

Согласовано: Директор

" 01 " 09 2025 г.

2025 год  
Примерное 30 дневное Меню

На питание (платники)

Утверждаю: И.И. Щеглова О.А.

День: 1

Сезон:осенне - зимний

01.09.2025г

| № блюд по сборнику<br>2022 г под ред<br>В.А.Тутельяна и<br>Д.Б.Никитюка | Наименование блюда                          | масса<br>порции в<br>граммах | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------|------------------|-------|----------|-----------------------------------|
|                                                                         |                                             |                              | Белки            | Жиры  | Углеводы |                                   |
| TK№3                                                                    | каша жидкая молочная с<br>хлопьями овсяными | 210                          | 8,92             | 11,21 | 25,80    | 254,80                            |
| TK№1                                                                    | блин с клубничным джемом                    | 100                          | 4,00             | 7,00  | 31,00    | 190,00                            |
| TK№21                                                                   | какао с молоком                             | 200                          | 4,08             | 3,54  | 12,50    | 106,20                            |
| TK№25                                                                   | Хлеб пшеничный в/с                          | 60                           | 4,56             | 0,54  | 25,82    | 128,00                            |
| масса порций                                                            |                                             | 570                          |                  |       |          |                                   |
| Итого БЖУ:                                                              |                                             |                              | 21,56            | 22,29 | 95,12    |                                   |
| итого цена                                                              |                                             | 120,00                       |                  |       |          |                                   |
| Итого:                                                                  |                                             |                              |                  |       |          | 679,00                            |

День 2

Сезон:осенне - зимний

|              |                               |        |       |       |       |        |
|--------------|-------------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|
| TK№14        | плов из птицы ( куриное филе) | 250    | 16,10 | 18,65 | 53,71 | 466,78 |
| TK№28        | икра кабачковая               | 100    | 1,48  | 3,32  | 19,23 | 91,37  |
| TK№26        | хлеб ржаной                   | 40     | 2,98  | 0,58  | 15,65 | 83,44  |
| TK№20        | чай каркаде с сахаром         | 210    | 0,10  | 0,00  | 6,80  | 28,80  |
| масса порций |                               | 560    |       |       |       |        |
| Итого БЖУ:   |                               |        | 20,66 | 22,55 | 95,39 |        |
| итого цена   |                               | 120,00 |       |       |       |        |
| Итого:       |                               |        |       |       |       | 670,39 |

День 3

Сезон:осенне - зимний

|              | Пельмени отборные п/ф со сметаной | 200    | 18,05 | 21,80 | 49,60 | 470,18 |
|--------------|-----------------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|
| ТТК№4        | яблоки свежие                     | 100    | 0,40  | 0,40  | 18,35 | 72,88  |
| ТК№27        | Хлеб пшеничный в/с                | 40     | 3,04  | 0,36  | 17,21 | 87,00  |
| ТК№25        | Чай с сахаром                     | 210    | 0,07  | 0,20  | 10,01 | 46,00  |
| ТК№18        |                                   | 550    |       |       |       |        |
| масса порций |                                   |        | 21,56 | 22,76 | 95,17 |        |
| Итого БЖУ:   |                                   |        |       |       |       |        |
| итого цена   |                                   | 120,00 |       |       |       | 676,06 |
| Итого:       |                                   |        |       |       |       |        |

День 4

Сезон:осенне - зимний

|              | печень по-строгановски     | 100    | 11,06 | 8,34  | 12,57 | 220,87 |
|--------------|----------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|
| ТК№15        | каша рассыпчатая гречневая | 180    | 4,42  | 12,18 | 47,52 | 295,20 |
| ТК№11        | хлеб ржаной                | 60     | 3,96  | 0,72  | 20,52 | 99,24  |
| ТК№26        | чай с молоком              | 200    | 1,52  | 1,35  | 14,86 | 61,00  |
| ТК№19        |                            | 540    |       |       |       |        |
| масса порций |                            |        | 20,96 | 22,59 | 95,47 |        |
| Итого БЖУ:   |                            |        |       |       |       |        |
| итого цена   |                            | 120,00 |       |       |       | 676,31 |
| Итого        |                            |        |       |       |       |        |

День 5

Сезон:осенне - зимний

|              |                                      |        |       |       |       |        |
|--------------|--------------------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|
| ТК№9         | суп молочный с макаронными изделиями | 200    | 8,51  | 11,86 | 26,38 | 245,20 |
| ТТК№1        | блин с клубничным джемом             | 100    | 4,00  | 7,00  | 31,00 | 190,00 |
| ТК№25        | Хлеб пшеничный в/с                   | 60     | 4,56  | 0,54  | 25,82 | 128,00 |
| ТК№22        | Кофейный напиток с молоком           | 200    | 4,26  | 2,98  | 11,94 | 112,30 |
| масса порций |                                      | 560    |       |       |       |        |
| Итого БЖУ:   |                                      |        | 21,33 | 22,38 | 95,14 |        |
| итого цена   |                                      | 120,00 |       |       |       |        |
| Итого:       |                                      |        |       |       |       | 675,50 |

День 6

Сезон:осенне - зимний

|              |                              |        |       |       |       |        |
|--------------|------------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|
| ТТК№2        | Котлеты домашние "Я-юкс" п/ф | 100    | 5,90  | 11,94 | 14,61 | 219,98 |
| ТК№10        | Макароны отварные            | 180    | 6,77  | 6,73  | 41,70 | 239,80 |
| ТК№24        | соус красный основной        | 100    | 3,30  | 2,70  | 8,90  | 73,10  |
| ТК№26        | хлеб ржаной                  | 60     | 3,96  | 0,72  | 20,52 | 99,24  |
| ТК№18        | Чай с сахаром                | 210    | 0,07  | 0,20  | 10,01 | 46,00  |
| масса порций |                              | 650    |       |       |       |        |
| Итого БЖУ:   |                              |        | 20,00 | 22,29 | 95,74 |        |
| итого цена   |                              | 120,00 |       |       |       |        |
| Итого:       |                              |        |       |       |       | 678,12 |

День 7

Сезон:осенне - зимний

|              |                                       |        |       |       |       |        |
|--------------|---------------------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|
| ТК№5         | Вареники с картофилем п/ф со сметаной | 200    | 11,72 | 13,82 | 23,58 | 301,25 |
| ТК№1         | блин с клубничным джемом              | 100    | 4,00  | 7,00  | 31,00 | 190,00 |
| ТК№25        | Хлеб пшеничный в/с                    | 60     | 4,56  | 0,54  | 25,82 | 128,00 |
| ТК№19        | чай с молоком                         | 210    | 1,52  | 1,35  | 14,86 | 61,00  |
| масса порций |                                       | 570    |       |       |       |        |
| Итого БЖУ:   |                                       |        | 21,80 | 22,71 | 95,26 |        |
| итого цена   |                                       | 120,00 |       |       |       |        |
| Итого:       |                                       |        |       |       |       | 680,25 |

День 8

Сезон:осенне - зимний

|              |                                         |        |       |       |       |        |
|--------------|-----------------------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|
| ТК№16        | Филе птицы (куриное) с соусом сметанным | 100    | 11,16 | 16,51 | 10,50 | 267,50 |
| ТК№13        | каша рассыпчатая перловая               | 180    | 5,42  | 5,09  | 48,93 | 251,20 |
| ТК№26        | хлеб ржаной                             | 60     | 3,96  | 0,72  | 20,52 | 99,24  |
| ТК№17        | Чай с лимоном                           | 217    | 0,13  | 0,20  | 15,20 | 62,00  |
| масса порций |                                         | 557    |       |       |       |        |
| Итого БЖУ:   |                                         |        | 20,67 | 22,52 | 95,15 |        |
| итого цена   |                                         | 120,00 |       |       |       |        |
| Итого:       |                                         |        |       |       |       | 679,94 |

День 9

Сезон:осенне - зимний

|              |                               |        |       |       |       |        |
|--------------|-------------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|
| TK№14        | плов из птицы ( куриное филе) | 250    | 16,10 | 18,65 | 53,71 | 456,78 |
| TK№29        | огурец соленый                | 100    | 0,80  | 0,20  | 1,80  | 83,20  |
| TK№26        | хлеб ржаной                   | 60     | 3,96  | 0,72  | 20,52 | 99,24  |
| TK№18        | чай с сахаром                 | 210    | 0,07  | 0,20  | 10,01 | 46,00  |
| масса порций |                               | 620    |       |       |       |        |
| Итого БЖУ:   |                               |        | 20,93 | 19,77 | 86,04 |        |
| итого цена   |                               | 120,00 |       |       |       |        |
| Итого:       |                               |        |       |       |       | 685,22 |

День 10

Сезон:осенне - зимний

|              |                                    |        |       |       |       |        |
|--------------|------------------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|
| TK№4         | Пельмени отборные пл/ф со сметаной | 200    | 18,05 | 21,80 | 49,60 | 470,18 |
| TK№27        | яблоки свежие                      | 100    | 0,40  | 0,40  | 18,35 | 72,88  |
| TK№25        | Хлеб пшеничный в/с                 | 40     | 3,04  | 0,36  | 17,21 | 87,00  |
| TK№18        | чай с сахаром                      | 210    | 0,07  | 0,20  | 10,01 | 46,00  |
| масса порций |                                    | 550    |       |       |       |        |
| Итого БЖУ:   |                                    |        | 21,56 | 22,76 | 95,17 |        |
| итого цена   |                                    | 120,00 |       |       |       |        |
| Итого:       |                                    |        |       |       |       | 676,06 |

Технолог

Кувшинова А.С.

Повар