

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 с ограниченными возможностями и детей инвалидов

День: 1

Сезон:осенне-зимний

№ блюд по сборнику 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	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:					16,85	16,77	79,57	
Итого:				95,00				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 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:					13,84	15,43	75,69	
Итого:				95,00				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№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 4**Сезон:зимне- 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:					16,57	17,21	83,43	
Итого:				95,00				837,66

День 5

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.(пшенная)	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 6

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	200/15/7	200/15/7	5,20	0,30	0,00	6,70	27,90
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
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:					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
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:					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
ТТК№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

TKN№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:зимне- весенний

TKN№36	бутерброд с сыром	40	40	12,40	4,49	5,73	12,83	235,13
TKN№14	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	200/10/7	5,20	0,30	0,00	6,70	27,90
TKN№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
TKN№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

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
TKN№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
TKN№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 (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	
Итого:				95,00				863,02

День 13**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:					19,27	19,65	78,75	
Итого:				95,00				650,35

День 14**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:					13,84	15,43	75,69	
Итого:				95,00				787,02

День 15

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№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