

Утверждаю: ИП Щеглова



Примерное 15 дневное Меню

для учащихся с ограниченными возможностями и детей инвалидов

Сезон:осенне-зимний

01.04.2025г.

День: 1

№ блюда 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	Наименование блюда бутерброд с маслом	40	40	17,94	1,16	2,59	6,32	129,10
ТК№15	чай с сахаром	200/10	200/10	3,43	0,20	0,00	6,50	26,80
ТК№6	Каша "Дружба"	200/10	200/10	39,00	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№15	чай с сахаром	200/10	200/10	3,43	0,20	0,00	6,50	26,80
Итого БЖУ:				95,00	12,45	12,37	73,57	692,22
Итого:								

День 2

Сезон:зимне-весенний

ТК№1	бутерброд с маслом	40	40	17,94	1,16	2,59	6,32	129,10
ТК№15	чай с сахаром	200/10	200/10	3,43	0,20	0,00	6,50	26,80
ТК№3	Каша молочная с масл.сл.(с овсяными хлопьями)	180/10	180/10	39,90	5,60	6,56	2,25	285,80
ТК№1	блин с начинкой	80	80	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	200/10	200/10	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

ТК№2	бутерброд с сыром	40	40	13,74	4,49	5,73	12,83	235,13
ТК№15	чай с сахаром	200/10	200/10	3,43	0,20	0,00	6,50	26,80

TK№10	Плов из птицы (куриное филе)	200/50	200/50	65,00	11,85	14,30	38,20	443,00
Качест удост	хлеб ржаной	60	60	7,20	3,68	1,28	25,12	128,52
TK№15	чай с сахаром	200/15	200/15	3,84	0,20	0,00	6,50	26,80
Итого БЖУ:					20,32	21,31	89,45	
Итого:				95,00				862,25

День 7

Сезон:Зимне- Весенний

TK№1	бутерброд с маслом	40	40	17,94	1,16	2,59	6,32	129,10
TK№15	чай с сахаром	200/10	200/10	3,43	0,20	0,00	6,50	26,80
TK№3	Каша молочная с масл.сл.(с овсяными хлопьями)	180/10	180/10	39,90	5,60	6,56	2,25	285,80
TK№1	блин с начинкой	80	80	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	200/10	200/10	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

TK№1	бутерброд с маслом	40	40	17,94	1,16	2,59	6,32	129,10
TK№15	чай с сахаром	200/10	200/10	3,43	0,20	0,00	6,50	26,80
TK№6	Каша "Дружба"	200/10	200/10	39,00	5,21	5,50	4,13	201,00
TK№1	Блин с начинкой	90	90	27,60	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№15	чай с сахаром	200/10	200/10	3,43	0,20	0,00	6,50	26,80
Итого БЖУ:					13,45	14,37	77,57	
Итого:				95,00				702,22

День 9

Сезон:Зимне- Весенний

TK№2	бутерброд с сыром	40	40	13,74	4,49	5,73	12,83	235,13
TK№17	Чай каркаде с сахаром	200/15	200/15	5,22	0,10	0,00	6,80	28,80
TKTK№3	Котлета домашняя п/ф	100	100	52,00	3,87	6,02	9,23	235,00
TK№7	Макаронны отварные	160	160	13,41	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	200/10	200/10	3,43	0,20	0,00	6,50	26,80
Итого БЖУ:					17,64	18,53	81,18	
Итого:				95,00				856,25

День 10

Сезон:зимне- вес (иний

TKN№36	бутерброд с сыром	40	40	13,74	4,49	5,73	12,83	235,13
TKN№15	чай с сахаром	200/10	200/10	3,43	0,20	0,00	6,50	26,80
TKN№4	Каша молочная с масл. сл. (манная)	200/10	200/10	41,53	4,80	5,20	3,08	228,21
TTKN№1	блин с начинкой	80	80	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	200/15/7	200/15/7	6,00	0,30	0,00	6,70	27,90
Итого БЖУ:					16,47	17,21	83,23	
Итого:				95,00				836,56

День 11

Сезон:зимний- весенний

TKN№1	бутерброд с маслом	40	40	17,94	1,16	2,59	6,32	129,10
TKN№15	чай с сахаром	200/10	200/10	3,43	0,20	0,00	6,50	26,80
TKN№6	Каша "Дружба"	200/10	200/10	39,00	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
TKN№15	чай с сахаром	200/10	200/10	3,43	0,20	0,00	6,50	26,80
Итого БЖУ:					12,45	12,37	73,57	
Итого:				95,00				692,22

День 12

Сезон:зимний- осенний

TKN№36	бутерброд с сыром	40	40	13,74	4,49	5,73	12,83	235,13
TKN№15	чай с сахаром	200/10	200/10	3,43	0,20	0,00	6,50	26,80
TKN№13	Вареники отварные со сметаной п/ф(картофель/ творог)	180/15	180/15	64,63	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

ТК№14	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	200/15/7	6,00	0,30	0,00	6,70	27,90
Итого БЖУ:					20,39	21,83	86,73	
Итого				95,00				788,35

День 13

Сезон:зимне- весенний

ТК№1	бутерброд с маслом	40	40	17,94	1,16	2,59	6,32	129,10
ТК№15	чай с сахаром	200/10	200/10	3,43	0,20	0,00	6,50	26,80
ТК№5	Каша молочная с маслом сл.(пшенная)	200/10	200/10	37,33	6,30	6,41	2,33	288,00
ТК№1	Блин с начинкой	80	80	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	6,00	0,30	0,00	6,70	27,90
Итого БЖУ:					14,64	15,28	75,97	
Итого				95,00				790,32

День 14

Сезон:зимне- весенний

ТК№1	бутерброд с маслом	40	40	17,94	1,16	2,59	6,32	129,10
ТК№15	чай с сахаром	200/10	200/10	3,43	0,20	0,00	6,50	26,80
ТК№3	Каша молочная с масл.сл.(с овсяными хлопьями)	180/10	180/10	39,90	5,60	6,56	2,25	285,80
ТК№1	блин с начинкой	80	80	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	200/10	200/10	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	17,94	1,16	2,59	6,32	129,10
ТК№15	чай с сахаром	200/10	200/10	3,43	0,20	0,00	6,50	26,80
ТК№6	котлета рыбная	100	100	40,00	9,10	8,10	32,00	290,00
ТК№9	Бобовые отварные (гороховое	180	180	23,00	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№15	чай с сахаром	200/10	200/10	3,43	0,20	0,00	6,50	26,80
Итого БЖУ:					18,74	16,05	101,10	
Итого:				95,00				724,74

Технолог

Гученко Е.Е.



Повар