

Согласовано: Директор \_\_\_\_\_  
" " \_\_\_\_\_ 2024 год

Утверждаю: ИП Щеглова О.А.



**Примерное 15 дневное Меню  
На питание учащихся 1-4 класс**

**завтраки**

**День: 1**

**Сезон: зимн**

01.09.2024г

| № 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 | цена  | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------|-------|------------------|-------|----------|-----------------------------------|
|                                                                          |                                      | 7-11 лет                     |       | Белки            | Жиры  | Углеводы |                                   |
| ТК№6                                                                     | Каша " Дружба"                       | 200/12                       | 39,90 | 6,21             | 7,73  | 15,13    | 201,00                            |
| ТТК№1                                                                    | Блин с начинкой<br>(клубника/яблоко) | 100                          | 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 |                  |       |          | 626,72                            |

**День 2**

**Сезон: зимне-весенний**

|              |                         |          |       |       |       |       |        |
|--------------|-------------------------|----------|-------|-------|-------|-------|--------|
| ТК№11        | Пельмени отварные п/ф   | 200/20   | 83,30 | 10,60 | 10,64 | 27,60 | 232,00 |
| УД, качества | Хлеб пшеничный в/с      | 60       | 7,20  | 3,68  | 1,28  | 25,12 | 128,52 |
| ТК№14        | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/5 | 4,50  | 0,30  | 0,00  | 6,70  | 27,90  |
| Итого БЖУ:   |                         |          |       | 14,58 | 11,92 | 59,42 |        |
| Итого:       |                         |          | 95,00 |       |       |       | 388,42 |

**День 3**

**Сезон: зимне-весенний**

|      |                                                  |        |       |      |       |       |        |
|------|--------------------------------------------------|--------|-------|------|-------|-------|--------|
| ТК№3 | Каша молочная с масл.сл.(с<br>овсяными хлопьями) | 180/10 | 40,10 | 8,60 | 10,56 | 15,25 | 285,80 |
|------|--------------------------------------------------|--------|-------|------|-------|-------|--------|

|                 |                                      |     |       |       |       |       |        |
|-----------------|--------------------------------------|-----|-------|-------|-------|-------|--------|
| ТТК№1           | блин с начинкой<br>(клубника/яблоко) | 100 | 26,70 | 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№29           | Кофейный напиток с молоком           | 200 | 21,00 | 2,85  | 2,41  | 14,38 | 91,00  |
| Итого БЖУ:      |                                      |     |       | 18,13 | 19,25 | 83,75 |        |
| Итого:          |                                      |     | 95,00 |       |       |       | 695,32 |

День 4  
 Сезон:зимне-весенний

|              |                              |          |       |       |       |       |        |
|--------------|------------------------------|----------|-------|-------|-------|-------|--------|
| ТК№10        | Плов из птицы (куриное филе) | 200/50   | 60,00 | 13,10 | 11,30 | 43,20 | 443,00 |
| ТК№26        | Икра кабачковая              | 70       | 22,60 | 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 | 5,20  | 0,30  | 0,00  | 6,70  | 27,90  |
| Итого БЖУ:   |                              |          |       | 18,56 | 18,90 | 82,25 |        |
| Итого:       |                              |          | 95,00 |       |       |       | 690,79 |

День 5  
 Сезон:зимне-весенний

|                |                                      |        |       |       |       |       |        |
|----------------|--------------------------------------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|
| ТК№4           | Каша молочная с<br>масл.сл.(манная)  | 200/12 | 39,90 | 4,80  | 8,20  | 16,08 | 228,21 |
| ТТК№1          | блин с начинкой<br>(клубника/яблоко) | 100    | 26,70 | 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№16          | Какао на молоке                      | 200    | 21,20 | 4,60  | 4,40  | 12,50 | 107,20 |
| Итого БЖУ:     |                                      |        |       | 16,08 | 18,88 | 82,70 |        |
| Итого:         |                                      |        | 95,00 |       |       |       | 653,93 |

День 6  
 Сезон:зимне-весенний

|              |                       |     |       |      |      |       |        |
|--------------|-----------------------|-----|-------|------|------|-------|--------|
| ТТК№3        | Котлета домашняя п/ф  | 100 | 50,40 | 5,87 | 9,02 | 9,23  | 235,00 |
| ТК№7         | Макароны отварные     | 180 | 14,40 | 5,30 | 5,50 | 32,70 | 202,00 |
| ТК№20        | соус основной красный | 50  | 17,78 | 3,30 | 2,70 | 8,90  | 73,10  |
| Качест удост | Хлеб ржаной           | 60  | 7,20  | 3,68 | 1,28 | 25,12 | 128,52 |

|            |                       |        |       |       |       |       |        |
|------------|-----------------------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|
| TKN№17     | Чай каркаде с сахаром | 200/15 | 5,22  | 0,10  | 0,00  | 6,80  | 28,80  |
| Итого БЖУ: |                       |        |       | 18,25 | 18,50 | 82,75 |        |
| итого      |                       |        | 95,00 |       |       |       | 667,42 |

**День 7**  
**Сезон:зимне-весенний**

|              |                                         |        |       |       |       |       |        |
|--------------|-----------------------------------------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|
| TKN№5        | Каша молочная с маслом<br>сл.(пшениная) | 200/12 | 40,10 | 8,30  | 9,41  | 7,33  | 288,00 |
| ТТК№1        | Блин с начинкой<br>(клубника/яблоко)    | 100    | 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 |
| TKN№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 8**  
**Сезон:зимне-весенний**

|              |                                                          |          |       |       |       |       |        |
|--------------|----------------------------------------------------------|----------|-------|-------|-------|-------|--------|
| TKN№13       | Вареники отварные со сметаной<br>п/ф (картофель /творог) | 200/20   | 60,00 | 11,72 | 12,82 | 21,58 | 370,00 |
| ТТК№1        | блин с начинкой<br>(клубника/яблоко)                     | 80       | 22,60 | 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 | 5,20  | 0,30  | 0,00  | 6,70  | 27,90  |
| Итого БЖУ:   |                                                          |          |       | 18,70 | 19,10 | 82,40 |        |
| Итого:       |                                                          |          | 95,00 |       |       |       | 716,42 |

**День 9**  
**Сезон:зимне-весенний**

|              |                                      |        |       |      |      |       |        |
|--------------|--------------------------------------|--------|-------|------|------|-------|--------|
| TKN№6        | Каша " Дружба"                       | 200/12 | 39,90 | 6,21 | 7,73 | 15,13 | 201,00 |
| ТТК№1        | Блин с начинкой<br>(клубника/яблоко) | 100    | 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 |
| TKN№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 |       |       |       | 626,72 |

## День 10

Сезон:зимне-весенний

|              |                             |        |       |       |       |       |        |
|--------------|-----------------------------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|
| ТТК№4        | Тефтеля по домашнему        | 100    | 44,50 | 2,97  | 7,62  | 6,03  | 290,00 |
| ТК№8         | Гречка отварная рассыпчатая | 180    | 23,00 | 8,20  | 6,90  | 35,90 | 238,90 |
| ТК№20        | соус основной красный       | 50     | 15,08 | 3,30  | 2,70  | 8,90  | 73,10  |
| Качест удост | хлеб ржаной                 | 60     | 7,20  | 3,68  | 1,28  | 25,12 | 128,52 |
| ТК№17        | Чай-каркаде с сахаром       | 200/15 | 5,22  | 0,10  | 0,00  | 6,80  | 28,80  |
| Итого БЖУ:   |                             |        |       | 18,25 | 18,50 | 82,75 |        |
| Итого:       |                             |        | 95,00 |       |       |       | 759,32 |

## День 11

Сезон:зимне-весенний

|                 |                                               |        |       |       |       |       |        |
|-----------------|-----------------------------------------------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|
| ТК№3            | Каша молочная с масл.сл.(с овсяными хлопьями) | 180/20 | 40,10 | 8,60  | 10,56 | 15,25 | 285,80 |
| ТТК№1           | блин с начинкой (клубника/яблоко)             | 100    | 26,70 | 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№29           | Кофейный напиток с молоком                    | 200    | 21,00 | 2,85  | 2,41  | 14,38 | 91,00  |
| Итого БЖУ:      |                                               |        |       | 18,13 | 19,25 | 83,75 |        |
| Итого:          |                                               |        | 95,00 |       |       |       | 695,32 |

## День 12

Сезон:зимне-весенний

|              |                        |        |       |       |       |       |        |
|--------------|------------------------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|
| ТК№12        | Печень по-строгановски | 50/50  | 69,97 | 7,44  | 5,30  | 8,85  | 200,50 |
| ТК№7         | Макароны 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 |
| ТК№15        | чай с сахаром          | 200/15 | 3,43  | 0,20  | 0,00  | 6,50  | 26,80  |
| Итого БЖУ:   |                        |        |       | 16,62 | 12,08 | 73,17 |        |
| Итого:       |                        |        | 95,00 |       |       |       | 557,82 |

День 13  
 Сезон:зимне-весенний

|                |                                      |        |       |       |       |       |        |
|----------------|--------------------------------------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|
| TKN№4          | Каша молочная с<br>масл.сл.(манная)  | 200/12 | 39,90 | 4,80  | 8,20  | 16,08 | 228,21 |
| ТТК№1          | блин с начинкой<br>(клубника/яблоко) | 100    | 26,70 | 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№16         | Какао на молоке                      | 200    | 21,20 | 4,60  | 4,40  | 12,50 | 107,20 |
| Итого БЖУ:     |                                      |        |       | 16,08 | 18,88 | 82,70 |        |
| Итого:         |                                      |        | 95,00 |       |       |       | 653,93 |

День 14  
 Сезон:зимне-весенний

|              |                         |          |       |       |       |       |        |
|--------------|-------------------------|----------|-------|-------|-------|-------|--------|
| ТТК№6        | котлета рыбная          | 100      | 40,00 | 9,10  | 8,10  | 32,00 | 290,00 |
| TKN№9        | гороховое пюре          | 180      | 22,10 | 4,40  | 4,08  | 24,66 | 123,52 |
| TKN№26       | Икра кабачковая         | 65       | 20,50 | 1,48  | 6,32  | 7,23  | 91,37  |
| Качест удост | Хлеб ржаной             | 60       | 7,20  | 3,68  | 1,28  | 25,12 | 128,52 |
| TKN№14       | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 5,20  | 0,30  | 0,00  | 6,70  | 27,90  |
| Итого БЖУ:   |                         |          |       | 18,96 | 19,78 | 95,71 |        |
| итого        |                         |          | 95,00 |       |       |       | 661,31 |

День 15  
 Сезон:зимне-весенний

|              |                                        |        |       |       |       |       |        |
|--------------|----------------------------------------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|
|              | Каша молочная с маслом<br>сл.(пшенная) | 200/12 | 40,10 | 8,30  | 9,41  | 7,33  | 288,00 |
| ТТК№1        | Блин с начинкой<br>(клубника/яблоко)   | 100    | 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 |
| TKN№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 |

Технолог
 Гученко Е.Е.

Повар