

Согласовано: Директор
" 01 " сентября 2026 года

Утверждено: ИП Шеглова О.А.

Примерное 15 дневное Меню
СШ На питание учащихся 1-4 класс
завтраки



День: 1

Сезон: осенне-зимний

01.09.2026г

№ блюда по сборнику 2022 г под ред. В.А.Тутельяна и Д.Б.Никитюка	Наименование блюда	масса	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		порции в граммах		Белки	Жиры	Углеводы	
ТК№3	каша жидкая молочная с хлопьями овсяными	210	50,00	8,92	11,21	25,80	254,80
ТТК№1	блин с клубничным джемом	100	36,97	4,00	7,00	31,00	190,00
ТК№21	какао с молоком	200	27,00	4,08	3,54	12,50	106,20
ТК№25	Хлеб пшеничный в/с	60	10,00	4,56	0,54	25,82	128,00
масса порций		570					
Итого БКУ:				21,56	22,29	95,12	
Итого:			123,97				679,00

День 2							
ТК№9	суп молочный с макаронными изделиями	200	50,00	8,51	11,86	26,38	245,20
ТТК№1	блин с клубничным джемом	100	36,97	4,00	7,00	31,00	190,00
ТК№25	Хлеб пшеничный в/с	60	10,00	4,56	0,54	25,82	128,00
ТК№22	Кофейный напиток с молоком	200	27,00	4,26	2,98	11,94	112,30
масса порций		560					
Итого БКУ:				21,33	22,38	95,14	
Итого:			123,97				675,50

День 3

Пельмени отборные п/ф со сметаной	200	90,00	18,05	21,80	49,60	470,18
ТК№4						
яблоки свежие	100	23,00	0,40	0,40	18,35	72,88
ТК№27						
Хлеб пшеничный в/с	40	6,70	3,04	0,36	17,21	87,00
ТК№25						
Чай с сахаром	210	4,27	0,07	0,20	10,01	46,00
ТК№18						
масса порций	550					
Итого БЖУ:			21,56	22,76	95,17	
Итого:		123,97				676,06

День 4

каша жидкая молочная рисовая	210	50,00	7,31	9,86	26,80	255,20
ТК№7						
блин с клубничным джемом	100	36,97	4,00	7,00	31,00	190,00
ТК№1						
Хлеб пшеничный в/с	60	10,00	4,56	0,54	25,82	128,00
ТК№25						
какао с молоком	200	27,00	4,08	3,54	12,50	106,20
ТК№21						
масса порций	570					
Итого БЖУ:			19,95	20,94	96,12	
Итого:		123,97				679,40

День 5

плов из птицы (куриное филе)	250	77,00	16,10	18,65	53,71	466,78
ТК№14						
икра кабачковая	100	34,00	1,48	3,32	19,23	91,37
ТК№28						
хлеб ржаной	40	6,70	2,98	0,58	15,65	83,44
ТК№26						
чай каркаде с сахаром	210	6,27	0,10	0,00	6,80	28,80
ТК№20						
масса порций	600					
Итого БЖУ:			20,66	22,55	95,39	
Итого		123,97				670,39

День 6

ТК№4	каша жидкая молочная манная	215	65,50	9,30	11,86	36,76	295,20
ТК№2	бублики с сыром и маслом	60	39,50	6,96	9,96	17,80	188,40
ТК№25	Хлеб пшеничный в/с	60	10,00	4,56	0,54	25,82	128,00
ТК№17	Чай с лимоном	217	8,97	0,13	0,20	15,20	62,00
масса порций		552					
Итого БЖУ:			20,95	22,56	95,58		
Итого:			123,97				673,60

День 7

ТК№15	печень по-строгановски	100	83,20	11,06	8,34	12,57	220,87
ТК№11	каша рассыпчатая гречневая	180	19,50	4,42	12,18	47,52	295,20
ТК№26	хлеб ржаной	60	10,00	3,96	0,72	20,52	99,24
ТК№19	чай с молоком	200	11,27	1,52	1,35	14,86	61,00
масса порций		540					
Итого БЖУ:			20,96	22,59	95,47		
Итого:			123,97				676,31

День 8

ТК№5	каша жидкая молочная пшеничная	215	54,00	11,77	17,87	39,80	360,90
ТК№27	яблоки свежие	100	32,97	0,40	0,40	18,35	72,88
ТК№25	Хлеб пшеничный в/с	60	10,00	4,56	0,54	25,82	128,00
ТК№22	Кофейный напиток с молоком	200	27,00	4,26	2,98	11,94	112,30
масса порций		575					
Итого БЖУ:			20,99	21,79	95,91		
Итого:			123,97				674,08

День 9

ТК№2	котлет "домашняя" п/ф	100	80,00	5,90	11,94	14,61	219,98
ТК№10	Макаронны отварные	180	18,00	6,77	6,73	41,70	239,80
ТК№24	соус красный основной	100	11,70	3,30	2,70	8,90	73,10
ТК№26	хлеб ржаной	60	10,00	3,96	0,72	20,52	99,24
ТК№18	Чай с сахаром	210	4,27	0,07	0,20	10,01	46,00
масса порций		650					
Итого БЖУ:			20,00	22,29	95,74		
Итого:			123,97				678,12

День 10

ТК№8	каша жидкая молочная гречневая	210	50,00	8,19	11,89	26,45	256,20
ТК№1	блин с клубничным джемом	100	36,97	4,00	7,00	31,00	190,00
ТК№25	Хлеб пшеничный в/с	60	10,00	4,56	0,54	25,82	128,00
ТК№21	какао с молоком	200	27,00	4,08	3,54	12,50	106,20
масса порций		570					
Итого БЖУ:			20,83	22,97	95,77		
Итого:			123,97				680,40

День 11

ТК№5	Вареники с картофелем п/ф со сметаной	200	65,73	11,72	13,82	23,58	301,25
ТК№1	блин с клубничным джемом	100	36,97	4,00	7,00	31,00	190,00
ТК№25	Хлеб пшеничный в/с	60	10,00	4,56	0,54	25,82	128,00
ТК№19	Чай с молоком	210	11,27	1,52	1,35	14,86	61,00
масса порций		570					
Итого БЖУ:			21,80	22,71	95,26		
Итого:			123,97				680,25

День 12

ТК№16	филе птицы (куриное) с соусом сметанным	100	81,00	11,16	16,51	10,50	267,50
ТК№13	каша рассыпчатая перловая	180	24,00	5,42	5,09	48,93	251,20
ТК№26	хлеб ржаной	60	10,00	3,96	0,72	20,52	99,24
ТК№17	чай с лимоном	217	8,97	0,13	0,20	15,20	62,00
масса порций		557					
Итого БЖУ:			20,67	22,52	95,15		
Итого:		123,97				679,94	

День 13

ТК№6	каша вязкая молочная из пшена и риса "Дружба"	210	50,00	7,21	11,73	26,71	249,00
ТК№1	блин с клубничным джемом	100	36,97	4,00	7,00	31,00	190,00
ТК№25	хлеб пшеничный в/с	60	10,00	4,56	0,54	25,82	128,00
ТК№22	кофейный напиток с молоком	200	27,00	4,26	2,98	11,94	112,30
масса порций		570					
Итого БЖУ:			20,03	22,25	95,47		
Итого:		123,97				679,30	

День 14

ТК№6	тефтели	100	75,30	14,90	8,30	9,60	173,00
ТК№10	макароны отварные	180	18,00	6,77	6,73	41,70	239,80
ТК№24	соус основной красный	100	11,70	3,30	2,70	8,90	73,10
ТК№26	хлеб ржаной	60	10,00	3,96	0,72	20,52	99,24
ТК№17	чай с лимоном	217	8,97	0,13	0,20	15,20	62,00
масса порций		657					
Итого БЖУ:			29,06	18,65	95,92		
Итого:		123,97				647,14	

День 15

ТК№3	котлета "Сазан" п/ф (сазан)	100	65,30	6,62	16,05	13,40	217,30
ТК№12	бобовые отварные (гороховое пюре)	180	28,00	6,70	2,73	28,77	233,75
ТК№24	соус основной красный	100	11,70	3,30	2,70	8,90	73,10
ТК№26	хлеб ржаной	60	10,00	3,96	0,72	20,52	99,24
ТК№17	чай с лимоном	217	8,97	0,13	0,20	15,20	62,00
масса порций		657					
Итого БЖУ:				20,71	22,40	86,79	
Итого			123,97				685,39

Технолог

Повар

Кувшинова А.С.

