

Согласованно: Директор МБОУ Солонцовской СШ



Чикова Е.Н.

«28» августа 2024года

Утверждаю: Директор ИП Щеглова О.А.



28.08.2024

**Примерное 15 дневное Меню  
На питание учащихся 5-11 класс**

**завтраки**

**День: 1**

**Сезон:осенне-зимний**

| № блюд по сборнику<br>2022 г под ред.<br>В.А.Тутельяна и<br>Д.Б.Никитюка | Наименование блюда                   | масса<br>порции в<br>граммах | цена  | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------|-------|------------------|-------|----------|-----------------------------------|
|                                                                          |                                      | 12 лет и<br>старше           |       | Белки            | Жиры  | Углеводы |                                   |
| ТК№6                                                                     | Каша " Дружба"                       | 200/12                       | 39,90 | 6,21             | 7,73  | 15,13    | 201,00                            |
| ТТК№1                                                                    | Блин с начинкой<br>(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 2****Сезон:осенне-зимний**

|             |                                      |        |       |       |       |       |        |
|-------------|--------------------------------------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|
| ТК№11       | Пельмени отварные п/ф                | 180/10 | 60,98 | 10,60 | 10,64 | 27,60 | 232,00 |
| ТТК№1       | Блин с начинкой<br>(клубника/яблоко) | 90     | 24,00 | 3,00  | 5,00  | 29,00 | 190,00 |
| УД.качества | Хлеб пшеничный в/с                   | 60     | 7,20  | 3,68  | 1,28  | 25,12 | 128,52 |
| ТК№15       | Чай с сахаром                        | 200/10 | 2,82  | 0,20  | 0,00  | 6,50  | 26,80  |
| Итого БЖУ:  |                                      |        |       | 17,48 | 16,92 | 88,22 |        |
| Итого:      |                                      |        | 95,00 |       |       |       | 577,32 |

**День 3****Сезон:осенне-зимний**

|                 |                                                  |        |       |       |       |       |        |
|-----------------|--------------------------------------------------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|
| ТК№3            | Каша молочная с масл.сл.(с<br>овсяными хлопьями) | 180/10 | 40,10 | 8,60  | 10,56 | 15,25 | 285,80 |
| ТТК№1           | блин с начинкой<br>(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<br>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:осенне-зимний**

|              |                                 |          |       |       |       |       |        |
|--------------|---------------------------------|----------|-------|-------|-------|-------|--------|
| ТК№10        | Плов из птицы (куриное<br>филе) | 200/50   | 60,00 | 13,10 | 11,30 | 43,20 | 443,00 |
| ТК№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 |
| ТК№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:осенне-зимний**

|                |                                      |        |       |       |       |       |        |
|----------------|--------------------------------------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|
| ТК№4           | Каша молочная с<br>масл.сл.(манная)  | 200/12 | 39,90 | 4,80  | 8,20  | 16,08 | 228,21 |
| ТТК№1          | блин с начинкой<br>(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№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:осенне-зимний**

|              |                       |        |       |       |       |       |        |
|--------------|-----------------------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|
| ТТК№3        | Котлета домашняя п/ф  | 100    | 50,40 | 5,87  | 9,02  | 9,23  | 235,00 |
| ТК№7         | Макароны отварные     | 180    | 14,40 | 5,30  | 5,50  | 32,70 | 202,00 |
| ТК№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 |
| 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 |       |       |       | 667,42 |

**День 7****Сезон:осенне-зимний**

|              |                                        |        |       |       |       |       |        |
|--------------|----------------------------------------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|
| ТК№5         | Каша молочная с маслом<br>сл.(пшенная) | 200/12 | 40,10 | 8,30  | 9,41  | 7,33  | 288,00 |
| ТТК№1        | Блин с начинкой<br>(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№29        | Кофейный напиток с<br>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:осенне-зимний**

|              |                                                       |          |       |       |       |       |        |
|--------------|-------------------------------------------------------|----------|-------|-------|-------|-------|--------|
| ТК№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 |
| ТК№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:осенне-зимний**

|              |                                   |        |       |       |       |       |        |
|--------------|-----------------------------------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|
| ТК№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:осенне-зимний**

|              |                             |        |       |       |       |       |        |
|--------------|-----------------------------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|
| ТТК№4        | Тефтеля 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:осенне-зимний

|                 |                                               |        |       |       |       |       |        |
|-----------------|-----------------------------------------------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|
| 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:осенне-зимний

|              |                        |        |       |       |       |       |        |
|--------------|------------------------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|
| ТК№12        | Печень по-строгановски | 50/50  | 69,97 | 7,44  | 5,30  | 8,85  | 200,50 |
| ТК№7         | Макароны 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 |
| ТК№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:осенне-зимний

|                |                                   |        |       |       |       |       |        |
|----------------|-----------------------------------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|
| ТК№4           | Каша молочная с масл.сл.(манная)  | 200/12 | 39,90 | 4,80  | 8,20  | 16,08 | 228,21 |
| 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№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:осенне-зимний

|              |                         |          |       |       |       |       |        |
|--------------|-------------------------|----------|-------|-------|-------|-------|--------|
| ТТК№6        | котлета рыбная          | 100      | 40,00 | 9,10  | 8,10  | 32,00 | 290,00 |
| ТК№9         | гороховое пюре          | 180      | 22,10 | 4,40  | 4,08  | 24,66 | 123,52 |
| ТК№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 |
| ТК№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:осенне-зимний

|              |                                     |        |       |       |       |       |        |
|--------------|-------------------------------------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|
|              | 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 |
| ТК№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 |