



Согласовано: Директор *М.М. Чернышова*
 " 07 " 02 2024 года

Утверждаю: ИП Шеглова О.А.

Примерное 15 дневное Меню

На питание учащихся с ограниченными возможностями и детей инвалидов

Сезон:осенне-зимний

01.02.2024г

2022 г под ред. В.А.Тутельяна и Д.Б.Никитюка	Наименование блюда	Выход (г)		цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		7-11лет	12 лет и старше		Белки	Жиры	Углеводы	
ТК№1+А1А10.118	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
ТК№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:				95,00	17,85	18,77	83,57	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:				95,00	15,94	16,51	72,24	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
ТК№1	блин с начинкой (клубника/яблоко)	100	100	26,70	3,00	5,00	29,00	190,00
Удст. 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:				95,00	13,84	15,43	75,69	787,02

День 4
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	11,85	14,30	38,20	443,00
Качест удост	хлеб ржаной	60	60	7,10	3,68	1,28	25,12	128,52
TK№14	Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	200/15/5	5,30	0,30	0,00	6,70	27,90
Итого БЖУ:				95,00	17,19	18,17	82,84	755,32

День 5
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
TK№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:				95,00	13,14	14,07	76,72	730,53

День 6

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
ТТК№3	Котлета домашняя п/ф	100	100	50,40	3,87	6,02	9,23	235,00
ТК№7	Макароны отварные	160	160	12,20	5,30	5,50	20,70	202,00
Качест Удост	Хлеб ржаной	60	60	7,10	3,68	1,28	25,12	128,52
ТК№15	чай с сахаром	200/10	200/10	3,70	0,20	0,00	6,50	26,80
Итого БЖУ:								
Итого				95,00	14,41	15,39	74,37	748,22

День 7

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.(пшеница)	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:								
Итого				95,00	14,64	15,28	75,97	790,32

День 8

Сезон:осенне-зимний

ТК№1		бүтерброд 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№13		Вареники отварные со сметаной п/ф		200/30		200/30		60,30		11,72		14,82		35,58		370,00	
Удост 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:																	
Итого								95,00		17,06		18,69		80,22		682,32	

День 9

Сезон:осенне-зимний

ТК№1+А1А10:18		бүтерброд 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	
ТК№1		(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:																	
Итого:								95,00		17,85		18,77		83,57		782,62	

День 10

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
ТТК№4	Тeffеля по домашнему	100	100	42,10	2,97	7,62	6,03	290,00
ТК№9	Бобовые отварные (гороховое пюре)	160	160	20,20	8,77	5,36	30,55	123,57
Качест удост	хлеб ржаной	60	60	7,10	3,68	1,28	25,12	128,52
ТК№15	чай с сахаром	200/15	200/15	4,00	0,20	0,00	6,50	26,80
Итого БЖУ:								
Итого:				95,00	16,98	16,85	81,02	724,79

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:								
Итого:				95,00	13,84	15,43	75,69	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
ТК№12	Печень по-строгановски	75/55	75/55		54,00	7,44	9,30	5,85	200,50
ТК№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
ТК№15	чай с сахаром		200/15		4,00	0,20	0,00	6,50	26,80
Итого БЖУ:					95,00	17,98	18,67	82,99	713,72

День 13

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
ТК№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:					95,00	13,14	14,07	76,72	730,53

День 14

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
ТТК№4	Тефтели по Домашнему Бобовые отварные (гороховое пюре)	100	100	42,10	2,97	7,62	6,03	290,00
ТК№9	хлеб ржаной	160	160	20,20	8,77	5,36	30,55	123,57
Качест удост		60	60	7,10	3,68	1,28	25,12	128,52
ТК№15	чай с сахаром	200/15	200/15	4,00	0,20	0,00	6,50	26,80
Итого БЖУ:					16,98	16,85	81,02	
Итого:				95,00				724,79

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. (пшеница)	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

Технолог



Гученко Е.Е.

Повар



Гурьева А.И.