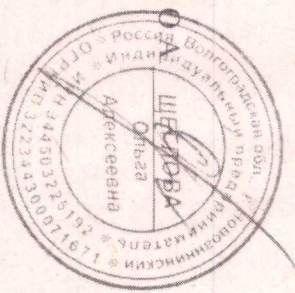


Согласовано

2023 года

В.М. Доросел 84

Утверждаю: И.И. Шеглова



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)
		7-11 лет	12 лет и старше		Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды(г)	
ТК№1	Бутерброд с маслом	40	40	12,90	3,16	6,58	9,66	129,10
		200/15	200/15	3,00	0,20	0,00	3,25	26,80
ТК№15	Чай с сахаром							

№ 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	12 лет и старше		Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды(г)	
ТК№6	Каша «Дружба»	200/10	200/10	29,70	9,79	19,39	13,86	201,00
		100	100	26,70	3,00	5,00	15,50	190,00
ТТК№1	Блины с клубничкой	30	30	3,50	3,68	1,28	12,56	128,52
		Уд качества	Хлеб пшеничный в/с	30	30	3,50	3,68	1,28
ТК№16	Какао на молоке	200	200	19,20	4,60	4,40	6,25	107,20
		Итого БЖУ	Итого БЖУ		24,43	36,65	61,08	782,62
	Итого сумма			95,00				

День №2

№ блнод по сборнику 2022г под ред. В.А.Тутельяна и Д.Б.Никитюка	Наименование	Выход	Выход	Цена	Химический состав			Энергетич еская ценность	
		(г)	(г)		Белки (г)	Жиры (г)	Угле- воды(г)		
ТК№1	Бутерброд с маслом	7-11 лет	12 лет и старше	12,90	3,16	6,58	12,88	129,10	
		40	40						26,80
ТК№15	Чай с сахаром	200/15	200/15	3,00	0,20	0,00	4,30	26,80	
№ блнод по сборнику 2022г под ред. В.А.Тутельяна и Д.Б.Никитюка	Наименование	Выход	Выход	Цена	Химический состав			Энергетич еская ценность	
		(г)	(г)		Белки (г)	Жиры (г)	Угле- воды(г)		
		7-11 лет	12 лет и старше		66,50	22,24	11,73		232,00
		200/21	200/21						
Уд качества	Хлеб пшеничный в/с	60	60	7,00	3,68	1,28	16,75	128,52	
ТК№14	Чай с сахаром и лимонном	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

№ бланк 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)	Угле-воды(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
№ бланк 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	12 лет и старше		Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды(г)	
		200/50	200/50		13,86	23,89	24,10	
		60	60		3,68	1,28	12,56	
ТК№14	Хлеб пшеничный в/с Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	200/15/5	7,00	0,30	0,00	3,35	128,52
	Итого БЖУ			5,00	21,20	31,75	52,92	27,90
	Итого сумма			95,00				755,32

День №4

№ блндо по сборнику 2022г под ред. В.А.Тутельяна и Д.Б.Никитюка	Наименование	Выход	Выход	Цена	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
		(г)	(г)		Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды(г)	
ТК№1	Бутерброд с маслом	7-11 лет	12 лет и старше					
		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
№ блндо 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	12 лет и старше		Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды(г)	
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

№ блнод 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)	Угле-воды(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
	Наименование	Выход (г)	Выход (г)	Цена	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
		7-11 лет	12 лет и старше		Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды(г)	
ТТК№3	Котлета домашняя п/ф	100	100	45,60	4,51	14,34	0,95	235,00
ТК№7	Макаронны 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

№ блнод по сборнику 2022г под ред. В.А.Тутельяна и Д.Б.Никитюка	Наименование	Выход (г)		Цена	Химический состав			Энергетич еская ценность (ккал)
		7-11 лет	12 лет и старше		Белки (г)	Жиры (г)	Угле- воды(г)	
ТК№1	Бутерброд с маслом	40	40	12,90	3,16	6,58	9,66	129,10
		200/15	200/15	3,00	0,20	0,00	3,25	26,80
ТК№15	Чай с сахаром							
№ блнод по сборнику 2022г под ред. В.А.Тутельяна и Д.Б.Никитюка	Наименование	Выход (г)		Цена	Химический состав			Энергетич еская ценность (ккал)
		7-11 лет	12 лет и старше		Белки (г)	Жиры (г)	Угле- воды(г)	
ТК№13	Вареники отварные со сметаной п/ф	210/20	210/20	66,50	15,76	26,84	28,94	370,00
		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

№ блюка по сборнику 2022г под ред. В.А.Тутельяна и Д.Б.Никитюка	Наименование	Выход	Выход	Цена	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
		(г)	(г)		Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды(г)	
ТК№1	Бутерброд с маслом	7-11 лет	12 лет и старше	12,90	3,16	6,58	9,66	129,10
		40	40					
ТК№15	Чай с сахаром	200/15	200/15	3,00	0,20	0,00	3,25	26,80
№ блюка 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	12 лет и старше		Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды(г)	
		200/10	200/10		10,36	20,19	15,20	
		200/10	200/10		29,70	10,36	20,19	
ТК№4	Каша молочная с м.слив.(манная)	100	100	26,70	3,00	5,00	15,50	190,00
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				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	Выход	Цена	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
		(г)	(г)		Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды(г)	
ТК№1	Бутерброд с маслом	7-11 лет	12 лет и старше	12,90	3,16	6,58	9,66	129,10
		40	40					
ТК№15	Чай с сахаром	7-11 лет	12 лет и старше	3,00	0,20	0,00	3,25	26,80
		200/15	200/15					
№ блюда по сборнику 2022г под ред. В.А.Тутельяна и Д.Б.Никитюка	Наименование	Выход (г)	Выход (г)	Цена	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
		7-11 лет	12 лет и старше		Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды(г)	
ТТК№4	Тэфтеля домашняя п/ф	100	100	42,10	3,21	8,96	0,85	290,00
ТК№8	Гречка отварная рассыпчатая	160	160	19,60	8,20	6,90	35,90	238,90
ТК№26	Икра кабачковая	50	50	6,10	1,48	6,32	2,41	91,37
Уд качества	Хлеб пшеничный в/с	60	60	7,00	3,68	1,28	25,12	128,52
ТК№17	Чай каркаде с сахаром	200/15	200/15	4,30	0,10	0,00	3,40	28,80
	Итого БЖУ				20,03	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)		Цена	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
		7-11 лет	12 лет и старше		Белки (г)	Жиры (г)	Угле-водь(г)	
ТК№1	Бутерброд с маслом	37	37	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
№ 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	12 лет и старше		Белки (г)	Жиры (г)	Угле-водь(г)	
		75/55	75/55		11,32	22,43	3,31	
		160	160		5,30	5,50	20,43	
ТК№7	Макаронны отварные	160	160	10,00	5,30	5,50	20,43	202,00
ТК№12	Печень по-строгановски	75/55	75/55	62,00	11,32	22,43	3,31	200,50
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

№ блнод по сборнику 2022г под ред. В.А.Тутельяна и Д.Б.Никитюка	Наименование	Выход	Выход	Цена	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
		(г)	(г)		Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды(г)	
ТК№1	Бутерброд с маслом	7-11 лет	12 лет и старше	12,90	3,16	6,58	7,73	129,10
		40	40					
ТК№15	Чай с сахаром	200/15	200/15	3,00	0,20	0,00	2,60	26,80
№ блнод 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	12 лет и старше		Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды(г)	
		200/12	200/12		8,52	16,85	15,00	
		200/12	200/12		29,70	16,85	15,00	
ТК№5	Каша молочная с м. слив (пшениная)	200/12	200/12	29,70	8,52	16,85	15,00	288,00
ТТК№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
ТК№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	Выход	Цена	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
		(г)	(г)		Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды(г)	
ТК№1	Бутерброд с маслом	7-11 лет	12 лет и старше	12,90	3,16	6,58	9,66	129,10
		40	40					
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)
		7-11 лет	12 лет и старше		Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды(г)	
		200/50	200/50		13,86	23,89	24,10	
		60	60		3,68	1,28	12,56	
ТК№10	Плов из пшišы	200/15/5	200/15/5	5,00	0,30	0,00	3,35	27,90
Уд качества	Хлеб пшеничный в/с	200/15/5	200/15/5	7,00	3,68	1,28	12,56	128,52
ТК№14	Чай с сахаром и лимонном	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

№ блнод по сборнику 2022г под ред. В.А.Тутельяна и Д.Б.Никитюка	Наименование	Выход	Выход	Цена	Химический состав				Энергетич еская ценность
		(Г) 7-11 лет	(Г) 12 лет и старше		Белки (г)	Жиры (г)	Угле- воды(г)	(ккал)	
ТК№1	Бутерброд с маслом	40	40	12,90	3,16	6,58	9,66	129,10	
		200/15	200/15	3,00	0,20	0,00	3,25	26,80	
ТК№15	Чай с сахаром								
№ блнод по сборнику 2022г под ред. В.А.Тутельяна и Д.Б.Никитюка	Наименование	Выход	Выход	Цена	Химическ ий состав	Энергетиче ская ценность	Угле- воды(г)	(ккал)	
		(Г) 7-11 лет	(Г) 12 лет и старше						
ТК№13	Вареники отварные со сметаной п/ф	210/20	210/20	66,50	15,76	26,80	28,94	370,00	
		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

№ блпод по сборнику 2022г под ред. В.А.Тутельяна и Д.Б.Никитюка	Наименование	Выход (Г)		Цена	Химический состав				Энергетич еская ценность
		7-11 лет	12 лет и старше		Белки (г)	Жиры (г)	Угле- воды(г)	(ккал)	
ТК№1	Бутерброд с маслом	40	40	12,90	3,16	6,58	9,66	129,10	
		200/15	200/15	3,00	0,20	0,00	3,25	26,80	
ТК№15	Чай с сахаром								

№ блпод по сборнику 2022г под ред. В.А.Тутельяна и Д.Б.Никитюка	Наименование	Выход (Г)		Цена	Химический состав				Энергетич еская ценность
		7-11 лет	12 лет и старше		Белки (г)	Жиры (г)	Угле- воды(г)	(ккал)	
ТК№6	Каша «Дружба»	200/10	200/10	29,70	9,79	19,39	13,86	201,00	
		100	100	26,70	3,00	5,00	15,50	190,00	
ТК№1	Влин с клубничкой	30	30	3,50	3,68	1,28	12,56	128,52	
		200	200	19,20	4,60	4,40	6,25	107,20	
ТК№16	Хлеб пшеничный в/с Какао на молоке								
	Итого БЖУ				24,43	36,65	61,08	782,62	
	Итого сумма			95,00					

День №14

№ блнод по сборнику 2022г под ред. В.А.Тутельяна и Д.Б.Никитюка	Наименование	Выход	Выход	Цена	Химический состав			Энергетич еская ценность		
		(г)	(г)		Белки (г)	Жиры (г)	Угле- воды(г)			
ТК№1	Бутерброд с маслом	7-11 лет	12 лет и старше	12,90	3,16	6,58	9,66	129,10		
		40	40							
ТК№15	Чай с сахаром	200/15	200/15	3,00	0,20	0,00	3,25	26,80		
№ блнод по сборнику 2022г под ред. В.А.Тутельяна и Д.Б.Никитюка	Наименование	Выход (г)	Выход (г)	Цена	Химический состав			Энергетич еская ценность		
		7-11 лет	12 лет и старше		Белки (г)	Жиры (г)	Угле- воды(г)			
		100	100		4,51	14,34	0,95		235,00	
		160	160		10,00	5,30	5,50		16,35	202,00
		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 №15

№ блнод по сборнику 2022г под ред. В.А.Тутельяна и Д.Б.Никитюка	Наименование	Выход			Цена	Химический состав				Энергетич еская ценность
		(г)	(г)	(г)		Белки (г)	Жиры (г)	Угле- воды(г)	Энергетич еская ценность	
ТК№1	Бутерброд с маслом	7-11 лет	12 лет и старше		12,90	3,16	6,58	12,88	129,10	
		40	40		3,00	0,20	0,00	4,30	26,80	
ТК№15	Чай с сахаром	200/15								
№ блнод по сборнику 2022г под ред. В.А.Тутельяна и Д.Б.Никитюка	Наименование	Выход (г)	Выход (г)	Цена	Химический состав				Энергетич еская ценность	
		7-11 лет	12 лет и старше		Белки (г)	Жиры (г)	Угле- воды(г)	(ккал)		
		100	100	42,10	5,49	21,76	1,13	204,20		
		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		
ТК№14	Чай с сахаром и лимонном	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 :

Тоболар

Кувшинова А.С.

Сур

Турецкая А.Т.