



Согласовано: Директор  
" 01 " \_\_\_\_\_

*Рябуха*

Утверждено: ИП Щеглова О.А.



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

День: 1

Сезон: осенне-зимний

01.09.2026г

| № блюд по сборнику<br>2022 г под ред.<br>В.А.Тутельяна и<br>Д.Б.Никитюка | Наименование блюда                          | масса<br>порции в<br>граммах | цена   | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------|--------|------------------|-------|----------|-----------------------------------|
|                                                                          |                                             |                              |        | Белки            | Жиры  | Углеводы |                                   |
| TK№3                                                                     | каша жидкая молочная с<br>хлопьями овсяными | 250                          | 60,00  | 10,62            | 13,35 | 30,71    | 303,33                            |
| TK№48                                                                    | ляйцо вареное                               | 40                           | 26,97  | 5,10             | 4,60  | 0,30     | 63,00                             |
| TK№21                                                                    | какао с молоком                             | 200                          | 27,00  | 4,08             | 3,54  | 12,50    | 106,20                            |
| TK№25                                                                    | Хлеб пшеничный в/с                          | 60                           | 10,00  | 4,56             | 0,54  | 25,82    | 128,00                            |
| масса порций                                                             |                                             | 550                          |        |                  |       |          |                                   |
| Итого БЖУ:                                                               |                                             |                              |        | 24,36            | 22,03 | 69,33    |                                   |
| Итого:                                                                   |                                             |                              | 123,97 |                  |       |          | 600,53                            |

День 2

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

День 3

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

День 4

|              |                              |     |        |       |       |       |        |
|--------------|------------------------------|-----|--------|-------|-------|-------|--------|
| ТК№7         | каша жидкая молочная рисовая | 230 | 53,14  | 8,01  | 10,80 | 29,40 | 278,00 |
| ТК№2         | бутерброд с сыром и маслом   | 60  | 33,83  | 5,22  | 7,47  | 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 |                              | 550 |        |       |       |       |        |
| Итого БЖУ:   |                              |     |        | 21,87 | 22,35 | 98,72 |        |
| Итого:       |                              |     | 123,97 |       |       |       | 702,20 |

День 5

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

День 6

|              |                                     |     |        |       |       |       |        |
|--------------|-------------------------------------|-----|--------|-------|-------|-------|--------|
| ТТК№7        | Вареники с творогом п/ф со сметаной | 200 | 65,73  | 9,00  | 11,00 | 27,00 | 170,00 |
| 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№19        | чай с молоком                       | 210 | 11,27  | 1,52  | 1,35  | 14,86 | 61,00  |
| масса порций |                                     | 570 |        |       |       |       |        |
| Итого БЖУ:   |                                     |     |        | 19,08 | 19,89 | 98,68 |        |
| Итого:       |                                     |     | 123,97 |       |       |       | 549,00 |

День 7

|              |                                  |     |        |       |       |       |        |
|--------------|----------------------------------|-----|--------|-------|-------|-------|--------|
| ТК№15        | печень по-строгановски с овощами | 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

|              |                                   |     |        |       |       |       |        |
|--------------|-----------------------------------|-----|--------|-------|-------|-------|--------|
| ТТК№2        | Котлет "домашняя" п/ф             | 100 | 80,00  | 5,90  | 11,94 | 14,61 | 219,98 |
| ТК№10        | Макароны отварные                 | 180 | 18,00  | 6,77  | 6,73  | 41,70 | 239,80 |
| ТК№29        | овощи сезонные( свежие, соленные) | 100 | 11,70  | 0,80  | 0,20  | 1,80  | 83,20  |
| 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:   |                                   |     | 123,97 | 17,50 | 19,79 | 88,64 |        |
| Итого:       |                                   |     |        |       |       |       | 688,22 |

День 10

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

День 11

|              |                                       |     |        |       |       |       |        |
|--------------|---------------------------------------|-----|--------|-------|-------|-------|--------|
| ТТК№5        | Вареники с картофилом п/ф со сметаной | 220 | 68,87  | 11,72 | 13,82 | 23,58 | 301,25 |
| ТК№2         | бутерброд с сыром и маслом            | 60  | 33,83  | 5,22  | 7,47  | 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 |                                       | 550 |        |       |       |       |        |
| Итого БЖУ:   |                                       |     |        | 23,02 | 23,18 | 95,26 |        |
| Итого:       |                                       |     | 123,97 |       |       |       | 680,25 |

День 12

|              |                                                    |     |        |       |       |       |        |
|--------------|----------------------------------------------------|-----|--------|-------|-------|-------|--------|
| ТК№16        | филе птицы (куриное) с соусом сметанным со овощами | 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         | Тефтеля               | 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

|              |                                   |     |        |       |       |       |        |
|--------------|-----------------------------------|-----|--------|-------|-------|-------|--------|
| ТТК№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№29        | овощи сезонные( свежие, соленные) | 100 | 11,70  | 0,80  | 0,20  | 1,80  | 83,20  |
| 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 |                                   | 657 |        |       |       |       |        |
| Итого БЖУ:   |                                   |     |        | 18,21 | 19,90 | 79,69 |        |
| Итого        |                                   |     | 123,97 |       |       |       | 695,49 |

Технолог

Повар



Кувшинова А.С.