

Согласовано

Директор МБОУ Большеабинской СШ

Медведева Г.В.

«07» февраля 2024г



Утверждаю: ИП Щеглова О.А.

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

завтраки

День: 1

Сезон:осенне-зимний

01.02.2024г

| № 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 | |
| ТК№6 | Каша " Дружба " | 200/15 | 42,20 | 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 | 7,10 | 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 | Макаронны 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.(пшенная) | 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: | | | 95,00 | 17,49 | 18,41 | 81,75 | 626,72 |
| Итого: | | | | | | | |

День 10

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 | 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: | | | 95,00 | 18,25 | 18,50 | 82,75 | 759,32 |
| Итого: | | | | | | | |

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: | | | 95,00 | 18,13 | 19,25 | 83,75 | 695,32 |
| Итого: | | | | | | | |

День 12

Сезон:осенне-зимний

| | | | | | | | |
|--------------|------------------------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|
| ТК№12 | Печень по-строгановски | 75/55 | 54,00 | 7,44 | 5,30 | 8,85 | 200,50 |
| ТК№7 | Макароньы 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 |
| ТК№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.(пшениая) | 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: | | | 95,00 | 17,83 | 18,10 | 75,83 | 697,52 |
| Итого | | | | | | | |

Технолог

Гученко Е.Е.

Повар