

Согласованно: Директор МБОУ Солонцовской СШ



Чикова Е.Н.

«22» января 2025года

Утверждаю: Директор ИП Щеглова О.А.



22.01.2025

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

завтраки

День: 1

Сезон:зима

№ 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)
		12лет и старше		Белки	Жиры	Углеводы	
ТК№6	Каша " Дружба"	200/10	39,00	6,21	7,73	15,13	201,00
удост качес	яблоко сезонное	100	27,60	2,00	3,00	25,00	180,00
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:				16,49	16,41	77,75	
Итого:			95,00				616,72

День 2**Сезон:зимне-весенний**

ТК№3	Каша молочная с масл.сл.(с овсяными хлопьями)	180/10	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 3**Сезон:зимне-весенний**

ТК№11	Пельмени отварные п/ф	180/10	60,98	10,60	10,64	27,60	232,00
ТТК№1	Блин с начинкой (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 4**Сезон:зимне-весенний**

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 5**Сезон:зимне-весенний**

ТК№5	Каша молочная с маслом сл.(пшениная)	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

День 6**Сезон:зимне-весенний**

ТК№10	Плов из птицы (куриное 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 7**Сезон:зимне-весенний**

ТК№3	Каша молочная с масл.сл.(с овсяными хлопьями)	180/10	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 8**Сезон:зимне-весенний**

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 9**Сезон:зимне-весенний**

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 10**Сезон:зимне-весенний**

ТК№4	Каша молочная с масл.сл.(манная)	200/10	39,00	4,80	8,20	16,08	228,21
удост качес	яблоко сезонное	100	27,60	2,00	3,00	25,00	180,00
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:				15,08	16,88	78,70	
Итого:			95,00				643,93

День 11**Сезон:зимне-весенний**

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 12**Сезон:зимне-весенний**

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 13**Сезон:зимне-весенний**

ТК№12	Печень по-строгановски	50/50	69,97	7,44	5,30	8,85	200,50
ТК№7	Макароньы 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 14**Сезон:зимне-весенний**

ТК№3	Каша молочная с масл.сл.(с овсяными хлопьями)	180/10	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 15**Сезон:зимне-весенний**

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