



2025 год

Утверждаю: ИП Щеглова

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

Ден

Сезон: 31МН

01.04.2025r

№ блюд по сборнику 2022 г под ред. В.А.Тутельяна и Д.Б.Никитюка	масса порции в граммах	цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
ТК№6	12 лет и старше					
удост качес	200/10	39,00	6,21	7,73	15,13	201,00
Качест удост	100	27,60	2,00	3,00	25,00	180,00
ТК№16	60	7,20	3,68	1,28	25,12	128,52
Итого БЖУ:	200	21,20	4,60	4,40	12,50	107,20
Итого:			16,49	16,41	77,75	
		95,00				616,72

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		3,00	5,00	29,00	190,00
удост. качества	хлеб пшеничный в/с	60	34,30	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				
День 3							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

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	
Итого:							574,63

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	
Итого:							705,32

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	
Итого:							547,42

День 13

Сезон: зимне-весенний

ТК№12	Печень по-строгановски	50/50	69,97	7,44	5,30	8,85	200,50
ТК№7	Макаронны 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:				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

Гученко Е.Е.

Повар

Гуреева
Гуреева А.Г.