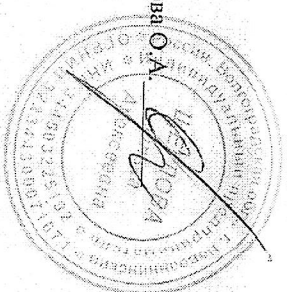




Согласовано: Директор  
В.А. Тугельяна и  
Д.Б. Никитюка  
2025 год

Утверждено: ИП Щеглова О.А.



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

День: 1

Сезон: зимн

22.01.2025г

| № блюд по сборнику<br>2022 г под ред.<br>В.А. Тугельяна и<br>Д.Б. Никитюка | Наименование блюда | масса               | цена  | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|----------------------------------------------------------------------------|--------------------|---------------------|-------|------------------|-------|----------|-----------------------------------|
|                                                                            |                    | порции в<br>граммах |       | Белки            | Жиры  | Углеводы |                                   |
| ТК№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                            |
| 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:                                                                |                    |                     |       |                  |       |          |                                   |
| Итого:                                                                     |                    |                     | 95,00 | 16,49            | 16,41 | 77,75    | 616,72                            |

День: 2

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 |
| ТК№1            | блин с начинкой<br>(кукурузика/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:     |                                                    |        |       |       |       |       |        |
| Итого:          |                                                    |        | 95,00 | 18,13 | 19,25 | 83,75 | 695,32 |

День: 3

Сезон: зимне-весенний

|       |                       |        |       |       |       |       |        |
|-------|-----------------------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|
| ТК№11 | Пельмени отварные п/ф | 180/10 | 60,98 | 10,60 | 10,64 | 27,60 | 232,00 |
|-------|-----------------------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|

|             |                                      |        |       |       |       |       |        |
|-------------|--------------------------------------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|
| ТТК№1       | Блин с начинкой<br>(клубника/яблоко) | 90     | 24,00 | 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 | 2,82  | 0,20  | 0,00  | 6,50  | 26,80  |
| Итого БЖУ:  |                                      |        |       | 17,48 | 16,92 | 88,22 |        |
| Итого:      |                                      |        | 95,00 |       |       |       | 577,32 |

День 4

Сезон:зимо-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 5

Сезон:зимо-весенний

|              |                                         |        |       |       |       |       |        |
|--------------|-----------------------------------------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|
| ТК№5         | Каша молочная с маслом<br>сл. (пшениая) | 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 |
| 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:зимо-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 7

Сезон: зима-весна

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

Сезон: зима-весна

|              |                                   |        |       |       |       |       |        |
|--------------|-----------------------------------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|
| ТК№6         | Каша " Дружба"                    | 200/12 | 39,90 | 6,21  | 7,73  | 15,13 | 201,00 |
| ТК№1         | Блин с начинкой (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 9

Сезон: зима-весна

|              |                       |        |       |       |       |       |        |
|--------------|-----------------------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|
| ТК№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 |
| 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 |       |       |       | 667,42 |

День 10

Сезон: зима-весна



|                |                                     |        |       |       |       |       |        |
|----------------|-------------------------------------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|
| ТК№4           | Каша молочная с<br>масл.сл.(манная) | 200/10 | 39,00 | 4,80  | 8,20  | 16,08 | 228,21 |
| удост качес    | яблоко сезонное                     | 100    | 27,60 | 2,00  | 3,00  | 25,00 | 180,00 |
| 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:     |                                     |        |       | 15,08 | 16,88 | 78,70 |        |
| Итого:         |                                     |        | 95,00 |       |       |       | 643,93 |

День 11

Сезон:зимне-весе лінній

|              |                                                           |          |       |       |       |       |        |
|--------------|-----------------------------------------------------------|----------|-------|-------|-------|-------|--------|
| ТК№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 |
| ТК№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 12

Сезон:зимне-весе лінній

|              |                                   |        |       |       |       |       |        |
|--------------|-----------------------------------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|
| ТК№6         | Каша " Дружба"<br>Блин с начинкой | 200/12 | 39,90 | 6,21  | 7,73  | 15,13 | 201,00 |
| ТТК№1        | (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 13

Сезон:зимне-весе лінній

|              |                        |        |       |       |       |       |        |
|--------------|------------------------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|
| 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 14

Сезон: зима-весенний

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

Сезон: зима-весенний

|              |                         |          |       |       |       |       |        |
|--------------|-------------------------|----------|-------|-------|-------|-------|--------|
| ТК№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         | 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 |
| ТК№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 |

Технолог

Гученко Е.Е.

Повар