

Согласовано Директор МБОУ "Артасовская СОШ" 12.01.2026 год

Утверждаю И.П.Щеглова О.А.
Примерное 5 дневное Меню
Напитки учащиеся 5-11 класс
завтраки

День: 1

Сезон: зимне - весенний

№ блюд по сборнику 2022 г под ред. В.А.Тутельяна и Д.Б.Никитюка	Наименование блюда	масса порции в граммах 12 лет 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

12.01.2026г

День: 2

Сезон: зимне - весенний

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: зимне - весенний

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:							
Итого:			111,00	21,56	22,76	95,17	676,06

День 4

Сезон: зимне - весенний

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: зимне - весенний

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: зимне - весенний

TK№4	каша жидкая молочная манная	215	58,03	9,30	11,86	36,76	295,20
TK№2	бутерброд с сыром и маслом	60	37,65	6,96	9,96	17,80	188,40
TK№25	Хлеб пшеничный в/с	60	8,28	4,56	0,54	25,82	128,00
TK№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: зимне - весенний

TK№15	печень по-строгановски	100	77,50	11,06	8,34	12,57	220,87
TK№11	каша рассыпчатая гречневая	180	16,00	4,42	12,18	47,52	295,20
TK№26	хлеб ржаной	60	8,32	3,96	0,72	20,52	99,24
TK№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: зимне - весенний

TK№5	каша жидкая молочная пшеничная	215	49,32	11,77	17,87	39,80	360,90
TK№27	яблоки свежие	100	29,00	0,40	0,40	18,35	72,88
TK№25	Хлеб пшеничный в/с	60	8,28	4,56	0,54	25,82	128,00
TK№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: зимне - в осенний

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:							
Итого			111,00	20,00	22,29	95,74	678,12

День 10

Сезон: зимне - весенний

ТК№8	каша жидкая молочная						
ТТК№1	гречневая	210	45,32	8,19	11,89	26,45	256,20
ТК№25	блин с клубничным джемом	100	33,00	4,00	7,00	31,00	190,00
ТК№21	Хлеб пшеничный в/с	60	8,28	4,56	0,54	25,82	128,00
масса порций	какао с молоком	200	24,40	4,08	3,54	12,50	106,20
Итого БЖУ:		570					
Итого:			111,00	20,83	22,97	95,77	680,40

День 11

Сезон: зимне - весенний

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:							
Итого:			111,00	21,80	22,71	95,26	680,25

День 12

Сезон: зимне - весенний

TK№16	филе птицы (куриное) с соусом сметанным	100	75,11	11,16	16,51	10,50	267,50
TK№13	каша рассыпчатая перловая	180	20,53	5,42	5,09	48,93	251,20
TK№26	хлеб ржаной	60	8,32	3,96	0,72	20,52	99,24
TK№17	чай с лимоном	217	7,04	0,13	0,20	15,20	62,00
масса порций		557					
Итого БЖУ:							
Итого:			111,00	20,67	22,52	95,15	679,94

День 13

Сезон: зимне - весенний

TK№6	каша вязкая молочная из пшена и риса "Дружба"	210	45,32	7,21	11,73	26,71	249,00
TK№1	блин с клубничным джемом	100	33,00	4,00	7,00	31,00	190,00
TK№25	Хлеб пшеничный в/с	60	8,28	4,56	0,54	25,82	128,00
TK№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: зимне - весенний

TK№14	плов из птицы (куриное филе)	250	67,71	16,10	18,65	53,71	456,78
TK№29	огурец соленый	100	31,87	0,80	0,20	1,80	83,20
TK№26	хлеб ржаной	60	8,32	3,96	0,72	20,52	99,24
TK№18	чай с сахаром	210	3,10	0,01	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: зимне - вселенный

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:							
Итого			111,00	20,71	22,40	86,79	685,39

Технолог

Повар

Кувшинова А.С.