

Согласовано

Директор МБОУ Большебаблнской СШ

Мелведева Г.В.

«10» января 2024г



Утверждено: ИП Щеглова О.А.

**Примерное 15 дневное Меню**

На питание учащихся с ограниченными возможностями и детей инвалидов

День: 1

Сезон:осенне-зимний

01.01.2024г

Наименование блюда	Выход (г)		цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	7-11лет	12 лет и старше		Белки	Жиры	Углеводы	
ТК№1 бутерброд с маслом	40	40	12,90	1,16	2,59	6,32	129,10
ТК№15 чай с сахаром	200/15	200/15	3,00	0,20	0,00	6,50	26,80
ТК№6 Каша " Дружба"	200/10	200/10	29,70	5,21	5,50	4,13	201,00
ТК№1 Блин с начинкой (клубника/яблоко)	100	100	26,70	3,00	5,00	29,00	190,00
Качест удост	30	30	3,50	3,68	1,28	25,12	128,52
ТК№16 Какао на молоке	200	200	19,20	4,60	4,40	12,50	107,20
Итого БЖУ:			95,00	17,85	18,77	83,57	782,62

День 2

Сезон:осенне-зимний

ТК№1 бутерброд с маслом	40	40	12,90	1,16	2,59	6,32	129,10
ТК№15 чай с сахаром	200/15	200/15	3,00	0,20	0,00	6,50	26,80
ТК№11 Пельмени отварные п/ф	200/21	200/21	66,50	10,60	12,64	27,60	232,00
УД.качества Хлеб пшеничный в/с	60	60	7,00	3,68	1,28	25,12	128,52
ТК№14 Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	200/15/7	5,60	0,30	0,00	6,70	27,90





Итого БЖУ:											15,94	16,51	72,24	
Итого:									95,00					544,32

**День 3**

**Сезон:осенне-зимний**

ТК№1	бутерброд с маслом	40	200/15	40	12,90	1,16	2,59	6,32	129,10
ТК№15	чай с сахаром	200/15			3,00	0,20	0,00	6,50	26,80
ТК№10	Плов из птицы (куриное филе)	200/50	200/50		67,10	11,85	14,30	38,20	443,00
Качест удост	хлеб ржаной	60	60		7,00	3,68	1,28	25,12	128,52
ТК№14	Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	200/15/5		5,00	0,30	0,00	6,70	27,90
Итого БЖУ:						17,19	18,17	82,84	
Итого:					95,00				755,32

**День 4**

**Сезон:осенне-зимний**

ТК№1	бутерброд с маслом	40	200/15	40	12,90	1,16	2,59	6,32	129,10
ТК№15	чай с сахаром	200/15			3,00	0,20	0,00	6,50	26,80
ТК№3	Каша молочная с масл.сл.(с овсяными хлопьями)	200/10	200/10		29,70	5,60	6,56	2,25	285,80
ТТК№1	блин с начинкой (клубника/яблоко)		100		26,70	3,00	5,00	29,00	190,00
удост. качества	хлеб пшеничный в/с	30	30		3,50	3,68	1,28	25,12	128,52
ТК№29	Кофейный напиток с молоком		200		19,20	2,85	2,41	14,38	91,00
Итого БЖУ:						16,49	17,84	83,57	
Итого:					95,00				851,22

**День 5**

ТК№15	чай с сахаром	200/15	200/15	3,00	0,20	0,00	6,50	26,80
ТК№4	Каша молочная с масл. сл. (манная)	200/10	200/10	29,70	4,80	5,20	3,08	228,21
ТТК№1	блин с начинкой (клубника/яблоко)	100	100	26,70	3,00	5,00	29,00	190,00
удост качества	хлеб пшеничный в/с	30	30	3,50	3,68	1,28	25,12	128,52
ТК№16	Какао на молоке	200	200	19,20	4,60	4,40	12,50	107,20
Итого БЖУ:				17,44	18,47	82,52		
Итого:				95,00				809,83

### День 8

#### Сезон:осенне-зимний

ТК№1	бутерброд с маслом	40	40	12,90	1,16	2,59	6,32	129,10
ТК№15	чай с сахаром	200/15	200/15	3,00	0,20	0,00	6,50	26,80
ТТК№4	Тфтеля по домашнему	100	100	42,10	2,97	7,62	6,03	290,00
ТК№8	Гречка отварная рассыпчатая	160	160	19,60	6,20	3,90	18,90	238,90
ТК№20	соус основной красный	50	50	6,10	3,30	2,70	8,90	73,10
Качест удост	хлеб ржаной	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	6,80	28,80
Итого БЖУ:				17,61	18,09	78,57		
Итого:				95,00				915,22

### День 9

#### Сезон:осенне-зимний

ТК№1	бутерброд с маслом	37	37	10,00	1,16	2,59	6,32	129,10
ТК№15	чай с сахаром	200/15	200/15	3,00	0,20	0,00	6,50	26,80
ТК№12	Печень по-строгановски	75/55	75/55	62,00	7,44	9,30	5,85	200,50



ТК№7	Макаронны отварные	160	160	10,00	5,30	5,50	32,70	202,00
Уд. Качества	хлеб ржаной	60	60	7,00	3,68	1,28	25,12	128,52
ТК№15	чай с сахаром		200/15	3,00	0,20	0,00	6,50	26,80
Итого БЖУ:				95,00	17,98	18,67	82,99	713,72
Итого:								

День 10

Сезон:осенне-зимний

ТК№1	бутерброд с маслом	40	40	12,90	1,16	2,59	6,32	129,10
ТК№15	чай с сахаром		200/15	3,00	0,20	0,00	6,50	26,80
ТК№5	Каша молочная с маслом сл.(пшеничная)	200/10	200/10	29,70	6,30	6,41	2,33	288,00
ТК№1	Блин с начинкой (клубника/яблоко)	100	100	26,70	3,00	5,00	29,00	190,00
Качест удост	Хлеб пшеничный в/с	30	30	3,50	3,68	1,28	25,12	128,52
ТК№29	Кофейный напиток с молоком	200	200	19,20	2,85	2,41	13,38	91,00
Итого БЖУ:				95,00	17,19	17,69	82,65	853,42
Итого								

День 11

Сезон:осенне-зимний

ТК№1	бутерброд с маслом	40	40	12,90	1,16	2,59	6,32	129,10
ТК№15	чай с сахаром		200/15	3,00	0,20	0,00	6,50	26,80
ТК№10	Плов из птицы ( куриное филе)	200/50	200/50	61,00	11,85	9,15	31,08	443,00
ТК№26	икра кабачковая	30	30	8,10	1,48	6,32	7,23	91,37
Качест уд.ст	Хлеб ржаной	60	60	7,00	3,68	1,28	25,12	128,52
ТК№15	Чай с сахаром		200/15	3,00	0,20	0,00	6,50	26,80
Итого БЖУ:				95,00	18,57	19,34	82,75	845,59
Итого								

День 12

Сезон:осенне-зимний

TK№1	бутерброд с маслом	40	40	12,90	1,16	2,59	6,32	129,10
TK№15	чай с сахаром	200/15	200/15	3,00	0,20	0,00	6,50	26,80
TK№13	Вареники отварные со сметаной п/ф	210/20	210/20	66,50	11,72	14,82	35,58	370,00
удост качества	хлеб пшеничный в/с	60	60	7,00	3,68	1,28	25,12	128,52
TK№14	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	200/15/7	5,60	0,30	0,00	6,70	27,90
Итого БЖУ:				95,00	17,06	18,69	80,22	682,32

День 13

Сезон:осенне-зимний

TK№1	бутерброд с маслом	40	40	12,90	1,16	2,59	6,32	129,10
TK№15	чай с сахаром	200/15	200/15	3,00	0,20	0,00	6,50	26,80
TK№13	Каша "Дружба"	200/10	200/10	29,70	6,21	5,73	15,13	201,00
TK№1	Блин с начинкой (клубника/яблоко)	100	100	26,70	3,00	5,00	18,00	190,00
Качест удост	Хлеб пшеничный в/с	30	30	3,50	3,68	1,28	25,12	128,52
TK№16	Какао на молоке	200	200	19,20	4,60	4,40	12,50	107,20
Итого БЖУ:				95,00	18,85	19,00	83,57	782,62

День 14

Сезон:осенне-зимний

TK№1	бутерброд с маслом	40	40	12,90	1,16	2,59	6,32	129,10
TK№15	чай с сахаром	200/15	200/15	3,00	0,20	0,00	6,50	26,80
TK№3	Котлета домашняя п/ф	100	100	45,60	5,87	6,02	9,23	235,00
TK№7	Макаронны отварные	160	160	10,00	5,30	5,50	21,70	202,00
TK№20	соус основной красный	35	35	12,20	1,48	3,22	7,23	91,37
Качест удост	Хлеб ржаной	60	60	7,00	3,68	1,28	25,12	128,52
TK№17	Чай каркаде с сахаром	200/15	200/15	4,30	0,10	0,00	6,80	28,80
Итого БЖУ:				95,00	17,79	18,71	82,90	841,59



День 15

Сезон:осенне-зимний

ТК№1	бутерброд с маслом	40	40	12,90	1,16	2,59	6,32	129,10
ТК№15	чай с сахаром	200/15	200/15	3,00	0,20	0,00	6,50	26,80
ТТК№4	Тфтеля по домашнему Бобовые отварные (гороховое пюре)	100	100	42,10	2,97	6,62	6,03	290,00
ТК№9	огурец соленый	160	160	14,20	8,77	5,36	30,55	123,57
Уд.качества	хлеб ржаной	40	40	10,20	1,08	3,04	1,04	26,80
Качест удост	Чай с сахаром и лимоном	60	60	7,00	3,68	1,28	25,12	128,52
ТК№14	Итого БЖУ:	200/15/7	200/15/7	5,60	0,30	0,00	6,70	27,90
Итого	Технолог			95,00	18,16	18,89	82,26	752,69

Гученко Е.Е.

*Гученко*

Повар