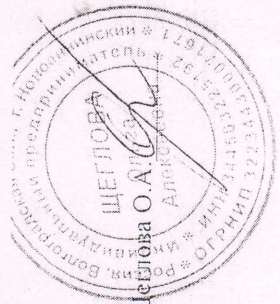


Согласовано: Директор  
" 01 "апреля" 2025 года



Утверждаю: ИП Щеглова О.А.  
Примерное 15 дневное Меню  
На питание учащихся 1-4 класс  
завтраки

День: 1

Сезон: зима

01.04.2025г

| № 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 |                                   |
| 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:                                                                |                    |                              |       | 16,49            | 16,41 | 77,75    |                                   |
| Итого:                                                                    |                    |                              | 95,00 |                  |       |          | 616,72                            |

День 2

Сезон: зимне-весенний

|                 |                                                  |          |       |       |       |       |        |
|-----------------|--------------------------------------------------|----------|-------|-------|-------|-------|--------|
| ТК№3            | Каша молочная с масл.сл.(с<br>овсяными хлопьями) | 200/12   | 47,50 | 8,60  | 10,56 | 15,25 | 285,80 |
| 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:      |                                                  |          |       | 15,58 | 16,84 | 76,07 |        |
| Итого:          |                                                  |          | 95,00 |       |       |       | 632,22 |

День 3

Сезон: зимне-весенний

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



|             |                                   |        |       |       |       |       |        |
|-------------|-----------------------------------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|
| ТТК№1       | блин с начинкой (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 масл. сл. (манная) | 200/15   | 47,50 | 4,80  | 8,20  | 16,08 | 228,21 |
| ТТК№1           | блин с начинкой (клубника/яблоко)  | 100      | 34,30 | 3,00  | 5,00  | 29,00 | 190,00 |
| УД.ст. 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 сл. (пшеничная) | 200/12 | 40,10 | 8,30  | 9,41  | 7,33  | 288,00 |
| ТТК№1          | Блин с начинкой (клубника/яблоко)      | 80     | 26,70 | 3,00  | 5,00  | 29,00 | 190,00 |
| Кач.ст. УД.ст. | 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  |
| Кач.ст. УД.ст. | 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  |







|                       |                                      |          |       |       |       |       |        |
|-----------------------|--------------------------------------|----------|-------|-------|-------|-------|--------|
| TKN#4                 | Каша молочная с<br>масл.сл.(манная)  | 200/15   | 47,50 | 4,80  | 8,20  | 16,08 | 228,21 |
| ГТК№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 |
| TKN#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 |        |
| Итого:                |                                      |          |       |       |       |       | 574,63 |
| День 11               |                                      |          |       |       |       |       |        |
| Сезон: зимне-весенний |                                      |          |       |       |       |       |        |

|                       |                                                         |        |       |       |       |       |        |
|-----------------------|---------------------------------------------------------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|
| TKN#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 |
| TKN#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 |        |
| Итого:                |                                                         |        |       |       |       |       | 705,32 |
| День 12               |                                                         |        |       |       |       |       |        |
| Сезон: зимне-весенний |                                                         |        |       |       |       |       |        |

|                       |                                      |          |       |       |       |       |        |
|-----------------------|--------------------------------------|----------|-------|-------|-------|-------|--------|
| TKN#6                 | Каша "Дружба"                        | 200/15   | 47,50 | 6,21  | 7,73  | 15,13 | 201,00 |
| ГТК№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 |
| TKN#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 |        |
| Итого:                |                                      |          |       |       |       |       | 547,42 |
| День 13               |                                      |          |       |       |       |       |        |
| Сезон: зимне-весенний |                                      |          |       |       |       |       |        |

|              |                        |        |       |       |       |       |        |
|--------------|------------------------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|
| TKN#12       | Печень по-строгановски | 50/50  | 69,97 | 7,44  | 5,30  | 8,85  | 200,50 |
| TKN#7        | Макаронные 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 |
| TKN#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:                       |                                                 |          |       | 95,00 |       |       |  |   | 557,82 |
| <b>День 14</b>               |                                                 |          |       |       |       |       |  |   |        |
| <b>Сезон: зимне-весенний</b> |                                                 |          |       |       |       |       |  |   |        |
| ТК№3                         | Каша молочная с масл. сл. (с овсяными хлопьями) | 200/12   | 47,50 | 8,60  | 10,56 | 15,25 |  | 4 | 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:                   |                                                 |          |       | 15,58 | 16,84 | 76,07 |  |   |        |
| Итого:                       |                                                 |          | 95,00 |       |       |       |  |   | 632,22 |

|                              |                         |          |       |       |       |       |  |  |        |
|------------------------------|-------------------------|----------|-------|-------|-------|-------|--|--|--------|
| <b>День 15</b>               |                         |          |       |       |       |       |  |  |        |
| <b>Сезон: зимне-весенний</b> |                         |          |       |       |       |       |  |  |        |
| ТТК№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         | 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 |
| ТК№14                        | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 6,00  | 0,30  | 0,00  | 6,70  |  |  | 27,90  |
| Итого БЖУ:                   |                         |          |       | 18,96 | 19,78 | 95,71 |  |  |        |
| Итого                        |                         |          | 95,00 |       |       |       |  |  | 661,31 |

Технолог

Повар

Гученко Е.Е.