

Согласованно: Директор МБОУ Солонцовской СШ



Чикова Е.Н.

«09» января 2024года

Утверждаю: Директор ИП Щеглова О



Примерное 15 дневное Меню

На питание учащихся с ограниченными возможностями и детей инвалидов

День: 1

Сезон:осенне-зимний

09.01.2024г

№ блюд по сборнику 2022 г под ред. В.А.Тутельяна и Д.Б.Никитюка	Наименование блюда	Выход (г)	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
ТТК№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№16	Какао на молоке	200	200	19,20	4,60	4,40	12,50	107,20
Итого БЖУ:					17,85	18,77	83,57	
Итого:				95,00				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

День3**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№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	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№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**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№3	Котлета домашняя п/ф	100	100	45,60	3,87	6,02	9,23	235,00
ТК№7	Макаронны отварные	160	160	10,00	5,30	5,50	20,70	202,00
ТК№20	соус основной красный	35	35	12,20	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	83,57	
итого				95,00				823,32

День 6**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№13	Вареники отварные со сметаной п/ф	210/20	210/20	66,50	11,72	14,82	33,58	370,00
Качест удост	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:					17,06	18,69	78,22	
Итого:				95,00				682,32

День 7**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№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	Тефтеля 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	Макароньы 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:					17,98	18,67	82,99	
Итого:				95,00				713,72

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	200/15	3,00	0,20	0,00	6,50	26,80
ТК№5	Каша молочная с маслом сл.(пшенная)	200/10	200/10	29,70	6,30	6,41	2,33	288,00
ТТК№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:					17,19	17,69	82,65	
итого				95,00				853,42

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	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 удост	Хлеб ржаной	60	60	7,00	3,68	1,28	25,12	128,52
ТК№15	Чай с сахаром	200/15	200/15	3,00	0,20	0,00	6,50	26,80
Итого БЖУ:					18,57	19,34	82,75	
итого				95,00				845,59

День 12**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№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
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:					17,06	18,69	80,22	
итого				95,00				682,32

День 13

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№13	Каша "Дружба"	200/10	200/10	29,70	6,21	5,73	15,13	201,00
ТТК№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
ТК№16	Какао на молоке	200	200	19,20	4,60	4,40	12,50	107,20
Итого БЖУ:					18,85	19,00	83,57	
итого				95,00				782,62

День 14

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№3	Котлета домашняя п/ф	100	100	45,60	5,87	6,02	9,23	235,00
ТК№7	Макаронны отварные	160	160	10,00	5,30	5,50	21,70	202,00
ТК№20	соус основной красный	35	35	12,20	1,48	3,32	7,23	91,37
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:					17,79	18,71	82,90	
итого				95,00				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	Тефтеля по домашнему	100	100	42,10	2,97	6,62	6,03	290,00
ТК№9	Бобовые отварные (гороховое пюре)	160	160	14,20	8,77	5,36	30,55	123,57
Уд.качества	огурец соленый	40	40	10,20	1,08	3,04	1,04	26,80
Качест удост	хлеб ржаной	60	60	7,00	3,68	1,28	25,12	128,52
ТК№14	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	200/15/7	5,60	0,30	0,00	6,70	27,90
Итого БЖУ:					18,16	18,89	82,26	
итого				95,00				752,69