



Согласовано: Директор
" 29 " 09

Утверждаю: ИП Щеглова О.А.

Примерное 15 дневное Меню

На питании учащаются с ограниченными возможностями и детей инвалидов

День: 1

Сезон:осенне-зимний

01.09.2024г

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	17,40	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

TK№14	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	200/10/7	5,20	0,30	0,00	6,70	27,90
TK№4	Каша молочная с масл.сл.(манная)	200/15	200/15	41,90	4,80	5,20	3,08	228,21
TTK№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
TK№14	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	200/10/7	5,20	0,30	0,00	6,70	27,90
Итого БЖУ:				95,00	16,57	17,21	83,43	837,66
Итого:								

День 6

Сезон: зимне-весенний

TK№1	бутерброд с маслом	40	40	17,40	1,16	2,59	6,32	129,10
TK№15	чай с сахаром	200/15	200/15	3,43	0,20	0,00	6,50	26,80
TTK№3	Котлета домашняя п/ф	100	100	50,40	3,87	6,02	9,23	235,00
TK№7	Макаронные 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
TK№15	чай с сахаром	200/15	200/15	3,43	0,20	0,00	6,50	26,80
Итого БЖУ:				95,00	14,41	15,39	74,37	748,22
Итого								

День 7

Сезон: зимний-весенний

TK№1	бутерброд с маслом	40	40	17,40	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№5	Каша молочная с маслом сл.(пшеничная)	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
ТТК№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

ТТК№36	бутерброд с сыром	40	40	12,40	4,49	5,73	12,83	235,13
ТТК№15	чай с сахаром	200/15	200/15	3,43	0,20	0,00	6,50	26,80
ТТК№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
ТТК№14	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	200/15/7	5,20	0,30	0,00	6,70	27,90
Итого БЖУ:				95,00	20,39	21,83	86,73	
Итого				95,00				788,35

День 9

Сезон: зимне- весенний

ТТК№1	бутерброд с маслом	40	40	17,40	1,16	2,59	6,32	129,10
ТТК№14	чай с сахаром и лимоном	200/15/6	200/15/6	5,10	4,60	4,40	12,50	107,20
ТТК№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
ТТК№14	чай с сахаром и лимоном	200/15/7	200/15/7	5,20	4,60	4,40	12,50	107,20
Итого БЖУ:				95,00	22,25	23,17	89,57	
Итого:				95,00				863,02

День 10

Сезон: зимний-весенний

TKN#36	бутерброд с сыром	40	40	12,40	4,49	5,73	12,83	235,13
TKN#15	чай с сахаром	200/15	200/15	3,43	0,20	0,00	6,50	26,80
TTKN#4	Тестеля по домашнему	100	100	44,50	2,97	7,62	6,03	290,00
TKN#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
TKN#14	чай с сахаром и лимоном	200/15/7	200/15/7	5,20	4,60	4,40	12,50	107,20
Итого БЖУ:				95,00	24,71	24,39	93,53	911,22

День 11

Сезон: зимне-весенний

TKN#1	бутерброд с маслом	40	40	17,40	1,16	2,59	6,32	129,10
TKN#15	чай с сахаром	200/15	200/15	3,43	0,20	0,00	6,50	26,80
TKN#3	Каша молочная с масл.сл.(с овсяными хлопьями)	180/10	180/10	40,45	5,60	6,56	2,25	285,80
TTKN#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
TKN#15	чай с сахаром	200/15	200/15	3,43	0,20	0,00	6,50	26,80
Итого БЖУ:				95,00	13,84	15,43	75,69	787,02

День 12

Сезон: зимне-весенний

TK№36	бутерброд с сыром	40	40	12,40	4,49	5,73	12,83	235,13
TK№15	чай с сахаром	200/15	200/15	3,43	0,20	0,00	6,50	26,80
TK№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
TK№14	чай с сахаром и лимоном	200/15/7	200/15/7	5,20	0,30	0,00	6,70	27,90
Итого БЖУ:				95,00	19,27	19,65	78,75	650,35
Итого:								

День 13

Сезон: зимне-весенний

TK№36	бутерброд с сыром	40	40	12,40	4,49	5,73	12,83	235,13
TK№14	чай с сахаром и лимоном	200/10/7	200/10/7	5,20	0,30	0,00	6,70	27,90
TK№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
TK№14	чай с сахаром и лимоном	200/10/7	200/10/7	5,20	0,30	0,00	6,70	27,90
Итого БЖУ:				95,00	16,57	17,21	83,43	837,66
Итого:								

День 14

Сезон: зимне-весенний

TK№1	бутерброд с маслом	40	40	17,40	1,16	2,59	6,32	129,10
TK№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
TK№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	бутерброд с маслом чай с сахаром	40	200/15	200/15	40	17,40	1,16	2,59	6,32	129,10
ТК№15						4,00	0,20	0,00	6,50	26,80
ТК№5	Каша молочная с маслом сл. (пшечная)	200/11	200/11	38,10	6,30	6,41	2,33			288,00
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	3,60	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			790,32
Итого				95,00						

Технолог

Повар

Гученко Е.Е.