

Согласовано: Директор
" 01 " апреля

МБОУ "Школа имени И.В. Мухоморова"
Александровская область
2025 год

Утверждаю: ИП Щеглова О.А.
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	
TKN№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
Качесг. удост	Хлеб пшеничный в/с	60	7,20	3,68	1,28	25,12	128,52
TKN№16	Какао на молоке	200	21,20	4,60	4,40	12,50	107,20
Итого БЖУ:				16,49	16,41	77,75	
Итого:			95,00				616,72

01.04.2025г

День 2

Сезон: зимне-весенний

TKN№3	Каша молочная с масл. сл. (с овсяными хлопьями)	200/12	47,50	8,60	10,56	15,25	285,80
TKN№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
TKN№14	чай с сахаром и лимоном	200/15/7	5,00	0,30	0,00	6,70	27,90
Итого БЖУ:				15,58	16,84	76,07	
Итого:			95,00				632,22

День 3

Сезон: зимне-весенний

TKN№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

[illegible]

День 7

Сезон: зима-весна

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							

Сезон:3

Сезон: зима-весенний

ТК№6	Каша " Дружба "	200/12	39,90	6,21	7,73	15,13	201,00
ТК№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				
День 9							
Сезон: зимне-весенний							626,72

Д. 100

Сезон: 3 Лето-Весенний

ТТК№3	Котлета домашняя п/ф	100	52,00	5,87	9,02	9,23	235,00
ТК№7	Макароны отварные	180	14,40	5,30	5,50	32,70	
ТК№20	соус основной красный	50	16,18	3,30	2,70	8,90	202,00
Качест удост	Хлеб ржаной	60	7,20	3,68	1,28	25,12	73,10
ТК№17	Чай каркаде с сахаром	200/15	5,22	0,10	0,00	6,80	128,52
Итого БЖУ:				18,25	18,50	82,75	28,80
Итого			95,00				
День 10							
Сезон: зима-весенний							667,42

0
1
2
3
4
5
6
7
8
9
A
B
C
D
E
F
G
H
I
J
K
L
M
N
O
P
Q
R
S
T
U
V
W
X
Y
Z

[illegible]

TKN#4	Каша молочная с масл.сл. (манная)	200/15	47,50	4,80	8,20	16,08	228,21
TTKN#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
TKN#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 11							

Сезон: зимне-весенний

TKN#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
TKN#15	Чай с сахаром	200/10	3,43	0,20	0,00	6,50	26,80
Итого БЖУ:				17,60	17,10	78,20	
Итого:			95,00				705,32
День 12							

Сезон: зимне-весенний

TKN#6	Каша "Дружба"	200/15	47,50	6,21	7,73	15,13	201,00
TTKN#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
TKN#14	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	6,00	0,30	0,00	6,70	27,90
Итого БЖУ:				13,19	14,01	75,95	
Итого:			95,00				547,42
День 13							

Сезон: зимне-весенний

TKN#12	Печень по-строгановски	50/50	69,97	7,44	5,30	8,85	200,50
TKN#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
TKN#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

Повар

Гученко Е.Е.