

Согласовано. Директор МБОУ "Артасовская СОШ" М.В. Зарякина 4 В.
12.01.2026г.



День: 1

Сезон: зимне - весенний

Примерное 15 дневное Меню

На питание обучающихся с ограниченными возможностями и детей инвалидов

12.01.2026г

№ блюда по сборнику 2022 г под ред. В.А.Тутельяна и Д.Б.Никитюка	Наименование блюда	Выход (г)		цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		7-11лет	12 лет и старше		Белки	Жиры	Углеводы	
ТК№1	бутерброд с маслом	40	40	20,90	2,36	7,49	14,89	136,00
ТК№18	чай с сахаром	210	210	3,79	0,07	0,20	10,01	46,00
ТК№3	каша жидкая молочная с хлопьями овсяными	210	210	45,32	8,92	11,20	25,80	254,80
ТК№1	блин с клубничным джемом	100	100	33,00	4,00	7,00	31,00	190,00
ТК№25	Хлеб пшеничный в/с	30	30	4,20	2,28	0,27	14,91	71,19
ТК№18	чай с сахаром	210	210	3,79	0,07	0,20	10,01	46,00
общая масса		800	800					
Итого БЖУ:				111,00	17,70	26,36	106,62	743,99
Итого:								

День: 2

Сезон: зимне - весенний

ТК№1	бутерброд с маслом	40	40	20,90	2,36	7,49	14,89	136,00
ТК№18	чай с сахаром	210	210	3,79	0,07	0,20	10,01	46,00
ТК№9	суп молочный с макаронными изделиями	200	200	45,32	8,51	11,86	26,38	245,20
ТК№2	бутерброд с сыром и маслом	50	50	30,54	5,80	8,30	14,83	157,00
ТК№25	Хлеб пшеничный в/с	30	30	4,20	2,28	0,27	14,91	71,19
ТК№17	чай с лимоном	217	217	6,25	0,13	0,20	15,20	62,00
общая масса		747	747					
Итого БЖУ:				111,00	19,15	28,32	96,22	717,39
Итого:								

Сезон: зимне - весенний

ТК№1		бутерброд с маслом	40		40	20,90	2,36	7,49	14,89	136,00
ТК№18		чай с сахаром	210		210	3,79	0,07	0,20	10,01	46,00
ТТК№4		пельмени отборные п/ф и со сметаной	200		200	78,32	11,72	13,82	23,58	301,25
ТК№25		Хлеб пшеничный в/с	30		30	4,20	2,28	0,27	14,91	71,19
ТК№18		чай с сахаром	210		210	3,79	0,07	0,20	10,01	46,00
общая масса			690		690					
Итого БЖУ:							16,50	21,98	73,40	
Итого:						111,00				600,44

День: 4

Сезон: зимне - весенний

ТК№1		бутерброд с маслом	40		40	20,90	2,36	7,49	14,89	136,00
ТК№18		чай с сахаром	210		210	3,79	0,07	0,20	10,01	46,00
ТК№7		каша жидкая молочная рисовая	210		210	45,32	7,31	9,86	26,80	255,20
ТТК№1		блин с клубничным джемом	100		100	33,00	4,00	7,00	31,00	190,00
ТК№25		Хлеб пшеничный в/с	30		30	4,20	2,28	0,27	14,91	71,19
ТК№18		чай с сахаром	210		210	3,79	0,07	0,20	10,01	46,00
общая масса			800		800					
Итого БЖУ:							16,09	25,02	107,62	
Итого:						111,00				744,39

Сезон: зимне - весенний

TK№1	бутерброд с маслом	40	40	20,90	2,36	7,49	14,89	136,00
TK№18	чай с сахаром	210	210	3,79	0,07	0,20	10,01	46,00
TK№14	плов из пртцы (куриное филе)	250	250	67,71	16,10	18,65	53,71	466,78
TK№29	огурец соленый	80	80	10,61	0,80	0,20	1,80	83,20
TK№26	Хлеб ржаной	30	30	4,20	3,96	0,72	20,52	99,24
TK№18	чай с сахаром	210	210	3,79	0,07	0,20	10,01	46,00
общая масса		820	820					
Итого БЖУ:					23,36	27,46	110,94	
итого				111,00				877,22

День 6

Сезон: зимне - весенний

TK№1	бутерброд с маслом	40	40	20,90	2,36	7,49	14,89	136,00
TK№18	чай с сахаром	210	210	3,79	0,07	0,20	10,01	46,00
TK№4	каша жидкая молочная манная	210	210	45,32	6,30	8,86	32,76	235,20
TK№1	блин с клубичным джемом	100	100	33,00	4,00	7,00	31,00	190,00
TK№25	Хлеб пшеничный в/с	30	30	4,20	2,28	0,27	14,91	71,19
TK№18	чай с сахаром	210	210	3,79	0,07	0,20	10,01	46,00
общая масса		800	800					
Итого БЖУ:					15,08	24,02	113,58	
Итого:				111,00				724,39

Сезон: январь - июль

[illegible]

Ден. 8

Сезон: зима - весна

ТК№1	бутерброд с маслом	40	40	20,90	2,36	7,49	14,89	136,00
ТК№18	чай с сахаром	210	210	3,79	0,07	0,20	10,01	46,00
ТК№5	каша жидкая молочная пшеничная	210	210	45,32	7,77	14,87	37,80	235,90
ТТК№1	блин с клубничным джемом	100	100	33,00	4,00	7,00	31,00	190,00
ТК№25	Хлеб пшеничный в/с	30	30	4,20	2,28	0,27	14,91	71,19
ТК№18	чай с сахаром	210	210	3,79	0,07	0,20	10,01	46,00
общая масса		800	800					
Итого БЖУ:					16,55	30,03	118,62	
Итого:				111,00				725,09

Сезон: зимнее - весенний

TKN№1		бутерброд с маслом	40		40	20,90	2,36	7,49	14,89	136,00
TKN№27		яблоко свежее	100		100	17,78	0,40	0,40	18,35	72,88
TKN№18		чай с сахаром	210		210	3,79	0,07	0,20	10,01	46,00
TKN№5		вареники с картофилом п/ф и со сметаной	200		200	60,54	11,72	13,82	23,58	301,25
TKN№25		Хлеб пшеничный в/с	30		30	4,20	2,28	0,27	14,91	71,19
TKN№18		чай с сахаром	210		210	3,79	0,07	0,20	10,01	46,00
общая масса			790		790					
Итого БЖУ:										
Итого						111,00	16,90	22,38	91,75	673,32

День 12

Сезон: зимнее - весенний

TKN№1		бутерброд с маслом	35		35	13,22	2,07	6,60	13,03	119,00
TKN№18		чай с сахаром	210		210	3,79	0,07	0,20	10,01	46,00
TKN№16		филе птицы(куриное)с соусом сметанным	100		100	65,47	11,16	16,51	10,50	267,50
TKN№13		каша рассыпчатая перловая	180		180	20,53	5,42	5,09	48,93	251,20
TKN№25		Хлеб пшеничный в/с	30		30	4,20	2,28	0,27	14,91	71,19
TKN№18		чай с сахаром	210		210	3,79	0,07	0,20	10,01	46,00
общая масса			765		765					
Итого БЖУ:										
Итого:						111,00	21,07	28,87	107,39	800,89

А. сезон: зимне - весенний

ТК№1	бүтербрөд с маслом	40	40	20,90	2,36	7,49	14,89	136,00
ТК№18	чай с сахаром	210	210	3,79	0,07	0,20	10,01	46,00
ТТК№3	котлета "Сазан" п/ф	100	100	53,02	6,62	16,05	13,40	217,30
ТК№12	Бобовые отварные (гороховое пюре)	180	180	25,30	6,70	2,73	28,77	233,75
ТК№26	Хлеб ржаной	30	30	4,20	3,96	0,72	20,52	99,24
ТК№18	чай с сахаром	210	210	3,79	0,07	0,20	10,01	46,00
общая масса		770	770					
Итого БЖУ:								
Итого:				111,00	19,78	27,39	97,60	778,29

Технолог

Повар

Кувшинова А.С.