



Согласовано: *С.А. Рыжук*
 " " " " 2024 год

Утверждено: ИП Цеглова О.А.



Примерное 15-дневное Меню
 На питание учащихся 1-4 класс

завтрак

01.01.2024г

День: 1

Сезон:осенне-зимний

№ блюд по сборнику 2022 г под ред. В.А.Тутельяна и Д.Б.Никитюка	Наименование блюда	масса порции в граммах 7-11 лет	цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
				Белки	Жиры	Углеводы	
ТК№6	Каша " Дружба" Блин с начинкой (клубника/яблоко)	200/16 100	42,10 26,70	6,21 3,00	7,73 5,00	15,13 29,00	201,00 190,00
Качест удост	Хлеб пшеничный в/с	60	7,00	3,68	1,28	25,12	128,52
ТК№16	Какао на молоке	200	19,20	4,60	4,40	12,50	107,20
Итого БЖУ:			95,00	17,49	18,41	81,75	626,72
Итого:							

День 2

Сезон:осенне-зимний

ТК№11	Пельмени отварные п/ф	200/20	65,50	10,60	10,64	27,60	232,00
ТК№1	Бутерброд с маслом сливочным	60	16,90	3,16	6,58	19,32	129,10
УД.качества	Хлеб пшеничный в/с	60	7,00	3,68	1,28	25,12	128,52
ТК№14	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	5,60	0,30	0,00	6,70	27,90
Итого БЖУ:			95,00	17,74	18,50	78,74	517,52
Итого:							

День 3

Сезон:осенне-зимний

№10	Плов из птицы (куриное филе)	200/50	61,00	13,10	11,30	43,20	443,00
№26	Икра кабачковая	80	21,40	1,48	6,32	7,23	91,37
Чест удост	хлеб ржаной	60	7,00	3,68	1,28	25,12	128,52
(№14	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	5,60	0,30	0,00	6,70	27,90
того БЖУ:			18,56	18,90	82,25		690,79
того:			95,00				

День 4

Сезон:осенне-зимний

К№3	Каша молочная с масл.сл.(с овсяными хлопьями)	200/16	42,10	8,60	10,56	15,25	285,80
ТК№1	блин с начинкой (клубника/яблоко)	100	26,70	3,00	5,00	29,00	190,00
дост. качества	хлеб пшеничный в/с	60	7,00	3,68	1,28	25,12	128,52
К№29	Кофейный напиток с молоком	200	19,20	2,85	2,41	14,38	91,00
Итого БЖУ:			18,13	19,25	83,75		695,32
Итого:			95,00				

День 5

Сезон:осенне-зимний

ПТК№3	Котлета домашняя п/ф	100	45,60	5,87	9,02	9,23	235,00
ТК№7	Макаронны отварные	180	11,20	5,30	5,50	32,70	202,00
ТК№20	соус основной красный	80	26,90	3,30	2,70	8,90	73,10
Качест удост	Хлеб ржаной	60	7,00	3,68	1,28	25,12	128,52
ТК№17	чай каркаде с сахаром	200/15	4,30	0,10	0,00	6,80	28,80
Итого БЖУ:			18,25	18,50	82,75		667,42
Итого			95,00				

День 6

Сезон:осенне-зимний

ТК№13	Вареники отварные со сметаной п/ф	200/20	55,70	11,72	12,82	21,58	370,00
-------	-----------------------------------	--------	-------	-------	-------	-------	--------

ТТК№1	блин с начинкой (клубника/яблоко)	100	26,70	3,00	5,00	29,00	190,00
Качест удост	хлеб пшеничный в/с	60	7,00	3,68	1,28	25,12	128,52
ТК№14	чай с сахаром и лимоном	200/15/7	5,60	0,30	0,00	6,70	27,90
Итого БЖУ:			95,00	18,70	19,10	82,40	716,42
Итого:							

День 7

Сезон:осенне-зимний

ТК№4	Каша молочная с масл.сл.(манная)	200/20	42,10	4,80	8,20	16,08	228,21
ТТК№1	блин с начинкой (клубника/яблоко)	100	26,70	3,00	5,00	29,00	190,00
удост качества	хлеб пшеничный в/с	60	7,00	3,68	1,28	25,12	128,52
ТК№16	Какао на молоке	200	19,20	4,60	4,40	12,50	107,20
Итого БЖУ:			95,00	16,08	18,88	82,70	653,93
Итого:							

День 8

Сезон:осенне-зимний

ТТК№4	Тефтели по домашнему	100	42,10	2,97	7,62	6,03	290,00
ТК№8	Гречка отварная рассыпчатая	180	22,00	8,20	6,90	35,90	238,90
ТК№20	соус основной красный	60	19,60	3,30	2,70	8,90	73,10
Качест удост	хлеб ржаной	60	7,00	3,68	1,28	25,12	128,52
ТК№17	чай-каркаде с сахаром	200/15	4,30	0,10	0,00	6,80	28,80
Итого БЖУ:			95,00	18,25	18,50	82,75	759,32
Итого:							

День 9

Сезон:осенне-зимний

ТК№12	Печень по-строгановски	75/55	62,00	7,44	5,30	8,85	200,50
ТК№7	Макаронны отварные	180	11,20	5,30	5,50	32,70	202,00
ТК№26	Икра кабачковая	60	11,80	1,48	6,32	7,23	91,37

День 13

Сезон:осенне-зимний

ТК№13	Каша "Дружба"	200/16	42,10	6,21	7,73	15,13	201,00
ТК№1	Блин с начинкой (клубника/яблоко)	100	26,70	3,00	5,00	29,00	190,00
Качест удост	Хлеб пшеничный в/с	60	7,00	3,68	1,28	25,12	128,52
ТК№16	Какао на молоке	200	19,20	4,60	4,40	12,50	107,20
Итого БЖУ:			95,00	17,49	18,41	81,75	626,72
итого							

День 14

Сезон:осенне-зимний

ТК№3	Котлета домашняя п/ф	100	45,60	5,87	9,02	9,23	235,00
ТК№7	Макароны отварные	180	11,20	5,30	5,50	32,70	202,00
ТК№26	Икра кабачковая	100	26,90	1,48	3,32	7,23	91,37
Качест удост	Хлеб ржаной	60	7,00	3,68	1,28	25,12	128,52
ТК№17	Чай каркаде с сахаром	200/15	4,30	0,10	0,00	6,80	28,80
Итого БЖУ:			95,00	16,43	19,12	81,08	685,69
итого *							

День 15

Сезон:осенне-зимний

ТК№4	Тефеля по домашнему	100	42,10	2,97	7,62	6,03	290,00
ТК№9	Бобовые отварные (гороховое пюре)	180	16,00	8,77	5,36	40,55	123,57
Уд.качества	огурец соленый	60	24,30	1,08	3,04	1,04	26,80
Качест удост	хлеб ржаной	60	7,00	3,68	1,28	25,12	128,52
ТК№14	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	5,60	0,30	0,00	6,70	27,90
Итого БЖУ:			95,00	16,80	17,30	79,44	596,79
итого							

Технолог

Гученко Е.Е.

Повар

Гученко



Авдеева АА

Утверждено: ИИИЦет.лова О.А.

Согласовано: Директор

2024 год

**Примерное 15-дневное Меню
На питание учащихся 5-11 классов**

завтраки

01.01.2024г

День: 1
Сезон:осенне-зимний

№ блюда по сборнику 2022 г под ред. В.А.Тутельяна и Д.Б.Никитюка	Наименование блюда	масса порции в граммах	цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
				Белки	Жиры	Углеводы*	
ТК№6	Каша "Дружба"	200/16	42,10	6,21	7,73	15,13	201,00
ТК№1	Блин с начинкой (клубника/яблоко)	100	26,70	3,00	5,00	29,00	190,00
Качест.удост	Хлеб пшеничный в/с	60	7,00	3,68	1,28	25,12	128,52
ТК№16	Какао на молоке	200	19,20	4,60	4,40	12,50	107,20
Итого БЖУ:			95,00	17,49	18,41	81,75	626,72
Итого:							

День: 2
Сезон:осенне-зимний

ТК№11	Пельмени отварные п/ф	200/20	65,50	10,60	10,64	27,60	232,00
ТК№1	Бутерброд с маслом сливочным	60	16,90	3,16	6,58	19,32	129,10
уд.качества	Хлеб пшеничный в/с	60	7,00	3,68	1,28	25,12	128,52
ТК№14	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	5,60	0,30	0,00	6,70	27,90
Итого БЖУ:			95,00	17,74	18,50	78,74	517,52
Итого:							

День 3

Сезон:осенне-зимний

ТК№10	Плов из птицы (куриное филе)	200/50	61,00	13,10	11,30	43,20	443,00
ТК№26	Икра кабачковая	80	21,40	1,48	6,32	7,23	91,37
Качест удост	хлеб ржаной	60	7,00	3,68	1,28	25,12	128,52
ТК№14	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	5,60	0,30	0,00	6,70	27,90
Итого БЖУ:			95,00	18,56	18,90	82,25	690,79
Итого:							

День 4

Сезон:осенне-зимний

ТК№3	Каша молочная с масл.сл.(с овсяными хлопьями)	200/16	42,10	8,60	10,56	15,25	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	60	7,00	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:			95,00	18,13	19,25	83,75	695,32
Итого:							

День 5

Сезон:осенне-зимний

ТТК№3	Котлета домашняя п/ф	100	45,60	5,87	9,02	9,23	235,00
ТК№7	Макаронны отварные	180	11,20	5,30	5,50	32,70	202,00
ТК№20	соус основной красный	80	26,90	3,30	2,70	8,90	73,10
Качест удост	Хлеб ржаной	60	7,00	3,68	1,28	25,12	128,52
ТК№17	Чай каркаде с сахаром	200/15	4,30	0,10	0,00	6,80	28,80
Итого БЖУ:			95,00	18,25	18,50	82,75	667,42
Итого							

День 6

Сезон:осенне-зимний

ТК№13	Вареники отварные со сметаной п/ф	200/20	55,70	11,72	12,82	21,58	370,00
ТТК№1	блин с начинкой (клубника/яблоко)	100	26,70	3,00	5,00	29,00	190,00
Качест удост	хлеб пшеничный в/с	60	7,00	3,68	1,28	25,12	128,52
ТК№14	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	5,60	0,30	0,00	6,70	27,90
Итого БЖУ:			95,00	18,70	19,10	82,40	
Итого:							716,42

День 7

Сезон:осенне-зимний

ТК№4	Каша молочная с масл.сл.(манная)	200/20	42,10	4,80	8,20	16,08	228,21
ТТК№1	блин с начинкой (клубника/яблоко)	100	26,70	3,00	5,00	29,00	190,00
удост качества	хлеб пшеничный в/с	60	7,00	3,68	1,28	25,12	128,52
ТК№16	Какао на молоке	200	19,20	4,60	4,40	12,50	107,20
Итого БЖУ:			95,00	16,08	18,88	82,70	
Итого:							653,93

День 8

Сезон:осенне-зимний

ТТК№4	Тфтеля по Домашнему	100	42,10	2,97	7,62	6,03	290,00
ТК№8	Гречка отварная рассыпчатая	180	22,00	8,20	6,90	35,90	238,90
ТК№20	соус основной красный	60	19,60	3,30	2,70	8,90	73,10
Качест удост	хлеб ржаной	60	7,00	3,68	1,28	25,12	128,52
ТК№17	Чай-каркаде с сахаром	200/15	4,30	0,10	0,00	6,80	28,80
Итого БЖУ:			95,00	18,25	18,50	82,75	
Итого:							759,32

День 9

Сезон:осенне-зимний

ТК№12	Печень по-строгановски	75/55	62,00	7,44	5,30	8,85	200,50
-------	------------------------	-------	-------	------	------	------	--------

№7	Макаронны отварные	180	11,20	5,30	5,50	32,70	202,00
№26	Икра кабачковая	60	11,80	1,48	6,32	7,23	91,37
Качества	хлеб ржаной	60	7,00	3,68	1,28	25,12	128,52
№15	чай с сахаром	200/15	3,00	0,20	0,00	6,50	26,80
того БЖУ:			95,00	18,10	18,40	80,40	649,19
того:							

день 10
сезон:осенне-зимний

№5	Каша молочная с маслом сл.(пшениная)	200/22	42,10	8,30	9,41	7,33	288,00
К№1	Блин с начинкой (клубника/яблоко)	100	26,70	3,00	5,00	29,00	190,00
качест удост	Хлеб пшеничный в/с	60	7,00	3,68	1,28	25,12	128,52
№29	Кофейный напиток с молоком	200	19,20	2,85	2,41	14,38	91,00
того БЖУ:			95,00	17,83	18,10	75,83	697,52
того							

день 11
сезон:осенне-зимний

К№10	Плов из птицы (куриное филе)	200/50	61,00	13,10	14,30	43,20	443,00
д.качества	огурец соленый	200/21	21,40	1,08	3,04	1,04	26,80
качест удост	Хлеб ржаной	60	7,00	3,68	1,28	25,12	128,52
К№14	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	5,60	0,30	0,00	6,70	27,90
того БЖУ:			95,00	18,16	18,62	76,06	626,22
того							

день 12
сезон:осенне-зимний

К№13	Вареники отварные со сметаной п/ф	200/20	55,70	11,72	12,82	21,58	370,00
К№1	Блин с пачинкой (клубника/яблоко)	100	26,70	3,00	5,00	29,00	190,00
качест качества	хлеб пшеничный в/с	60	7,00	3,68	1,28	25,12	128,52
К№14	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	5,60	0,30	0,00	6,70	27,90

Итого БЖУ:				18,70	19,10	82,40	
итого			95,00				716,42

День 13

Сезон:осенне-зимний

ГК№13	Каша "Дружба"	200/16	42,10	6,21	7,73	15,13	201,00
ГК№1	Блин с начинкой (клубника/яблоко)	100	26,70	3,00	5,00	29,00	190,00
Качест удост	Хлеб пшеничный в/с	60	7,00	3,68	1,28	25,12	128,52
ГК№16	Какао на молоке	200	19,20	4,60	4,40	12,50	107,20
Итого БЖУ:			95,00	17,49	18,41	81,75	
итого							626,72

День 14

Сезон:осенне-зимний

ГК№3	Котлета домашняя п/ф	100	45,60	5,87	9,02	9,23	235,00
ГК№7	Макароньы отварные	180	11,20	5,30	5,50	32,70	202,00
ГК№26	Икра кабачковая	100	26,90	1,48	3,32	7,23	91,37
Качест удост	Хлеб ржаной	60	7,00	3,68	1,28	25,12	128,52
ГК№17	Чай каркаде с сахаром	200/15	4,30	0,10	0,00	6,80	28,80
Итого БЖУ:			95,00	16,43	19,12	81,08	
итого							685,69

День 15

Сезон:осенне-зимний

ГК№4	Тефеля по Домашнему	100	42,10	2,97	7,62	6,03	290,00
ГК№9	Бобовые отварные (гороховое пюре)	180	16,00	8,77	5,36	40,55	123,57
уд.качества	огурец соленый	60	24,30	1,08	3,04	1,04	26,80
Качест удост	хлеб ржаной	60	7,00	3,68	1,28	25,12	128,52
ГК№14	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	5,60	0,30	0,00	6,70	27,90
Итого БЖУ:			95,00	16,80	17,30	79,44	
итого							596,79

Технолог

Гученко Е.Е.

Гученко