Согласовано: Директор _____ Утверждаю: ИП Щеглова О.А._____

" 01 " сентября 2025го

Примерное 15 дневное Меню

На питание учащихся с ограниченными возможностями и детей инвалидов

День: 1

Сезон:осенне-зимний 01.09.2025г

№ блюд по сборнику 2022 г под ред. В.А.Тутельяна и Д.Б.Никитюка	Наименование блюда	Выход (г) 7-11лет	Выход (г) 12 лет и старше	цена	Пищевые вещества Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
ТК№1	бутерброд с маслом	40	40	20.90	2.36	7.49	14.89	136.00
ТК№18	чай с сахаром	210	210	3.79	0.07	0.20	10.01	46.00
ТК№3	каша жидкая молочная с хлопьями овсяными	210	210	45.32	8.92	11.20	25.80	254.80
ТТК№1	блин с клубичным джемом	100	100	33.00	4.00	7.00	31.00	190.00
ТК№25	Хлеб пшеничный в/с	30	30	4.20	2.28	0.27	14.91	71.19
ТК№18	чай с сахаром	210	210	3.79	0.07	0.20	10.01	46.00
общая масса		800	800					
Итого БЖУ:					17.70	26.36	106.62	
Итого:				111.00				743.99

День 2

Сезон:осенне-зимний

ТК№1	бутерброд с маслом	40	40	20.90	2.36	7.49	14.89	136.00
ТК№18	чай с сахаром	210	210	3.79	0.07	0.20	10.01	46.00
ТК№9	суп молочный с макаронными изделиями	200	200	45.32	8.51	11.86	26.38	245.20
ТК№2	бутерброд с сыром и маслом	50	50	30.54	5.80	8.30	14.83	157.00
ТК№25	Хлеб пшеничный в/с	30	30	4.20	2.28	0.27	14.91	71.19
ТК№17	чай с лимоном	217	217	6.25	0.13	0.20	15.20	62.00
общая масса		747	747					
Итого БЖУ:					19.15	28.32	96.22	
Итого:				111.00				717.39

День 3

Сезон:осенне-зимний

ТКN№1	бутерброд с маслом	40	40	20.90	2.36	7.49	14.89	136.00
ТКN№18	чай с сахаром	210	210	3.79	0.07	0.20	10.01	46.00
ТТКN№4	пельмени отборные п/ф и со сметаной	200	200	78.32	11.72	13.82	23.58	301.25
ТКN№25	Хлеб пшеничный в/с	30	30	4.20	2.28	0.27	14.91	71.19
ТКN№18	чай с сахаром	210	210	3.79	0.07	0.20	10.01	46.00
общая масса		690	690					
Итого БЖУ:					16.50	21.98	73.40	
Итого:				111.00				600.44

День 4

Сезон:осенне-зимний

ТКN№1	бутерброд с маслом	40	40	20.90	2.36	7.49	14.89	136.00
ТКN№18	чай с сахаром	210	210	3.79	0.07	0.20	10.01	46.00
ТКN№7	каша жидкая молочная рисовая	210	210	45.32	7.31	9.86	26.80	255.20
ТТКN№1	блин с клубичным джемом	100	100	33.00	4.00	7.00	31.00	190.00
ТКN№25	Хлеб пшеничный в/с	30	30	4.20	2.28	0.27	14.91	71.19
ТКN№18	чай с сахаром	210	210	3.79	0.07	0.20	10.01	46.00
общая масса		800	800					
Итого БЖУ:					16.09	25.02	107.62	
Итого:				111.00				744.39

День 5

Сезон:осенне-зимний

ТКN№1	бутерброд с маслом	40	40	20.90	2.36	7.49	14.89	136.00
ТКN№18	чай с сахаром	210	210	3.79	0.07	0.20	10.01	46.00
ТКN№14	плов из прtцы (куриное филе)	250	250	67.71	16.10	18.65	53.71	466.78
ТКN№29	огурец соленый	80	80	10.61	0.80	0.20	1.80	83.20
ТКN№26	Хлеб ржаной	30	30	4.20	3.96	0.72	20.52	99.24
ТКN№18	чай с сахаром	210	210	3.79	0.07	0.20	10.01	46.00
общая масса		820	820					
Итого БЖУ:					23.36	27.46	110.94	
итого				111.00				877.22

День 6

Сезон:осенне-зимний

ТКN№1	бутерброд с маслом	40	40	20.90	2.36	7.49	14.89	136.00
ТКN№18	чай с сахаром	210	210	3.79	0.07	0.20	10.01	46.00
ТКN№4	каша жидкая молочная манная	210	210	45.32	6.30	8.86	32.76	235.20
ТТКN№1	блин с клубичным джемом	100	100	33.00	4.00	7.00	31.00	190.00
ТКN№25	Хлеб пшеничный в/с	30	30	4.20	2.28	0.27	14.91	71.19
ТКN№18	чай с сахаром	210	210	3.79	0.07	0.20	10.01	46.00
общая масса		800	800					
Итого БЖУ:					15.08	24.02	113.58	
Итого:				111.00				724.39

День 7

Сезон:осенне-зимний

ТКN№1	бутерброд с маслом	35	35	13.22	2.07	6.60	13.03	119.00
ТКN№18	чай с сахаром	210	210	3.79	0.07	0.20	10.01	46.00
ТКN№15	печень по-строгоновски	100	100	70.00	11.06	8.34	12.57	220.87
ТКN№11	каша рассыпчатая гречневая	180	180	16.00	4.42	12.80	47.52	295.20
ТКN№26	Хлеб ржаной	30	30	4.20	3.96	0.72	20.52	99.24
ТКN№18	чай с сахаром	210	210	3.79	0.07	0.20	10.01	46.00
общая масса		765	765					
Итого БЖУ:					21.65	28.86	113.66	
Итого:				111.00				826.31

День 8

Сезон:осенне-зимний

ТКN№1	бутерброд с маслом	40	40	20.90	2.36	7.49	14.89	136.00
ТКN№18	чай с сахаром	210	210	3.79	0.07	0.20	10.01	46.00
ТКN№5	каша жидкая молочная пшенная	210	210	45.32	7.77	14.87	37.80	235.90
ТТКN№1	блин с клубичным джемом	100	100	33.00	4.00	7.00	31.00	190.00
ТКN№25	Хлеб пшеничный в/с	30	30	4.20	2.28	0.27	14.91	71.19
ТКN№18	чай с сахаром	210	210	3.79	0.07	0.20	10.01	46.00
общая масса		800	800					
Итого БЖУ:					16.55	30.03	118.62	
Итого:				111.00				725.09

День 9

Сезон:осенне-зимний

ТК№1	бутерброд с маслом	35	35	13.22	2.07	6.60	13.03	119.00
ТК№18	чай с сахаром	210	210	3.79	0.07	0.20	10.01	46.00
ТТК№2	Котлета домашняя " люкс" п/ф	100	100	70.60	5.90	11.94	14.61	219.98
ТК№10	Макароны отварные	180	180	15.40	6.77	6.73	41.70	239.80
ТК№26	Хлеб ржаной	30	30	4.20	3.96	0.72	20.52	99.24
ТК№18	чай с сахаром	210	210	3.79	0.07	0.20	10.01	46.00
общая масса		765	765					
Итого БЖУ:					18.84	26.39	109.88	
итого				111.00				770.02

День 10

Сезон:осенне-зимний

ТК№1	бутерброд с маслом	40	40	20.90	2.36	7.49	14.89	136.00
ТК№18	чай с сахаром	210	210	3.79	0.07	0.20	10.01	46.00
ТК№8	каша жидкая молочная гречневая	210	210	45.32	8.19	11.89	26.45	256.20
ТТК№1	блин с клубичным джемом	100	100	33.00	4.00	7.00	31.00	190.00
ТК№25	Хлеб пшеничный в/с	30	30	4.20	2.28	0.27	14.91	71.19
ТК№18	чай с сахаром	210	210	3.79	0.07	0.20	10.01	46.00
общая масса		800	800					
Итого БЖУ:					16.97	27.05	107.27	
Итого:				111.00				745.39

День 11

Сезон:осенне-зимний

ТКN№1	бутерброд с маслом	40	40	20.90	2.36	7.49	14.89	136.00
ТКN№27	яблоко свежее	100	100	17.78	0.40	0.40	18.35	72.88
ТКN№18	чай с сахаром	210	210	3.79	0.07	0.20	10.01	46.00
ТТКN№5	вареники с картофилем п/ф и со сметаной	200	200	60.54	11.72	13.82	23.58	301.25
ТКN№25	Хлеб пшеничный в/с	30	30	4.20	2.28	0.27	14.91	71.19
ТКN№18	чай с сахаром	210	210	3.79	0.07	0.20	10.01	46.00
общая масса		790	790					
Итого БЖУ:					16.90	22.38	91.75	
итого				111.00				673.32

День 12

Сезон:осенне-зимний

ТКN№1	бутерброд с маслом	35	35	13.22	2.07	6.60	13.03	119.00
ТКN№18	чай с сахаром	210	210	3.79	0.07	0.20	10.01	46.00
ТКN№16	филе птицы(куриное)с соусом сметанным	100	100	65.47	11.16	16.51	10.50	267.50
ТКN№13	каша рассыпчатая перловая	180	180	20.53	5.42	5.09	48.93	251.20
ТКN№25	Хлеб пшеничный в/с	30	30	4.20	2.28	0.27	14.91	71.19
ТКN№18	чай с сахаром	210	210	3.79	0.07	0.20	10.01	46.00
общая масса		765	765					
Итого БЖУ:					21.07	28.87	107.39	
Итого:				111.00				800.89

День 13

Сезон:осенне-зимний

ТК№1	бутерброд с маслом	40	40	20.90	2.36	7.49	14.89	136.00
ТК№18	чай с сахаром	210	210	3.79	0.07	0.20	10.01	46.00
ТК№6	каша вязкая молочная из пшена и риса"Дружба"	210	210	45.32	7.21	11.73	26.71	249.00
ТТК№1	блин с клубичным джемом	100	100	33.00	4.00	7.00	31.00	190.00
ТК№25	Хлеб пшеничный в/с	30	30	4.20	2.28	0.27	14.91	71.19
ТК№18	чай с сахаром	210	210	3.79	0.07	0.20	10.01	46.00
общая масса		800	800					
Итого БЖУ:					15.99	26.89	107.53	
Итого:				111.00				738.19

День 14

Сезон:осенне-зимний

ТК№1	бутерброд с маслом	40	40	20.90	2.36	7.49	14.89	136.00
ТК№18	чай с сахаром	210	210	3.79	0.07	0.20	10.01	46.00
ТК№14	плов из пртцы (куриное филе)	250	250	67.71	16.10	18.65	53.71	466.78
ТК№28	икра кабачковая	80	80	10.61	1.48	3.32	19.23	91.37
ТК№26	Хлеб ржаной	30	30	4.20	3.96	0.72	20.52	99.24
ТК№18	чай с сахаром	210	210	3.79	0.07	0.20	10.01	46.00
общая масса		820	820					
Итого БЖУ:					24.04	30.58	128.37	
Итого:				111.00				885.39

День 15

Сезон:осенне-зимний

ТКN№1	бутерброд с маслом	40	40	20.90	2.36	7.49	14.89	136.00
ТКN№18	чай с сахаром	210	210	3.79	0.07	0.20	10.01	46.00
ТТКN№3	котлета " Сазан" п/ф	100	100	53.02	6.62	16.05	13.40	217.30
ТКN№12	Бобовые отварные (гороховое пюре)	180	180	25.30	6.70	2.73	28.77	233.75
ТКN№26	Хлеб ржаной	30	30	4.20	3.96	0.72	20.52	99.24
ТКN№18	чай с сахаром	210	210	3.79	0.07	0.20	10.01	46.00
общая масса		770	770					
Итого БЖУ:					19.78	27.39	97.60	
Итого:				111.00				778.29

Технолог Кувшинова А.С.

Повар