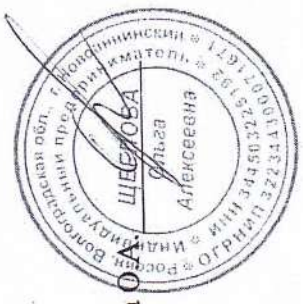




Согласованно: Директор  
«01» 10 2023 года

Утверждаю: ИП Щеглова О.А.



**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.Гутельяна и Д.Б. Никитюка. | Наименование       | Выход (Г) | Цена         | Химический состав |              |              | Энергетическая ценность (ккал) |
|--|--------------------|-----------|--------------|-------------------|--------------|--------------|--------------------------------|
|  |                    |           |              | Белки (г)         | Жиры (г)     | Углеводы(г)  |                                |
| ТКС№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                         |
| ТКС№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) |
|--|------------------------------|---------------------------|-------|-------------------|----------|-------------|--------------------------------|
|  |                              |                           |       | Белки (г)         | Жиры (г) | Углеводы(г) |                                |
| ТК№11  | Пельмени отварные п/ф        | 12 лет и старше<br>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                          |
|  | Итого БЖУ                    |                           |       | 18,63             | 27,50    | 45,86       | 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) | Углеводы(г) |                                |
| ТК№10  | Плов из птицы      | 12 лет и старше<br>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

| № 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№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 клубничкой                             | 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

| № 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) |                                |
| ТТК №3  | Коглета домашняя п/ф  | 100       | 45,60 | 7,75              | 20,72    | 1,27        | 235,00                         |
| ТК№7  | Макаронны 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    | 50,32       | 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 | 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**

| № 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 | 8,53              | 19,03    | 15,20       | 228,21                         |
| ТТК №1  | Блин с клубничкой               | 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                         |
|   | Итого БЖУ                       |           |       | 19,81             | 29,71    | 49,51       | 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) | Углеводы(г) |                                |
| ТТК№4   | Тфтеля 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                          |
|   | Итого БЖУ                   |           |       | 18,91             | 30,04    | 50,64       | 612,02                         |
|   | 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) | Углеводы(г) |                                |
| ТК№12   | Печень по-строгановски | 75/55     | 62,00 | 9,59              | 17,64    | 3,50        | 200,50                         |
| ТК№7  | Макароны 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                          |
|   | Итого БЖУ              |           |       | 20,25             | 30,74    | 51,17       | 649,19                         |
|   | Итого сумма            |           | 95,00 |                   |          |             |                                |

**День №10**

| № 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№5  | Каша молочная с маслом слив.(пшениная) | 200/22    | 42,10 | 12,07             | 23,71    | 18,75       | 288,00                         |
| ТТК №1  | Блин с клубничкой                      | 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                              |           |       | 21,60             | 32,40    | 54,00       | 997,52                         |
|   | 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) |
|---|--------------------|-----------|-------|-------------------|----------|-------------|--------------------------------|
|   |                    |           |       | Белки (г)         | Жиры (г) | Углеводы(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 №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) | Углеводы(г) |                                |
| 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

| № 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№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**

| № 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) |                                |
| ТТК №3  | Котлета домашняя п/ф  | 100       | 45,60 | 7,75              | 20,72    | 1,27        | 235,00                         |
| ТК№7  | Макаронны 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    | 50,32       | 667,42                         |
|   | 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) | Углеводы(г) |                                |
| ТТК №4  | Тефтели домашняя п/ф              | 100/30    | 42,10 | 7,00              | 24,55    | 2,08        | 290,00                         |
| ТК№9  | Бобовые отварные (гороховое пюре) | 180       | 16,00 | 8,09              | 1,36     | 20,55       | 123,52                         |
| Уд качества   | Огурец соленый                    | 80        | 24,30 | 1,08              | 3,04     | 0,86        | 26,80                          |
| Уд качества   | Хлеб пшеничный в/с                | 60        | 7,00  | 3,68              | 1,28     | 20,90       | 128,52                         |
| ТК№14   | Чай с сахаром и лимоном           | 200/15/7  | 5,60  | 0,3               | 0,0      | 5,60        | 27,90                          |
|   | Итого БЖУ                         |           |       | 20,15             | 30,23    | 45,84       | 596,74                         |
|   | Итого сумма                       |           | 95,00 |                   |          |             |                                |

ТЕХНОЛОГ:



Кувшинова А.С.

ПОВАР: