ( Г )	Цена	Химический состав			Энергетич еская ценность
				Белки (г)	Жиры (г)	Угле- воды(г)	(ккал)
ТТК №3	Котлета домашняя п/ф	100	45,60	7,75	20,72	1,27	235,00
ТК№7	Макароны отварные	180	11,20	5,30	5,50	21,80	202,00
ТК№20	Соус основной красный	80	26,90	3,30	2,70	6,00	73,10
Уд качества	Хлеб пшеничный в/с	60	7,00	3,68	1,28	16,75	128,52
ТК№17	Чай каркаде с сахаром	200/15	4,30	0,10	0,00	4,50	28,80
	Итого БЖУ			20,13	30,20	50,22	667,42
	Итого сумма		95,00				

#### День №15

№ блюд по сборнику 2022г под ред. В.А.Тутельяна и Д.Б. Никитюка.	Наименование	Выход ( Г )	Цена	Химический состав			Энергетич еская ценность
				Белки (г)	Жиры (г)	Угле- воды(г)	(ккал)
		12 лет и старше		Белки (г)	Жиры (г)	Угле- воды(г)	(ккал)



<b>ТТК№4</b>	<b>Тефтеля домашняя п/ф</b>	<b>100/30</b>	<b>42,10</b>	<b>7,00</b>	<b>24,55</b>	<b>2,08</b>	<b>290,00</b>
<b>ТК№9</b>	<b>Бобовые отварные (гороховое пюре)</b>	<b>180</b>	<b>16,00</b>	<b>8,09</b>	<b>1,36</b>	<b>20,55</b>	<b>123,52</b>
<b>Уд. качества</b>	<b>Огурец соленый</b>	<b>80</b>	<b>24,30</b>	<b>1,08</b>	<b>3,04</b>	<b>0,86</b>	<b>26,80</b>
<b>Уд качества</b>	<b>Хлеб пшеничный в/с</b>	<b>60</b>	<b>7,00</b>	<b>3,68</b>	<b>1,28</b>	<b>20,90</b>	<b>128,52</b>
<b>ТК№14</b>	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	<b>200/15/7</b>	<b>5,60</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>5,60</b>	<b>27,90</b>
	<b>Итого БЖУ</b>			<b>20,15</b>	<b>30,23</b>	<b>49,99</b>	<b>596,74</b>
	<b>Итого сумма</b>		<b>95,00</b>				

**ТЕХНОЛОГ :**

*Кувшинова А.С.*

**ПОВАР:**