Согласованно: Директор МБОУ Солонцовской СШ

_____Чикова Е.Н.

«01» октября 2026года

Утверждаю: Директор ИП Щеглова О.А.

**Примерное 15 дневное Меню** 01.10.2026

**На питание учащихся 1-4 класс**

**завтраки**

**День: 1**

**Сезон: осенне -зимний**

| № блюд по сборнику 2022 г под ред. В.А.Тутельяна и Д.Б.Никитюка | Наименование блюда | масса порции в граммах | цена | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 7-11 лет | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| ТК№3 | каша жидкая молочная с хлопьями овсяными | 250 | 60,00 | 10,62 | 13,35 | 30,71 | 303,33 |
| ТТК№48 | яйцо вареное | 40 | 26,97 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 |
| 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 | | 550 | | | | | |
| Итого БЖУ: | | | | 24,36 | 22,03 | 69,33 | |
| Итого: | | | 123,97 | | | | 600,53 |

**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 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 |
| ТТК№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 | | 570 | | | | | |
| 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**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ТК№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-строгоновски 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 пшенная | 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 | Котлета "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, соленые) | 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: | | | | 17,50 | 19,79 | 88,64 | |
| итого | | | 123,97 | | | | 688,22 |

**День 10**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ТК№8 | каша жидкая молочная гречневая | 210 | 50,00 | 8,19 | 11,89 | 26,45 | 256,20 |
| 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№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**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ТТК№5 | Вареники с картофилем п/ф со сметаной | 220 | 68,87 | 11,72 | 13,82 | 23,58 | 301,25 |
| ТТК№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 с 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 |
| 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 | 200 | 27,00 | 4,26 | 2,98 | 11,94 | 112,30 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | молоком | | | | | | |
| масса порций | | 570 | | | | | |
| Итого БЖУ: | | | | 20,03 | 22,25 | 95,47 | |
| Итого: | | | 123,97 | | | | 679,30 |

**День 14**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ТТК№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, соленые) | 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 |