



Согласовано
"01" 09 2025г

Утверждаю: ИП Щеглова О.А.



Примерное 15 дневное Меню

На питание учащихся с ограниченными возможностями и детей инвалидов

День: 1

Сезон:осенне-зимний

№ блюда по сборнику 2022 г под ред. В.А.Тутельяна и Д.Е.Никитюка	Наименование блюда	Выход (г)		цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		7-11лет	12 лет и старше		Белки	Жиры	Углеводы	
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
ТК№1	блин с клубничным 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:				111,00	17,70	26,36	106,62	743,99
Итого:								

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:				111,00	19,15	28,32	96,22	717,39
Итого:								

День 3

Сезон:осенне-зимний

TKN№1	бутерброд с маслом	40	40	20,90	2,36	7,49	14,89	136,00
TKN№18	чай с сахаром	210	210	3,79	0,07	0,20	10,01	46,00
TKN№4	пельмени отборные п/ф и со сметаной	200	200	78,32	11,72	13,82	23,58	301,25
TKN№25	Хлеб пшеничный в/с	30	30	4,20	0,28	0,27	14,91	71,19
TKN№18	чай с сахаром	210	210	3,79	0,07	0,20	10,01	46,00
общая масса		690	690					
Итого БЖУ:								
Итого:				111,00	16,90	21,98	73,40	600,44

День 4

Сезон:осенне-зимний

TKN№1	бутерброд с маслом	40	40	20,90	2,36	7,49	14,89	136,00
TKN№18	чай с сахаром	210	210	3,79	0,07	0,20	10,01	46,00
TKN№7	каша вязкая молочная рисовая	210	210	45,32	7,11	9,85	26,80	255,70
TKN№1	блин с клубничным джемом	100	100	33,00	4,03	7,00	31,00	190,00
TKN№25	Хлеб пшеничный в/с	30	30	4,20	2,38	0,27	14,91	71,19
TKN№18	чай с сахаром	210	210	3,79	0,07	0,20	10,01	46,00
общая масса		800	800					
Итого БЖУ:								
Итого:				111,00	16,99	25,02	107,62	749,39

День 5

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 пртыц (куриное филе)	250	250	67,71	16,10	18,65	53,71	466,78
ТК№29	огурец соленый	80	80	10,61	0,80	0,20	1,80	83,20
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					23,36	27,46	110,94	
Итого:				111,00				877,22

День 6

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№4	каша жидкая молочная манная	210	210	45,32	6,30	8,86	32,76	235,20
ТК№1	блин с клубничным джемом	100	100	33,00	4,00	7,00	21,00	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					15,08	24,02	113,58	
Итого:				111,00				724,39

День 7

Сезон:осенне-зимний

TK№1	бублик с маслом	35	35	13,22	2,07	6,60	13,03	119,00
TK№18	чай с сахаром	210	210	3,79	0,07	0,20	10,01	46,00
TK№15	печень по-строгановски	100	100	70,00	11,06	8,34	12,57	220,87
TK№11	каша рассыпчатая гречневая	180	180	16,00	4,42	12,80	47,52	295,20
TK№26	Хлеб ржаной	30	30	4,20	3,96	0,72	20,52	99,24
TK№18	чай с сахаром	210	210	3,79	0,07	0,20	10,01	46,00
общая масса		765	765					
Итого БЖУ:								
Итого:				111,00	21,65	38,86	113,66	826,31

День 8

Сезон:осенне-зимний

TK№1	бублик с маслом	40	40	20,90	2,36	7,49	14,89	136,00
TK№18	чай с сахаром	210	210	3,79	0,07	0,20	10,01	46,00
TK№5	макароны молочная пшеничная	210	210	45,32	7,77	11,87	37,80	235,90
TK№1	булочки с клубничным джемом	100	100	33,00	4,00	7,00	31,00	190,00
TK№25	Хлеб пшеничный в/с	30	30	4,20	2,28	0,27	14,91	71,19
TK№18	чай с сахаром	210	210	3,79	0,07	0,20	10,01	46,00
общая масса		800	800					
Итого БЖУ:								
Итого:				111,00	16,55	30,03	118,62	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	Макаронны 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	109,83	
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	45,33	8,19	11,89	26,45	256,20
ТТК№1	блин с клубничным 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

ТК№1	бутерброд с маслом	40	40	20,90	2,36	7,49	14,89	136,00
ТК№27	яблоко свежее	100	100	17,78	0,40	0,40	18,35	72,88
ТК№18	чай с сахаром	210	210	3,79	0,07	0,20	10,01	46,00
ТК№5	вареники с картофилем п/ф и со сметаной	200	200	60,54	11,72	13,82	23,58	301,25
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		790	790					
Итого БЖУ:				16,90	22,38	91,75		
Итого				111,00				673,32

День 12

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
ТК№16	Филе птицы(курицы) с соусом сметанным	100	100	63,47	11,16	16,51	10,50	267,50
ТК№13	каша рассыпчатая перловая	180	180	20,53	5,42	5,09	48,93	251,20
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		765	765					
Итого БЖУ:				21,07	28,87	107,99		
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
ТК№1	блин с клубничным 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 птицы (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	3,56	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

Сезонное меню

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	котлета "Сазан" п/ф	100	100	53,02	6,62	16,05	13,40	217,30
ТК№12	Бобовые отварные (гороховое пюре)	180	180	25,30	6,70	2,73	28,77	233,75
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		770	770					
Итого БЖУ					19,73	27,39	97,60	
Итого:				111,00				778,29

Технолог

Повар

Кувшинова А.С.