



Согласовано: Директор *В.А. Тютельяна*  
" 22 " 01 2025 года

Утверждено: ИП Щеглова О.А. *Щеглова О.А.*

Примерное 15 дневное Меню

На питание учащихся с ограниченными возможностями и детей инвалидов

День: 1

Сезон:осенне-зимний

22.01.2025г

| № блюда по сборнику<br>2022 г под ред.<br>В.А.Тютельяна и<br>Д.Б.Никитюка | Наименование блюда      | Выход (г) | Выход (г)          | цена  | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-----------|--------------------|-------|------------------|-------|----------|-----------------------------------|
|                                                                           |                         | 7-11лет   | 12 лет и<br>старше |       | Белки            | Жиры  | Углеводы |                                   |
| ТК№1+А1А10:J18                                                            | 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"          | 200/10    | 200/10             | 38,00 | 5,21             | 5,50  | 4,13     | 201,00                            |
| удост качес                                                               | яблоко сезонное         | 100       | 100                | 27,60 | 2,00             | 3,00  | 25,00    | 180,00                            |
| 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 | 200/15/6  | 200/15/6           | 4,97  | 4,60             | 4,40  | 12,50    | 107,20                            |
| Итого БЖУ:                                                                |                         |           |                    | 95,00 | 16,85            | 16,77 | 79,57    | 772,62                            |

День 2

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<br>овсяными хлопьями) | 180/10 | 180/10 | 40,45 | 5,60  | 6,56  | 2,25  | 285,80 |
| ТК№1            | блин с начинкой                                  | 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:      |                                                  |        |        | 95,00 | 13,84 | 15,43 | 75,69 | 787,02 |

День 3

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№10        | Плов из птицы (куриное филе) | 200/50   | 200/50   | 60,00 | 11,85 | 14,30 | 38,20 | 443,00 |
| 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  | 0,30  | 0,00  | 6,70  | 27,90  |
| Итого БЖУ:   |                              |          |          |       | 17,29 | 18,17 | 83,04 |        |
| Итого:       |                              |          |          | 95,00 |       |       |       | 756,42 |

### День 7

#### 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 |
| ТК№1            | блин с начинкой                               | 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:      |                                               |        |        |       | 13,84 | 15,43 | 75,69 |        |
| Итого:          |                                               |        |        | 95,00 |       |       |       | 787,02 |

### День 8

#### 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 |
| ТК№1         | блин с начинкой         | 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 |        |
| Итого:       |                         |          |          | 95,00 |       |       |       | 863,02 |

### День 9

#### 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         | Котлета домашняя п/ф | 100    | 100    | 50,40 | 3,87 | 6,02 | 9,23  | 235,00 |
| ТК№7         | Макароны 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 |       |       | 748,22 |       |

### День 10

#### Сезон:зимуе- 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<br>масл.сл.(манная) | 200/15   | 200/15   | 41,90 | 4,80  | 5,20  | 3,08   | 228,21 |
| ТТК№1          | блин с начинкой                     | 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 11

#### 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<br>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 |        |        |
| Итого          |                                                         |          |          | 95,00 |       |       | 788,35 |        |

### День 12

#### Сезон:зимний- 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        | блин с начинкой         | 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 |        |
| Итого:     |                         |          |          | 95,00 |       |       |       | 863,02 |

### День 13

Сезон: зима-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:   |                         |          |          |       | 19,27 | 19,65 | 78,75 |        |
| Итого:       |                         |          |          | 95,00 |       |       |       | 650,35 |

### 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  |
| ТК№3            | Каша молочная с масл. сл. (с овсяными хлопьями) | 180/10 | 180/10 | 40,45 | 5,60  | 6,56  | 2,25  | 285,80 |
| ТК№1            | блин с начинкой                                 | 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:      |                                                 |        |        |       | 13,84 | 15,43 | 75,69 |        |
| Итого:          |                                                 |        |        | 95,00 |       |       |       | 787,02 |

### День 15

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  |
| ТК№6         | котлета рыбная               | 100      | 100      | 40,00 | 9,10  | 8,10  | 32,00  | 290,00 |
| ТК№9         | Бобовые отварные (гороховое) | 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 |

Технолог

Повар

  
Тех.

Гученко Е.Е.

  
Повар