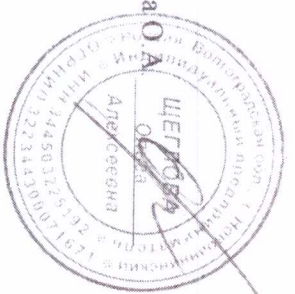


Согласованно: Директор
«СШ»



Григорьев В.В.

Утверждаю: ИПШ Щеглова О.А.



СЕЗОН: осенне-зимний
День №1

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

№ 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»	12 лет и старше 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 №2

№ 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№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
	Итого БЖУ			18,33	27,50	45,86	517,52
	Итого сумма		95,00				

День №3

№ 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	67,10	11,99	18,57	24,10	443,0
ТК№26	Икра кабахчковаз	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	Цена	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
		(Г)		Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды(г)	
ТК№3	Каша молочная с м. слив (с хлопьями овсяными)	12 лет и старше	42,10	11,41	22,72	17,10	285,80
		200/16					
ТТК №1	Блин с клубничкой	100	26,70	3,0	5,0	15,50	190,0
		Уд качества	60	7,00	3,68	1,28	12,56
ТК№29	Хлеб пшеничный в/с	200	19,20	2,85	2,41	7,19	91,00
		Уд качества	Кфейный напиток с молоком	Итого БЖУ	20,94	31,41	52,35
	Итого сумма		95,00				

День №8

№ блюда по сборнику 2022г под ред. В.А.Тутельяна и Д.Б. Никитюка.	Наименование	Выход	Цена	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
		(Г)		Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды(г)	
ТТК №3	Котлета домашняя п/ф	12 лет и старше	45,60	7,75	20,72	1,27	235,00
		100					
ТК№7	Макаронны отварные	180	11,20	5,30	5,50	21,80	202,00
		Уд качества	80	26,90	3,30	2,70	6,00
ТК№20	Соус основной красный	60	7,00	3,68	1,28	16,75	128,52
		Уд качества	Хлеб пшеничный в/с	Итого БЖУ	20,9/15	0,10	0,00
ТК№17	Чай каркаде с сахаром	209/15	4,30	0,10	30,20	50,22	667,42
		Итого сумма		95,00			

День №6

№ блнод по сборнику 2022г под ред. В.А.Тугельяна 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	12 лет и старше 200/20	55,70	15,80	24,30	19,95	194,00
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	420,92
	Итого сумма		95,00				

День №7

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

День №9

№ блюда по сборнику 2022г под ред. В.А.Тутельяна и Д.Б. Никитюка.	Наименование	Выход	Цена	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
		(г)		Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды(г)	
ТК№12 ТК№7 ТК№26 Уд качества ТК№15	Печень по-строгановски Макаронны отварные Икра кабачковая Хлеб пшеничный в/с Чай с сахаром Итого БЖУ Итого сумма	12 лет и старше					
		75/55	62,00	9,59	17,64	3,50	200,50
		180	11,20	5,30	5,50	21,80	202,00
		60	11,80	1,48	6,32	4,82	91,37
		60	7,00	3,68	1,28	16,75	128,52
200/15	3,00	0,2	0,0	4,30	26,80		
	Итого сумма		95,00	20,25	30,74	51,17	649,19

День №10

№ блюда 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)	Угле-воды(г)	
ТК№5	Каша молочная с маслом слив.(пшениая)	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)
		12 лет и старше		Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды(г)	
ТК№10	Плов из птицы	200/50	67,10	11,99	18,57	24,10	443,0
ТК№26	Икра кабахчовая	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)
		12 лет и старше		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	194,00
ТТК №1	Блины с клубничкой	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	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)
		12 лет и старше		Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды(г)	
ТК№6	Каша «Дружба»	200/16	42,10	8,02	18,22	13,90	201,00
ТТК №1	Блины 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	Кякяч на молоке	200	19,20	4,6	4,4	6,25	:07,20
	Итого БЖУ			19,30	28,90	48,21	626,72
	Итого сумма		95,00				

День №14

№ блнод по сборнику 2022г под ред. В.А.Тутельяна и Д.Б. Никитюка.	Наименование	Выход (Г)		Цена	Химический состав			Энергетич еская ценность (ккал)
		12 лет и старше			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	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
	Чай каркаде с сахаром	200/15		4,30	0,10	0,00	4,50	28,80
ТК№17	Итого БЖУ				20,13	30,20	50,22	667,42
	Итого сумма			95,00				

День №15

№ блнод по сборнику 2022г под ред. В.А.Тутельяна и Д.Б. Никитюка.	Наименование	Выход (Г)		Цена	Химический состав			Энергетич еская ценность (ккал)
		12 лет и старше			Белки (г)	Жиры (г)	Угле- воды(г)	
ТТК№4	Тфтелея 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
	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	49,99	596,74
	Итого сумма			95,00				

ТЕХНОЛОГ:

Кувшинова А.С.

ПОВАР:

Турецкая А.Т.