



Согласовано: Директор
" 01 " апреля 2025 года

М.В. Артемьев
М.В. Артемьев
Брицкина Н.В.

Утверждено: ИП Щеглова
О.А. Щеглова

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

День: 1

Сезон: зимний

№ блюда 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)
				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:			95,00	16,49	16,41	77,75	
Итого:							616,72

01.04.2025г

День 2

Сезон: зимне-весенний

ТК№3	Каша молочная с масл.сл.(с овсяными хлопьями)	200/12	47,50	8,60	10,56	15,25	285,80
ТТК№1	блин с начинкой (клубника/яблоко)	100	34,30	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№14	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	6,00	0,30	0,00	6,70	27,90
Итого БЖУ:			95,00	15,58	16,84	76,07	
Итого:							632,22

День 3

Сезон: зимне-весенний

ТК№11	Пельмени отварные п/ф	180/10	64,00	10,60	10,64	27,60	232,00
-------	-----------------------	--------	-------	-------	-------	-------	--------

ТТК№1	Блин с начинкой (клубника/яблоко)	90			20,37	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			3,43	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)	200/15			47,50	4,80	8,20	16,08	228,21
ТТК№1	блин с начинкой (клубника/яблоко)	100			34,30	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№14	чай с сахаром и лимоном	200/15/7			6,00	0,30	0,00	6,70	27,90
Итого БЖУ:					11,78	14,48	76,90		
Итого:				95,00					574,63

День 5

Сезон: зимне-весенний

ТК№5	Каша молочная с маслом сл.(пшеничная)	200/12			40,10	8,30	9,41	7,33	288,00
ТТК№1	Блин с начинкой (клубника/яблоко)	80			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			65,00	13,10	11,30	43,20	443,00
ТК№26	Икра кабачковая	60			16,80	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			6,00	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)	200/12	47,50	8,60	10,56	15,25	285,80
ТТК№1	Блин с начинкой (клубника/яблоко)	100	34,30	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№14	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	6,00	0,30	0,00	6,70	27,90
Итого БЖУ:				15,58	16,84	76,07	
Итого:			95,00				632,22

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)	80	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	52,00	5,87	9,02	9,23	235,00
ТК№7	Макаронные отварные	180	14,40	5,30	5,50	32,70	202,00
ТК№20	соус основной красный	50	16,18	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)	200/15	47,50	4,80	8,20	16,08	228,21
ТТК№1	Блин с начинкой (клубника/яблоко)	100	34,30	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№14	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	6,00	0,30	0,00	6,70	27,90
Итого БЖУ:			95,00	11,78	14,48	76,90	574,63
Итого:							

День 11

Сезон: зимне-весенний

ТК№13	Вареники отварные со сметаной п/ф (картофель /творог)	180/10	60,80	11,72	12,82	21,58	370,00
Удост качес	яблоко сезонное	90	23,57	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№15	Чай с сахаром	200/10	3,43	0,20	0,00	6,50	26,80
Итого БЖУ:			95,00	17,60	17,10	78,20	705,32
Итого:							

День 12

Сезон: зимне-весенний

ТК№6	Каша "Дружба"	200/15	47,50	6,21	7,73	15,13	201,00
ТТК№1	Блин с начинкой (клубника/яблоко)	100	34,30	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	6,00	0,30	0,00	6,70	27,90
Итого БЖУ:			95,00	13,19	14,01	75,95	547,42
Итого:							

День 13

Сезон: зимне-весенний

ТК№12	Печень по-строгановски	50/50	69,97	7,44	5,30	8,85	200,50
ТК№7	Макаронь 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	200/10	3,43	0,20	0,00	6,50	26,80
Итого БЖУ:				16,62	12,08	73,17	
Итого:							

Итого:										95,00										557,82
День 14 Сезон: зимне-весенний																				
ТК№3		Каша молочная с масл. сл. (с овсяными хлопьями)	200/12		47,50	8,60	10,56	15,25												285,80
ТТК№1		блин с начинкой (клубника/яблоко)	100		34,30	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№14		Чай с сахаром и лимоном	200/15/7		6,00	0,30	0,00	6,70												27,90
Итого БЖУ:						15,58	16,84	76,07												
Итого:					95,00															632,22

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	70		19,70	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		6,00	0,30	0,00	6,70												27,90
Итого БЖУ:						18,96	19,78	95,71												
Итого:					95,00															661,31

Технолог

Повар

Гученко Е.Е.