

Согласовано: Директор МБОУ Солонцовской СШ



Чикова Е.Н.

«07» февраля 2024 года

Утверждаю: Директор ИП Щеглова О



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

завтраки

День: 1

Сезон:осенне-зимний

07.02.2024г

№ блюд 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)
		12 лет и старше		Белки	Жиры	Углеводы	
ТК№6	Каша " Дружба"	200/15	42,20	6,21	7,73	15,13	201,00
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	7,10	3,68	1,28	25,12	128,52
ТК№16	Какао на молоке	200	19,00	4,60	4,40	12,50	107,20
Итого БЖУ:				17,49	18,41	81,75	
Итого:			95,00				626,72

День 2**Сезон:осенне-зимний**

ТК№11	Пельмени отварные п/ф	200/15	62,00	10,60	10,64	27,60	232,00
ТК№1	Бутерброд с маслом сливочным	60	19,90	3,16	6,58	19,32	129,10
УД.качества	Хлеб пшеничный в/с	60	7,10	3,68	1,28	25,12	128,52
ТК№14	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	6,00	0,30	0,00	6,70	27,90
Итого БЖУ:				17,74	18,50	78,74	
Итого:			95,00				517,52

День 3**Сезон:осенне-зимний**

ТК№3	Каша молочная с масл.сл.(с овсяными хлопьями)	200/13	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	7,10	3,68	1,28	25,12	128,52
ТК№29	Кофейный напиток с молоком	200	19,10	2,85	2,41	14,38	91,00
Итого БЖУ:				18,13	19,25	83,75	
Итого:			95,00				695,32

День 4**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	20,90	1,48	6,32	7,23	91,37
Качест удост	хлеб ржаной	60	7,10	3,68	1,28	25,12	128,52
ТК№14	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	6,00	0,30	0,00	6,70	27,90
Итого БЖУ:				18,56	18,90	82,25	
Итого:			95,00				690,79

День 5**Сезон:осенне-зимний**

ТК№4	Каша молочная с масл.сл.(манная)	200/20	42,20	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	7,10	3,68	1,28	25,12	128,52
ТК№16	Какао на молоке	200	19,00	4,60	4,40	12,50	107,20
Итого БЖУ:				16,08	18,88	82,70	
Итого:			95,00				653,93

День 6**Сезон:осенне-зимний**

ТТК№3	Котлета домашняя п/ф	100	50,40	5,87	9,02	9,23	235,00
ТК№7	Макароны отварные	180	14,00	5,30	5,50	32,70	202,00
ТК№20	соус основной красный	60	18,30	3,30	2,70	8,90	73,10
Качест удост	Хлеб ржаной	60	7,10	3,68	1,28	25,12	128,52
ТК№17	Чай каркаде с сахаром	200/15	5,20	0,10	0,00	6,80	28,80
Итого БЖУ:				18,25	18,50	82,75	
итого			95,00				667,42

День 7**Сезон:осенне-зимний**

ТК№5	Каша молочная с маслом сл.(пшеничная)	200/15	42,10	8,30	9,41	7,33	288,00
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	7,10	3,68	1,28	25,12	128,52
ТК№29	Кофейный напиток с молоком	200	19,10	2,85	2,41	14,38	91,00
Итого БЖУ:				17,83	18,10	75,83	

итого			95,00				697,52
-------	--	--	-------	--	--	--	--------

День 8

Сезон:осенне-зимний

ТК№13	Вареники отварные со сметаной п/ф	200/20	55,20	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	7,10	3,68	1,28	25,12	128,52
ТК№14	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	6,00	0,30	0,00	6,70	27,90
Итого БЖУ:				18,70	19,10	82,40	
Итого:			95,00				716,42

День 9

Сезон:осенне-зимний

ТК№6	Каша " Дружба"	200/15	42,20	6,21	7,73	15,13	201,00
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	7,10	3,68	1,28	25,12	128,52
ТК№16	Какао на молоке	200	19,00	4,60	4,40	12,50	107,20
Итого БЖУ:				17,49	18,41	81,75	
Итого:			95,00				626,72

День 10

Сезон:осенне-зимний

ТТК№4	Тефтеля по домашнему	100	42,10	2,97	7,62	6,03	290,00
ТК№8	Гречка отварная рассыпчатая	180	24,40	8,20	6,90	35,90	238,90
ТК№20	соус основной красный	50	16,20	3,30	2,70	8,90	73,10
Качест удост	хлеб ржаной	60	7,10	3,68	1,28	25,12	128,52

ТК№17	Чай-каркаде с сахаром	200/15	5,20	0,10	0,00	6,80	28,80
Итого БЖУ:				18,25	18,50	82,75	
Итого:			95,00				759,32

День 11

Сезон:осенне-зимний

ТК№3	Каша молочная с масл.сл.(с овсяными хлопьями)	200/13	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	7,10	3,68	1,28	25,12	128,52
ТК№29	Кофейный напиток с молоком	200	19,10	2,85	2,41	14,38	91,00
Итого БЖУ:				18,13	19,25	83,75	
Итого:			95,00				695,32

День 12

Сезон:осенне-зимний

ТК№12	Печень по-строгановски	75/55	54,00	7,44	5,30	8,85	200,50
ТК№7	Макаронны отварные	180	14,00	5,30	5,50	32,70	202,00
ТК№26	Икра кабачковая	60	15,90	1,48	6,32	7,23	91,37
уд. Качества	хлеб ржаной	60	7,10	3,68	1,28	25,12	128,52
ТК№15	чай с сахаром	200/15	4,00	0,20	0,00	6,50	26,80
Итого БЖУ:				18,10	18,40	80,40	
Итого:			95,00				649,19

День 13

Сезон:осенне-зимний

ТК№4	Каша молочная с масл.сл.(манная)	200/20	42,20	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	7,10	3,68	1,28	25,12	128,52
ТК№16	Какао на молоке	200	19,00	4,60	4,40	12,50	107,20
Итого БЖУ:				16,08	18,88	82,70	
Итого:			95,00				653,93

День 14

Сезон:осенне-зимний

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

День 15

Сезон:осенне-зимний

ТК№5	Каша молочная с маслом сл.(пшеничная)	200/15	42,10	8,30	9,41	7,33	288,00
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	7,10	3,68	1,28	25,12	128,52
ТК№29	Кофейный напиток с молоком	200	19,10	2,85	2,41	14,38	91,00
Итого БЖУ:				17,83	18,10	75,83	
итого			95,00				697,52