



Согласовано: Директор

" 01 " 04 2025 г.

Утверждено: ИП Шелова О.А.

Примерное 15 дневное Меню  
На питание учащихся 5-11 класс  
завтраки

День: 1

Сезон: зима

| № блюда 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) |
|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------|------------------------------|-------|------------------|-------|----------|-----------------------------------|
|                                                                             |                    |                              |       | Белки            | Жиры  | Углеводы |                                   |
| TK№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                            |
| TK№16                                                                       | Какао на молоке    | 200                          | 21,20 | 4,60             | 4,40  | 12,50    | 107,20                            |
| Итого БЖУ:                                                                  |                    |                              |       | 16,49            | 16,41 | 77,75    |                                   |
| Итого:                                                                      |                    |                              | 95,00 |                  |       |          | 616,72                            |

01.04.2025г

День: 2

Сезон: зимне-весенний

|                 |                                                    |          |       |       |       |       |        |
|-----------------|----------------------------------------------------|----------|-------|-------|-------|-------|--------|
| TK№3            | Каша молочная с масл. сл. (с<br>овсяными хлопьями) | 200/12   | 47,50 | 8,60  | 10,56 | 15,25 | 285,80 |
| TK№1            | блин с начинкой<br>( клубника/яблоко )             | 100      | 34,30 | 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 |
| TK№14           | Чай с сахаром и лимоном                            | 200/15/7 | 6,00  | 0,30  | 0,00  | 6,70  | 27,90  |
| Итого БЖУ:      |                                                    |          |       | 15,58 | 16,84 | 76,07 |        |
| Итого:          |                                                    |          | 95,00 |       |       |       | 632,22 |

День: 3

Сезон: зимне-весенний

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

|             |                                      |        |  |       |       |       |       |        |
|-------------|--------------------------------------|--------|--|-------|-------|-------|-------|--------|
| ТТК№1       | Блин с начинкой<br>(клубника/яблоко) | 90     |  | 20,37 | 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 |  | 3,43  | 0,20  | 0,00  | 6,50  | 26,80  |
| Итого БЖУ:  |                                      |        |  |       | 17,48 | 16,92 | 88,22 |        |
| Итого:      |                                      |        |  | 95,00 |       |       |       | 577,32 |

День 4

Сезон: зимне-весенний

|                |                                      |          |  |       |       |       |       |        |
|----------------|--------------------------------------|----------|--|-------|-------|-------|-------|--------|
| ТК№4           | Каша молочная с<br>масл.сл.(манная)  | 200/15   |  | 47,50 | 4,80  | 8,20  | 16,08 | 228,21 |
| ТТК№1          | Блин с начинкой<br>(клубника/яблоко) | 100      |  | 34,30 | 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№14          | Чай с сахаром и лимоном              | 200/15/7 |  | 6,00  | 0,30  | 0,00  | 6,70  | 27,90  |
| Итого БЖУ:     |                                      |          |  |       | 11,78 | 14,48 | 76,90 |        |
| Итого:         |                                      |          |  | 95,00 |       |       |       | 574,63 |

День 5

Сезон: зимне-весенний

|              |                                          |        |  |       |       |       |       |        |
|--------------|------------------------------------------|--------|--|-------|-------|-------|-------|--------|
| ТК№5         | Каша молочная с маслом<br>сл.(пшеничная) | 200/12 |  | 40,10 | 8,30  | 9,41  | 7,33  | 288,00 |
| ТТК№1        | Блин с начинкой<br>(клубника/яблоко)     | 80     |  | 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: зимне-весенний

|              |                              |          |  |       |       |       |       |        |
|--------------|------------------------------|----------|--|-------|-------|-------|-------|--------|
| ТК№10        | Плов из птицы (куриное филе) | 200/50   |  | 65,00 | 13,10 | 11,30 | 43,20 | 443,00 |
| ТК№26        | Икра кабачковая              | 60       |  | 16,80 | 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 |  | 6,00  | 0,30  | 0,00  | 6,70  | 27,90  |

|            |  |  |  |  |       |       |       |  |        |
|------------|--|--|--|--|-------|-------|-------|--|--------|
|            |  |  |  |  |       |       |       |  |        |
| Итого БЖУ: |  |  |  |  | 18,56 | 18,90 | 82,25 |  |        |
| Итого:     |  |  |  |  | 95,00 |       |       |  | 690,79 |

**Сезон: зима-весенний**

|                 |                                               |          |       |       |       |       |        |
|-----------------|-----------------------------------------------|----------|-------|-------|-------|-------|--------|
| ТК№3            | Каша молочная с масл.сл.(с овсяными хлопьями) | 200/12   | 47,50 | 8,60  | 10,56 | 15,25 | 285,80 |
| ТТК№1           | блин с начинкой (клубника/яблоко)             | 100      | 34,30 | 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№14           | чай с сахаром и лимоном                       | 200/15/7 | 6,00  | 0,30  | 0,00  | 6,70  | 27,90  |
| Итого БЖУ:      |                                               |          | 95,00 | 15,58 | 16,84 | 76,07 | 632,22 |
| Итого:          |                                               |          |       |       |       |       |        |
| День 8          |                                               |          |       |       |       |       |        |

### Сезон: зима-весенний

|              |                                      |        |       |       |       |       |        |
|--------------|--------------------------------------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|
| TK№6         | Каша " Дружба "                      | 200/12 | 39,90 | 6,21  | 7,73  | 15,13 | 201,00 |
| TK№1         | Блин с начинкой<br>(клубника/яблоко) | 80     | 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 |
| TK№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-весенний

|              |                       |        |       |       |       |       |        |
|--------------|-----------------------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|
| ТТК№3        | Котлета домашняя п/ф  | 100    | 52,00 | 5,87  | 9,02  | 9,23  | 235,00 |
| ТТК№7        | Макаронны отварные    | 180    | 14,40 | 5,30  | 5,50  | 32,70 | 202,00 |
| ТТК№20       | Соус основной красный | 50     | 16,18 | 3,30  | 2,70  | 8,90  | 73,10  |
| Качест удост | Хлеб ржаной           | 60     | 7,20  | 3,68  | 1,28  | 25,12 | 128,52 |
| ТТК№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 | 667,42 |
| Итого        |                       |        | 95,00 |       |       |       |        |
| День 10      |                       |        |       |       |       |       |        |

СЭЗОН: ЗИМА-ЛЕТО



|                |                                      |          |       |       |       |       |        |
|----------------|--------------------------------------|----------|-------|-------|-------|-------|--------|
| TK№4           | Каша молочная с<br>масл.сл. (манная) | 200/15   | 47,50 | 4,80  | 8,20  | 16,08 | 228,21 |
| TK№1           | Блин с начинкой<br>(клубника/яблоко) | 100      | 34,30 | 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 |
| TK№14          | чай с сахаром и лимоном              | 200/15/7 | 6,00  | 0,30  | 0,00  | 6,70  | 27,90  |
| Итого БЖУ:     |                                      |          | 95,00 | 11,78 | 14,48 | 76,90 | 574,63 |
| Итого:         |                                      |          |       |       |       |       |        |

День 11

Сезон: зимне-весенний

|              |                                                          |        |       |       |       |       |        |
|--------------|----------------------------------------------------------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|
| TK№13        | Вареники отварные со сметаной<br>п/ф (картофель /творог) | 180/10 | 60,80 | 11,72 | 12,82 | 21,58 | 370,00 |
| удост качес  | яблоко сезонное                                          | 90     | 23,57 | 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 |
| TK№15        | чай с сахаром                                            | 200/10 | 3,43  | 0,20  | 0,00  | 6,50  | 26,80  |
| Итого БЖУ:   |                                                          |        | 95,00 | 17,60 | 17,10 | 78,20 | 705,32 |
| Итого:       |                                                          |        |       |       |       |       |        |

День 12

Сезон: зимне-весенний

|              |                                      |          |       |       |       |       |        |
|--------------|--------------------------------------|----------|-------|-------|-------|-------|--------|
| TK№6         | Каша " Дружба"                       | 200/15   | 47,50 | 6,21  | 7,73  | 15,13 | 201,00 |
| TK№1         | Блин с начинкой<br>(клубника/яблоко) | 100      | 34,30 | 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 |
| TK№14        | чай с сахаром и лимоном              | 200/15/7 | 6,00  | 0,30  | 0,00  | 6,70  | 27,90  |
| Итого БЖУ:   |                                      |          | 95,00 | 13,19 | 14,01 | 75,95 | 547,42 |
| Итого:       |                                      |          |       |       |       |       |        |

День 13

Сезон: зимне-весенний

|              |                        |        |       |       |       |       |        |
|--------------|------------------------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|
| TK№12        | Печень по-строгановски | 50/50  | 69,97 | 7,44  | 5,30  | 8,85  | 200,50 |
| TK№7         | Макаронны 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 |
| TK№15        | чай с сахаром          | 200/10 | 3,43  | 0,20  | 0,00  | 6,50  | 26,80  |
| Итого БЖУ:   |                        |        |       | 16,62 | 12,08 | 73,17 |        |
| Итого:       |                        |        |       |       |       |       |        |

|        |  |  |  |       |  |  |  |        |
|--------|--|--|--|-------|--|--|--|--------|
| Итого: |  |  |  | 95,00 |  |  |  | 557,82 |
|--------|--|--|--|-------|--|--|--|--------|

День 14

Сезон: зимне-весенний

|                 |                                                 |          |       |       |       |       |        |
|-----------------|-------------------------------------------------|----------|-------|-------|-------|-------|--------|
| TK№3            | Каша молочная с масл. сл. (с овсяными хлопьями) | 200/12   | 47,50 | 8,60  | 10,56 | 15,25 | 285,80 |
| TTK№1           | блин с начинкой (клубника/яблоко)               | 100      | 34,30 | 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 |
| TK№14           | чай с сахаром и лимоном                         | 200/15/7 | 6,00  | 0,30  | 0,00  | 6,70  | 27,90  |
| Итого БЖУ:      |                                                 |          | 95,00 | 15,58 | 16,84 | 76,07 | 632,22 |
| Итого:          |                                                 |          |       |       |       |       |        |

День 15

Сезон: зимне-весенний

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

Технолог

Повар

Гученко Е.Е.