Согласовано: Директор _____ Утверждаю: ИП Щеглова О.А._____
" 01 " сентября 2025 год

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

День: 1

Сезон:осенне - зимний 01.09.2025г

№ блюд по сборнику 2022 г под ред. В.А.Тутельяна и Д.Б.Никитюка	Наименование блюда	масса порции в граммах 12лет и старше	цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
				Белки	Жиры	Углеводы	
ТК№3	каша жидкая молочная с хлопьями овсяными	210	45.32	8.92	11.21	25.80	254.80
ТТК№1	блин с клубничным джемом	100	33.00	4.00	7.00	31.00	190.00
ТК№21	какао с молоком	200	24.40	4.08	3.54	12.50	106.20
ТК№25	Хлеб пшеничный в/с	60	8.28	4.56	0.54	25.82	128.00
масса порций		570					
Итого БЖУ:				21.56	22.29	95.12	
Итого:			111.00				679.00

День 2

Сезон:осенне - зимний

ТК№9	суп молочный с макаронными изделиями	200	45.32	8.51	11.86	26.38	245.20
ТТК№1	блин с клубничным джемом	100	33.00	4.00	7.00	31.00	190.00
ТК№25	Хлеб пшеничный в/с	60	8.28	4.56	0.54	25.82	128.00
ТК№22	Кофейный напиток с молоком	200	24.40	4.26	2.98	11.94	112.30
масса порций		560					
Итого БЖУ:				21.33	22.38	95.14	
Итого:			111.00				675.50

День 3

Сезон:осенне - зимний

ТТК№4	Пельмени отборные п/ф со сметаной	200	84.60	18.05	21.80	49.60	470.18
ТК№27	яблоки свежие	100	17.78	0.40	0.40	18.35	72.88
ТК№25	Хлеб пшеничный в/с	40	5.52	3.04	0.36	17.21	87.00
ТК№18	Чай с сахаром	210	3.10	0.07	0.20	10.01	46.00
масса порций		550					
Итого БЖУ:				21.56	22.76	95.17	
Итого:			111.00				676.06

День 4

Сезон:осенне - зимний

ТК№7	каша жидкая молочная рисовая	210	45.32	7.31	9.86	26.80	255.20
ТТК№1	блин с клубничным джемом	100	33.00	4.00	7.00	31.00	190.00
ТК№25	Хлеб пшеничный в/с	60	8.28	4.56	0.54	25.82	128.00
ТК№21	какао с молоком	200	24.40	4.08	3.54	12.50	106.20
масса порций		570					
Итого БЖУ:				19.95	20.94	96.12	
Итого:			111.00				679.40

День 5

Сезон:осенне - зимний

ТК№14	плов из птицы (куриное филе)	250	67.71	16.10	18.65	53.71	466.78
ТК№28	икра кабачковая	100	32.15	1.48	3.32	19.23	91.37
ТК№26	хлеб ржаной	40	5.52	2.98	0.58	15.65	83.44
ТК№20	чай каркаде с сахаром	210	5.62	0.10	0.00	6.80	28.80
масса порций		600					
Итого БЖУ:				20.66	22.55	95.39	
итого			111.00				670.39

День 6

Сезон:осенне - зимний

ТКN№4	каша жидкая молочная манная	215	58.03	9.30	11.86	36.76	295.20
ТКN№2	бутерброд с сыром и маслом	60	37.65	6.96	9.96	17.80	188.40
ТКN№25	Хлеб пшеничный в/с	60	8.28	4.56	0.54	25.82	128.00
ТКN№17	Чай с лимоном	217	7.04	0.13	0.20	15.20	62.00
масса порций		552					
Итого БЖУ:				20.95	22.56	95.58	
Итого:			111.00				673.60

День 7

Сезон:осенне - зимний

ТКN№15	печень по- строгоновски	100	77.50	11.06	8.34	12.57	220.87
ТКN№11	каша рассыпчатая гречневая	180	16.00	4.42	12.18	47.52	295.20
ТКN№26	хлеб ржаной	60	8.32	3.96	0.72	20.52	99.24
ТКN№19	чай с молоком	200	9.18	1.52	1.35	14.86	61.00
масса порций		540					
Итого БЖУ:				20.96	22.59	95.47	
Итого:			111.00				676.31

День 8

Сезон:осенне - зимний

ТКN№5	каша жидкая молочная пшенная	215	49.32	11.77	17.87	39.80	360.90
ТКN№27	яблоки свежие	100	29.00	0.40	0.40	18.35	72.88
ТКN№25	Хлеб пшеничный в/с	60	8.28	4.56	0.54	25.82	128.00
ТКN№22	Кофейный напиток с молоком	200	24.40	4.26	2.98	11.94	112.30
масса порций		575					
Итого БЖУ:				20.99	21.79	95.91	
Итого:			111.00				674.08

День 9

Сезон:осенне - зимний

ТТК№2	Котлеты домашние "Люкс" п/ф	100	76.00	5.90	11.94	14.61	219.98
ТК№10	Макароны отварные	180	15.40	6.77	6.73	41.70	239.80
ТК№24	соус красный основной	100	8.18	3.30	2.70	8.90	73.10
ТК№26	хлеб ржаной	60	8.32	3.96	0.72	20.52	99.24
ТК№18	Чай с сахаром	210	3.10	0.07	0.20	10.01	46.00
масса порций		650					
Итого БЖУ:				20.00	22.29	95.74	
итого			111.00				678.12

День 10

Сезон:осенне - зимний

ТК№8	каша жидкая молочная гречневая	210	45.32	8.19	11.89	26.45	256.20
ТТК№1	блин с клубничным джемом	100	33.00	4.00	7.00	31.00	190.00
ТК№25	Хлеб пшеничный в/с	60	8.28	4.56	0.54	25.82	128.00
ТК№21	какао с молоком	200	24.40	4.08	3.54	12.50	106.20
масса порций		570					
Итого БЖУ:				20.83	22.97	95.77	
Итого:			111.00				680.40

День 11

Сезон:осенне - зимний

ТТК№5	Вареники с картофилем п/ф со сметаной	200	60.54	11.72	13.82	23.58	301.25
ТТК№1	блин с клубничным джемом	100	33.00	4.00	7.00	31.00	190.00
ТК№25	Хлеб пшеничный в/с	60	8.28	4.56	0.54	25.82	128.00
ТК№19	чай с молоком	210	9.18	1.52	1.35	14.86	61.00
масса порций		570					
Итого БЖУ:				21.80	22.71	95.26	
Итого:			111.00				680.25

День 12

Сезон:осенне - зимний

ТКN№16	филе птицы (куриное) с соусом сметанным	100	75.11	11.16	16.51	10.50	267.50
ТКN№13	каша рассыпчатая перловая	180	20.53	5.42	5.09	48.93	251.20
ТКN№26	хлеб ржаной	60	8.32	3.96	0.72	20.52	99.24
ТКN№17	Чай с лимоном	217	7.04	0.13	0.20	15.20	62.00
масса порций		557					
Итого БЖУ:				20.67	22.52	95.15	
Итого:			111.00				679.94

День 13

Сезон:осенне - зимний

ТКN№6	каша вязкая молочная из пшена и риса" Дружба"	210	45.32	7.21	11.73	26.71	249.00
ТТКN№1	блин с клубничным джемом	100	33.00	4.00	7.00	31.00	190.00
ТКN№25	Хлеб пшеничный в/с	60	8.28	4.56	0.54	25.82	128.00
ТКN№22	Кофейный напиток с молоком	200	24.40	4.26	2.98	11.94	112.30
масса порций		570					
Итого БЖУ:				20.03	22.25	95.47	
Итого:			111.00				679.30

День 14

Сезон:осенне - зимний

ТКN№14	плов из птицы (куриное филе)	250	67.71	16.10	18.65	53.71	456.78
ТКN№29	огурец соленый	100	31.87	0.80	0.20	1.80	83.20
ТКN№26	хлеб ржаной	60	8.32	3.96	0.72	20.52	99.24
ТКN№18	Чай с сахаром	210	3.10	0.07	0.20	10.01	46.00
масса порций		620					
Итого БЖУ:				20.93	19.77	86.04	
Итого:			111.00				685.22

День 15

Сезон:осенне - зимний

ТТК№3	котлета "Сазан" п/ф (сазан)	100	62.16	6.62	16.05	13.40	217.30
ТК№12	пюре)	180	25.30	6.70	2.73	28.77	233.75
ТК№24	соус основной красный	100	8.18	3.30	2.70	8.90	73.10
ТК№26	хлеб ржаной	60	8.32	3.96	0.72	20.52	99.24
ТК№17	Чай с лимоном	217	7.04	0.13	0.20	15.20	62.00
масса порций		657					
Итого БЖУ:				20.71	22.40	86.79	
итого			111.00				685.39

Технолог ***Кувшинова А.С.***

Повар