

Согласовано: Директор  
" 12 " 01 2026 год

Утверждаю: ИП Щеглова О.А.

Примерное 15 дневное Меню  
На питание учащихся 1-4 классе  
завтраки

День: 1

Сезон: зимне - весенний

12.01.2026г

| № 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<br>7-11 лет | цена   | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------|--------|------------------|-------|----------|-----------------------------------|
|                                                                           |                                             |                                          |        | Белки            | Жиры  | Углеводы |                                   |
| TK№3                                                                      | каша жидкая молочная с<br>хлопьями овсяными | 210                                      | 45,32  | 8,92             | 11,21 | 25,80    | 254,80                            |
| TTK№1                                                                     | блин с клубничным джемом                    | 100                                      | 33,00  | 4,00             | 7,00  | 31,00    | 190,00                            |
| TK№21                                                                     | какао с молоком                             | 200                                      | 24,40  | 4,08             | 3,54  | 12,50    | 106,20                            |
| TK№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: зимне - весенний

|              |                                         |     |        |       |       |       |        |
|--------------|-----------------------------------------|-----|--------|-------|-------|-------|--------|
| TK№9         | суп молочный с макаронными<br>изделиями | 200 | 45,32  | 8,51  | 11,86 | 26,38 | 245,20 |
| TTK№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 |                                         | 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:   |                                   |     |        | 21,56 | 22,76 | 95,17 |        |
| Итого:       |                                   |     | 111,00 |       |       |       | 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

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

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

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

|              |                             |     |        |       |       |       |        |
|--------------|-----------------------------|-----|--------|-------|-------|-------|--------|
| 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: зимне - весенний

|              |                          |     |        |       |       |       |        |
|--------------|--------------------------|-----|--------|-------|-------|-------|--------|
| ТК№8         | каша жидкая молочная     | 210 | 45,32  | 8,19  | 11,89 | 26,45 | 256,20 |
| ТТК№1        | гречневая                |     |        |       |       |       |        |
| 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: 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:   |                                       |     |        | 21,80 | 22,71 | 95,26 |        |
| Итого:       |                                       |     | 111,00 |       |       |       | 680,25 |

День 12

Сезон: зимне - всеяний

|              |                                         |     |        |       |       |       |        |
|--------------|-----------------------------------------|-----|--------|-------|-------|-------|--------|
| 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 - всеяний

|              |                                               |     |        |       |       |       |        |
|--------------|-----------------------------------------------|-----|--------|-------|-------|-------|--------|
| TK№6         | каша вязкая молочная из пшена и риса "Дружба" | 210 | 45,32  | 7,21  | 11,73 | 26,71 | 249,00 |
| TKTK№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:   |                                               |     |        |       |       |       |        |
| Итого:       |                                               |     | 111,00 | 20,03 | 22,25 | 95,47 | 679,30 |

День 14

Сезон: зимне - всеяний

|              |                              |     |        |       |       |       |        |
|--------------|------------------------------|-----|--------|-------|-------|-------|--------|
| TK№14        | плов из птицы (куриное филе) | 250 | 67,71  | 16,10 | 18,65 | 53,71 | 456,78 |
| TK№29        | огурец соленный              | 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   | 0,07  | 0,20  | 10,01 | 46,00  |
| масса порций |                              | 620 |        |       |       |       |        |
| Итого БЖУ:   |                              |     |        |       |       |       |        |
| Итого:       |                              |     | 111,00 | 20,93 | 19,77 | 86,04 | 685,22 |

День 15

Сезон: зимне - все время

|              |                                   |     |        |       |       |       |        |
|--------------|-----------------------------------|-----|--------|-------|-------|-------|--------|
| ТТК№3        | котлета "Сазан" п/ф (сазан)       | 100 | 62,16  | 6,62  | 16,05 | 13,40 | 217,30 |
| ТК№12        | бобовые отварные (гороховое 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

*Handwritten signature*