



Согласовано: Директор
"01" "09" 2024 года
Утверждаю: ИП Щеглова О.А.
Примерное 15 дневное Меню
На питание учащихся с ограниченными возможностями и детей инвалидов



01.09.2024г

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+А1А10:18	бутерброд с маслом	40	40	17,40	1,16	2,59	6,32	129,10
ТК№15	чай с сахаром	200/15	200/15	3,43	0,20	0,00	6,50	26,80
ТК№6	Каша " Дружба "	200/11	200/11	38,67	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	3,60	3,68	1,28	25,12	128,52
ТК№14	чай с сахаром и лимоном	200/15/7	200/15/7	5,20	4,60	4,40	12,50	107,20
Итого БЖУ:					17,85	18,77	83,57	
Итого:				95,00				782,62

День 2

Сезон:зимний-весенний

ТК№36	бутерброд с сыром	40	40	12,40	4,49	5,73	12,83	235,13
ТК№15	чай с сахаром	200/15	200/15	3,43	0,20	0,00	6,50	26,80
ТК№11	Пельмени отварные п/ф	180/20	180/20	66,77	10,60	12,64	27,60	232,00
УД, качества	Хлеб пшеничный в/с	60	60	7,20	3,68	1,28	25,12	128,52
ТК№14	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	200/15/7	5,20	0,30	0,00	6,70	27,90

ТК№14	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	200/10/7	5,20	0,30	0,00	6,70	27,90
ТК№4	Каша молочная с масл. сл. (манная)	200/15	200/15	41,90	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	3,60	3,68	1,28	25,12	128,52
ТК№14	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	200/10/7	5,20	0,30	0,00	6,70	27,90
Итого БЖУ:					16,57	17,21	83,43	
Итого:				95,00				837,66

День 6

Сезон: зимне- весенний

ТК№1	бутерброд с маслом	40	40	17,40	1,16	2,59	6,32	129,10
ТК№15	чай с сахаром	200/15	200/15	3,43	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	Макаронны отварные	160	160	13,14	5,30	5,50	20,70	202,00
Качест Удост	Хлеб ржаной	60	60	7,20	3,68	1,28	25,12	128,52
ТК№15	чай с сахаром	200/15	200/15	3,43	0,20	0,00	6,50	26,80
Итого БЖУ:					14,41	15,39	74,37	
Итого				95,00			74,37	748,22

День 7

Сезон: зимний- весенний

ТК№1	бутерброд с маслом	40	40	17,40	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)	200/11	200/11	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		3,60		3,68		1,28		25,12		128,52
ТК№14	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7		200/10/7			5,20		0,30		0,00		6,70		27,90
Итого БЖУ:									14,64		15,28		75,97		
Итого							95,00								790,32

День 8

Сезон: зимний - весенний

ТК№36	бутерброд с сыром	40		40		12,40		4,49		5,73		12,83		235,13
ТК№15	чай с сахаром	200/15		200/15		3,43		0,20		0,00		6,50		26,80
ТК№13	Вареники отварные со сметаной п/ф(картофель/ творог)	200/25		200/25		66,77		11,72		14,82		35,58		370,00
удост качества	хлеб пшеничный в/с	60		60		7,20		3,68		1,28		25,12		128,52
ТК№14	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7		200/15/7		5,20		0,30		0,00		6,70		27,90
Итого БЖУ:								20,39		21,83		86,73		788,35
Итого						95,00								

День 9

Сезон: зимне- весенний

ТК№1	бутерброд с маслом	40		40		17,40		1,16		2,59		6,32		129,10
ТК№14	чай с сахаром и лимоном	200/15/6		200/15/6		5,10		4,60		4,40		12,50		107,20
ТК№6	Каша " Дружба"	200/11		200/11		37,00		5,21		5,50		4,13		201,00
ТТК№1	(клубника/яблоко)	100		100		26,70		3,00		5,00		29,00		190,00
Качест удост	Хлеб пшеничный в/с	30		30		3,60		3,68		1,28		25,12		128,52
ТК№14	чай с сахаром и лимоном	200/15/7		200/15/7		5,20		4,60		4,40		12,50		107,20
Итого БЖУ:								22,25		23,17		89,57		863,02
Итого:						95,00								

День 10

Сезон: зимний-весенний

ТК№36	бутерброд с сыром	40	40	12,40	4,49	5,73	12,83	235,13
ТК№15	чай с сахаром	200/15	200/15	3,43	0,20	0,00	6,50	26,80
ТТК№4	Тефеля по домашнему	100	100	44,50	2,97	7,62	6,03	290,00
ТК№9	Бобовые отварные (гороховое пюре)	180	180	22,27	8,77	5,36	30,55	123,57
Качест Удост	хлеб ржаной	60	60	7,20	3,68	1,28	25,12	128,52
ТК№14	чай с сахаром и лимоном	200/15/7	200/15/7	5,20	4,60	4,40	12,50	107,20
Итого БЖУ:								
Итого:				95,00	24,71	24,39	93,53	911,22

День 11

Сезон: зимне- весенний

ТК№1	бутерброд с маслом	40	40	17,40	1,16	2,59	6,32	129,10
ТК№15	чай с сахаром	200/15	200/15	3,43	0,20	0,00	6,50	26,80
ТК№3	Каша молочная с масл.сл.(с овсяными хлопьями)	180/10	180/10	40,45	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	3,60	3,68	1,28	25,12	128,52
ТК№15	чай с сахаром	200/15	200/15	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: зимне- весенний

ТК№36	бутерброд с сыром	40		40	12,40	4,49	5,73	12,83	235,13
ТК№15	чай с сахаром	200/15	200/15		3,43	0,20	0,00	6,50	26,80
ТК№11	Пельмени отварные п/ф	180/20	180/20		66,77	10,60	12,64	27,60	232,00
Уд. качества	Хлеб пшеничный в/с	60	60		7,20	3,68	1,28	25,12	128,52
ТК№14	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	200/15/7		5,20	0,30	0,00	6,70	27,90
Итого БЖУ:									
Итого:					95,00	19,27	19,65	78,75	650,35

День 13

Сезон:зима-весенний

ТК№36	бутерброд с сыром	40	40	12,40	4,49	5,73	12,83	235,13
ТК№14	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	200/10/7	5,20	0,30	0,00	6,70	27,90
ТК№4	Каша молочная с масл.сл.(манная)	200/15	200/15	41,90	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	3,60	3,68	1,28	25,12	128,52
ТК№14	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	200/10/7	5,20	0,30	0,00	6,70	27,90
Итого БЖУ:								
Итого:				95,00	16,57	17,21	83,43	837,66

День 14

Сезон:зима-весенний

ТК№1	бутерброд с маслом	40	40	17,40	1,16	2,59	6,32	129,10
ТК№15	чай с сахаром	200/15	200/15	3,43	0,20	0,00	6,50	26,80
ТТК№6	котлета рыбная	100	100	40,00	9,10	8,10	32,00	290,00
ТК№9	Бобовые отварные (гороховое пюре)	170	170	21,77	4,40	4,08	24,66	123,52
Качест Удост	хлеб ржаной	60	60	7,20	3,68	1,28	25,12	128,52

ТК№14	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	200/10/7	5,20	0,30	0,00	6,70	27,90
Итого БЖУ:					18,84	16,05	101,30	
Итого:				95,00				725,84

День 15

Сезон: зимне-весенний

ТК№1	бүтерброд с маслом	40	40	17,40	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)							
ТК№1	Блин с начинкой (клубника/яблоко)	200/11	200/11	38,10	6,30	6,41	2,33	288,00
Качест удог	Хлеб пшеничный в/с	100	100	26,70	3,00	5,00	29,00	190,00
ТК№14	Чай с сахаром и лимоном	30	30	3,60	3,68	1,28	25,12	128,52
Итого БЖУ:		200/10/7	200/10/7	5,20	0,30	0,00	6,70	27,90
Итого				95,00	14,64	15,28	75,97	790,32

Технолог

Повар

Гученко Е.Е.