

Согласованно: Директор МБОУ Солонцовской СШ



Чикова Е.Н.

«07» февраля 2024 года

Утверждаю: Директор ИП Щеглова О



Примерное 15 дневное Меню

На питание учащихся с ограниченными возможностями и детей инвалидов

День: 1

Сезон:осенне-зимний

07.02.2024г

№ 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	17,60	1,16	2,59	6,32	129,10
ТК№15	чай с сахаром	200/15	200/15	4,00	0,20	0,00	6,50	26,80
ТК№6	Каша " Дружба"	200/11	200/11	37,15	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	3,55	3,68	1,28	25,12	128,52
ТК№14	чай с сахаром и лимоном	200/15/7	200/15/7	6,00	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	17,60	1,16	2,59	6,32	129,10
ТК№15	чай с сахаром	200/15	200/15	4,00	0,20	0,00	6,50	26,80
ТК№11	Пельмени отварные п/ф	200/15	200/15	60,30	10,60	12,64	27,60	232,00
УД.качества	Хлеб пшеничный в/с	60	60	7,10	3,68	1,28	25,12	128,52
ТК№14	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	200/15/7	6,00	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	40	17,60	1,16	2,59	6,32	129,10
ТК№15	чай с сахаром	200/10	200/10	3,43	0,20	0,00	6,50	26,80
ТК№3	Каша молочная с масл.сл.(с овсяными хлопьями)	200/10	200/10	40,30	5,60	6,56	2,25	285,80
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	3,55	3,68	1,28	25,12	128,52
ТК№15	чай с сахаром	200/10	200/10	3,43	0,20	0,00	6,50	26,80
Итого БЖУ:					13,84	15,43	75,69	
Итого:				95,00				787,02

День4**Сезон:осенне-зимний**

ТК№1	бутерброд с маслом	40	40	17,60	1,16	2,59	6,32	129,10
ТК№15	чай с сахаром	200/15	200/15	4,00	0,20	0,00	6,50	26,80
ТК№10	Плов из птицы (куриное филе)	200/50	200/50	61,00	11,85	14,30	38,20	443,00
Качест удост	хлеб ржаной	60	60	7,10	3,68	1,28	25,12	128,52
ТК№14	Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	200/15/5	5,30	0,30	0,00	6,70	27,90
Итого БЖУ:					17,19	18,17	82,84	
Итого:				95,00				755,32

День 5**Сезон:осенне-зимний**

ТК№1	бутерброд с маслом	40	40	17,60	1,16	2,59	6,32	129,10
ТК№15	чай с сахаром	200/15	200/15	4,00	0,20	0,00	6,50	26,80
ТК№4	Каша молочная с масл.сл.(манная)	200/10	200/10	38,10	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	3,55	3,68	1,28	25,12	128,52
ТК№14	Чай с сахаром и лимоном	200/10/5	200/10/5	5,05	0,30	0,00	6,70	27,90
Итого БЖУ:					13,14	14,07	76,72	
Итого:				95,00				730,53

ТТК№4	Тефтеля по домашнему	100	100	42,10	2,97	7,62	6,03	290,00
ТК№8	Гречка отварная рассыпчатая	180	180	24,40	8,20	6,90	35,90	238,90
ТК№20	соус основной красный	50	50	16,20	3,30	2,70	8,90	73,10
Качест удост	хлеб ржаной	60	60	7,10	3,68	1,28	25,12	128,52
ТК№17	Чай-каркаде с сахаром	200/15	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№1	бутерброд с маслом	40	40	17,60	1,16	2,59	6,32	129,10
ТК№15	чай с сахаром	200/10	200/10	3,43	0,20	0,00	6,50	26,80
ТК№3	Каша молочная с масл.сл.(с овсяными хлопьями)	200/10	200/10	40,30	5,60	6,56	2,25	285,80
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	3,55	3,68	1,28	25,12	128,52
ТК№15	чай с сахаром	200/10	200/10	3,43	0,20	0,00	6,50	26,80
Итого БЖУ:					13,84	15,43	75,69	
Итого:				95,00				787,02

День 12

Сезон:осенне-зимний

ТК№1	бутерброд с маслом	37	37	13,70	1,16	2,59	6,32	129,10
ТК№15	чай с сахаром	200/15	200/15	4,00	0,20	0,00	6,50	26,80

TK№12	Печень по-строгановски	75/55	75/55	54,00	7,44	9,30	5,85	200,50
TK№7	Макароны отварные	160	160	12,20	5,30	5,50	32,70	202,00
уд. Качества	хлеб ржаной	60	60	7,10	3,68	1,28	25,12	128,52
TK№15	чай с сахаром		200/15	4,00	0,20	0,00	6,50	26,80
Итого БЖУ:					17,98	18,67	82,99	
Итого:				95,00				713,72

День 13

Сезон:осенне-зимний

TK№1	бутерброд с маслом	40	40	17,60	1,16	2,59	6,32	129,10
TK№15	чай с сахаром	200/15	200/15	4,00	0,20	0,00	6,50	26,80
TK№4	Каша молочная с масл.сл.(манная)	200/10	200/10	38,10	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	3,55	3,68	1,28	25,12	128,52
TK№14	Чай с сахаром и лимоном	200/10/5	200/10/5	5,05	0,30	0,00	6,70	27,90
Итого БЖУ:					13,14	14,07	76,72	
Итого:				95,00				730,53

День 14

Сезон:осенне-зимний

TK№1	бутерброд с маслом	40	40	17,60	1,16	2,59	6,32	129,10
TK№15	чай с сахаром	200/15	200/15	4,00	0,20	0,00	6,50	26,80
TK№10	Плов из птицы (куриное филе)	200/50	200/50	61,00	13,10	14,30	43,20	443,00

уд.качества	огурец соленый	60	60	20,90	1,08	3,04	1,04	26,80
Качест удост	Хлеб ржаной	60	60	7,10	3,68	1,28	25,12	128,52
ТК№14	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	200/15/7	6,00	0,30	0,00	6,70	27,90
Итого БЖУ:					19,52	21,21	88,88	
Итого:				95,00				782,12

День 15

Сезон:осенне-зимний

ТК№1	бутерброд с маслом	40	40	17,60	1,16	2,59	6,32	129,10
ТК№15	чай с сахаром	200/15	200/15	4,00	0,20	0,00	6,50	26,80
ТК№5	Каша молочная с маслом сл.(пшениая)	200/10	200/10	38,10	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	3,55	3,68	1,28	25,12	128,52
ТК№14	Чай с сахаром и лимоном	200/10/5	200/10/5	5,05	0,30	0,00	6,70	27,90
Итого БЖУ:					14,64	15,28	75,97	
итого				95,00				790,32