

Согласовано: Директор

" 18 " 08

2024 год

Утверждаю: ИП Щеглова О.А.

Примерное 15 дневное Меню
На питание учащихся 5-11 класс

День: 1 завтрак

Сезон: зимний

№ 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)
				Белки	Жиры	Углеводы	
TKN№6	Каша " Дружба"	200/12	39,90	6,21	7,73	15,13	201,00
TTKN№1	Блин с начинкой (клубника/яблоко)	100	26,70	3,00	5,00	29,00	190,00
Качест удост	Хлеб пшеничный в/с	60	7,20	3,68	1,28	25,12	128,52
TKN№16	Какао на молоке	200	21,20	4,60	4,40	12,50	107,20
Итого БЖУ:				17,49	18,41	81,75	
Итого:			95,00				626,72

День 2

Сезон: зимне-весенний

TKN№11	Пельмени отварные п/ф	200/20	83,30	10,60	10,64	27,60	232,00
УД.качества	Хлеб пшеничный в/с	60	7,20	3,68	1,28	25,12	128,52
TKN№14	Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	4,50	0,30	0,00	6,70	27,90
Итого БЖУ:				14,58	11,92	59,42	
Итого:			95,00				388,42

День 3

Сезон: зимне-весенний

TKN№3	Каша молочная с масл.сл.(с овсяными хлопьями)	180/10	40,10	8,60	10,56	15,25	285,80
-------	--	--------	-------	------	-------	-------	--------

TKN#3	Каша молочная с масл.сл.(с овсяными хлопьями)	180/10	40,10	8,60	10,56	15,25	285,80
TTKN#1	блин с начинкой (клубника/яблоко)	100	26,70	3,00	5,00	29,00	190,00
удост. качества	хлеб пшеничный в/с	60	7,20	3,68	1,28	25,12	128,52
TKN#29	Кофейный напиток с молоком	200	21,00	2,85	2,41	14,38	91,00
Итого БЖУ:				18,13	19,25	83,75	
Итого:			95,00				695,32

День 4

Сезон: зимне-весенний

TKN#10	Плов из птицы (куриное филе)	200/50	60,00	13,10	11,30	43,20	443,00
TKN#26	Икра кабачковая	70	22,60	1,48	6,32	7,23	91,37
Качест удост	хлеб ржаной	60	7,20	3,68	1,28	25,12	128,52
TKN#14	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	5,20	0,30	0,00	6,70	27,90
Итого БЖУ:				18,56	18,90	82,25	
Итого:			95,00				690,79

День 5

Сезон: зимне-весенний

TKN#4	Каша молочная с масл.сл.(манная)	200/12	39,90	4,80	8,20	16,08	228,21
TTKN#1	блин с начинкой (клубника/яблоко)	100	26,70	3,00	5,00	29,00	190,00
удост качества	хлеб пшеничный в/с	60	7,20	3,68	1,28	25,12	128,52
TKN#16	Какао на молоке	200	21,20	4,60	4,40	12,50	107,20
Итого БЖУ:				16,08	18,88	82,70	
Итого:			95,00				653,93

День 6

Сезон: зимне-весенний

TTKN#3	Котлета домашняя п/ф	100	50,40	5,87	9,02	9,23	235,00
--------	----------------------	-----	-------	------	------	------	--------

TKN№7	Макаронны отварные	180	14,40	5,30	5,50	32,70	202,00
TKN№20	соус основной красный	50	17,78	3,30	2,70	8,90	73,10
Качест удост	Хлеб ржаной	60	7,20	3,68	1,28	25,12	128,52
TKN№17	чай каркаде с сахаром	200/15	5,22	0,10	0,00	6,80	28,80
Итого БЖУ:				18,25	18,50	82,75	
Итого			95,00				667,42

День 7

Сезон:зимне-весенний

TKN№5	Каша молочная с маслом сл.(пшенная)	200/12	40,10	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	7,20	3,68	1,28	25,12	128,52
TKN№29	Кофейный напиток с молоком	200	21,00	2,85	2,41	14,38	91,00
Итого БЖУ:				17,83	18,10	75,83	
Итого			95,00				697,52

День 8

Сезон:зимне-весенний

TKN№13	Вареники отварные со сметаной п/ф (картофель /творог)	200/20	60,00	11,72	12,82	21,58	370,00
ТТК№1	блин с начинкой (клубника/яблоко)	80	22,60	3,00	5,00	29,00	190,00
Качест удост	хлеб пшеничный в/с	60	7,20	3,68	1,28	25,12	128,52
TKN№14	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	5,20	0,30	0,00	6,70	27,90
Итого БЖУ:				18,70	19,10	82,40	
Итого:			95,00				716,42

День 9

Сезон:зимне-весенний

TKN№6	Каша " Дружба"	200/12	39,90	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		7,20	3,68	1,28	25,12	128,52
ТК№16	Какао на молоке	200		21,20	4,60	4,40	12,50	107,20
Итого БЖУ:				17,49		18,41	81,75	
Итого:				95,00				626,72

День 10

Сезон:зимне-весенний

ТТК№4	Тфтеля по домашнему	100		44,50	2,97	7,62	6,03	290,00
ТК№8	Гречка отварная рассыпчатая	180		23,00	8,20	6,90	35,90	238,90
ТК№20	соус основной красный	50		15,08	3,30	2,70	8,90	73,10
Качест удост	хлеб ржаной	60		7,20	3,68	1,28	25,12	128,52
ТК№17	Чай-каркаде с сахаром	200/15		5,22	0,10	0,00	6,80	28,80
Итого БЖУ:				18,25		18,50	82,75	
Итого:				95,00				759,32

День 11

Сезон:зимне-весенний

ТК№3	Каша молочная с масл.сл.(с овсяными хлопьями)	180/20		40,10	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		7,20	3,68	1,28	25,12	128,52
ТК№29	Кофейный напиток с молоком	200		21,00	2,85	2,41	14,38	91,00
Итого БЖУ:				18,13		19,25	83,75	
Итого:				95,00				695,32

День 12

Сезон:зимне-весенний

ТК№12	Печень по-строгановски	50/50		69,97	7,44	5,30	8,85	200,50
ТК№7	Макаронь отварные	180		14,40	5,30	5,50	32,70	202,00
уд. Качества	хлеб ржаной	60		7,20	3,68	1,28	25,12	128,52

TKN№15	чай с сахаром	200/15	3,43	0,20	0,00	6,50	26,80
Итого БЖУ:				16,62	12,08	73,17	
Итого:			95,00				557,82

День 13

Сезон:зимне-весенний

TKN№4	Каша молочная с масл.сл.(манная)	200/12	39,90	4,80	8,20	16,08	228,21
TTKN№1	блин с начинкой (клубника/яблоко)	100	26,70	3,00	5,00	29,00	190,00
удост качества	хлеб пшеничный в/с	60	7,20	3,68	1,28	25,12	128,52
TKN№16	Какао на молоке	200	21,20	4,60	4,40	12,50	107,20
Итого БЖУ:				16,08	18,88	82,70	
Итого:			95,00				653,93

День 14

Сезон:зимне-весенний

TTKN№6	котлета рыбная	100	40,00	9,10	8,10	32,00	290,00
TKN№9	гороховое пюре	180	22,10	4,40	4,08	24,66	123,52
TKN№26	Икра кабачковая	65	20,50	1,48	6,32	7,23	91,37
Качест удост	Хлеб ржаной	60	7,20	3,68	1,28	25,12	128,52
TKN№14	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	5,20	0,30	0,00	6,70	27,90
Итого БЖУ:				18,96	19,78	95,71	
Итого			95,00				661,31

День 15

Сезон:зимне-весенний

	Каша молочная с маслом сл.(пшенная)	200/12	40,10	8,30	9,41	7,33	288,00
TTKN№1	Блин с начинкой (клубника/яблоко)	100	26,70	3,00	5,00	29,00	190,00
Качест удост	Хлеб пшеничный в/с	60	7,20	3,68	1,28	25,12	128,52
TKN№29	Кофейный напиток с молоком	200	21,00	2,85	2,41	14,38	91,00
Итого БЖУ:				17,83	18,10	75,83	
Итого			95,00				697,52