

Согласовано: Директор

" " 2025 год

Утверждаю: ИП Щеглова О.А.

Примерное 15 дневное Меню

На питание учащихся с ограниченными возможностями и детей инвалидов

День: 1

Сезон:осенне-зимний

22.01.2025г

№ блюд по сборнику 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	
TK№1+A1A10:J18	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
TK№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
TK№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
Итого:								

День: 2

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
TK№3	Каша молочная с масл.сл.(с овсяными хлопьями)	180/10	180/10	40,45	5,60	6,56	2,25	285,80
TK№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
TK№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
Итого:								

День: 3

Сезон:зимний-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

TKN№15	чай с сахаром	200/15	200/15	3,43	0,20	0,00	6,50	26,80
TKN№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
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:					19,27	19,65	78,75	
Итого:				95,00				650,35

День 4

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
TTKN№1	(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 5

Сезон:зимний- 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	4,00	0,20	0,00	6,50	26,80
TKN№5	Каша молочная с маслом сл.(пшеничная)	200/11	200/11	38,10	6,30	6,41	2,33	288,00
TTKN№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
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:					14,64	15,28	75,97	
Итого				95,00				790,32

День 6

Сезон:зимне- весенний

TKN№1	бублик с маслом	40	17,40	1,16	2,59	6,32	129,10
TKN№14	чай с сахаром и лимоном	200/15/7	5,20	0,30	0,00	6,70	27,90
TKN№10	Плов из птицы (куриное филе)	200/50	60,00	11,85	14,30	38,20	443,00
Качест удост	хлеб ржаной	60	7,20	3,68	1,28	25,12	128,52
TKN№14	чай с сахаром и лимоном	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

TKN№1	бублик с маслом	40	17,40	1,16	2,59	6,32	129,10
TKN№15	чай с сахаром	200/15	3,43	0,20	0,00	6,50	26,80
TKN№3	Каша молочная с масл.сл.(с овсяными хлопьями)	180/10	40,45	5,60	6,56	2,25	285,80
TKN№1	(клубника/яблоко)	100	26,70	3,00	5,00	29,00	190,00
удост. качества	хлеб пшеничный в/с	30	3,60	3,68	1,28	25,12	128,52
TKN№15	чай с сахаром	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

TKN№1	бублик с маслом	40	17,40	1,16	2,59	6,32	129,10
TKN№14	чай с сахаром и лимоном	200/15/6	5,10	4,60	4,40	12,50	107,20
TKN№6	Каша "Дружба"	200/11	37,00	5,21	5,50	4,13	201,00
TKN№1	(клубника/яблоко)	100	26,70	3,00	5,00	29,00	190,00
Качест удост	Хлеб пшеничный в/с	30	3,60	3,68	1,28	25,12	128,52
TKN№14	чай с сахаром и лимоном	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

TKN№1	бублик с маслом	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
ТТК№3	Котлета домашняя п/ф	100	100	50,40	3,87	6,02	9,23	235,00
TKN№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	(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

TK№1	бутерброд с маслом	40	40	17,40	1,16	2,59	6,32	129,10
TK№14	чай с сахаром и лимоном	200/15/6	200/15/6	5,10	4,60	4,40	12,50	107,20
TK№6	Каша " Дружба"	200/11	200/11	37,00	5,21	5,50	4,13	201,00
TTK№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
TK№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

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

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
TK№3	Каша молочная с масл. сл. (с овсяными хлопьями)	180/10	180/10	40,45	5,60	6,56	2,25	285,80
TTK№1	(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№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

