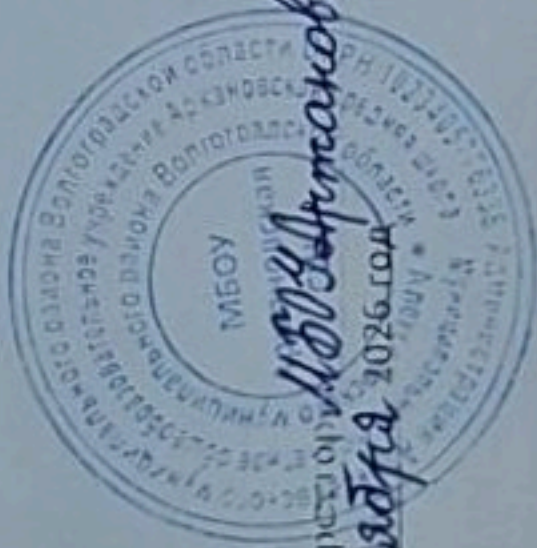
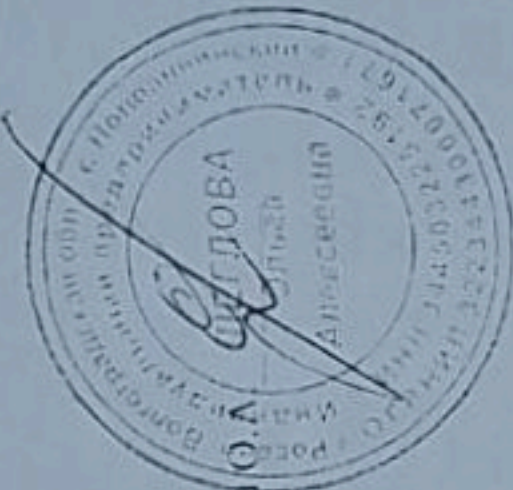




Согласовано: Директор МБОУ "СШ №1" г. Жезы
" 01 " сентября 2026 года
Утверждаю: ИП Щеглова
Зреша Н.В.
Примерное 15 дневное Меню
На питание учащихся 1-4 класс
завтраки

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 порции в граммах	цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
				Белки	Жиры	Углеводы	
ТК№3	каша жидкая молочная с хлопьями овсяными	250	60,00	10,62	13,35	30,71	303,33
ТК№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		24,36	22,03	69,33	
Итого БЖУ:			123,97				600,53
Итого:							

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		21,33	22,38	95,14	
Итого БЖУ:			123,97				675,50
Итого:							

День 6	Вареники с творогом п/ф со сметаной	200	65,73	9,00	11,00	27,00	170,00
ТТК№7							
ТТК№1	блин с клубничным джемом	100	36,97	4,00	7,00	31,00	190,00
ТТК№25	Хлеб пшеничный в/с	60	10,00	4,56	0,54	25,82	128,00
ТТК№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	печень по-строгановски с овощами	100	83,20	11,06	8,34	12,57	220,87
ТК№15							
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 пшениная	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		п/ф	100	80,00	5,90	11,94	14,61	219,98
ТТК№2	Котлет "домашняя"		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№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	99,74
ТК№18	чай с сахаром		210	4,27	0,07	0,20	10,01	46,00
масса порций			650		17,50	19,79	88,64	688,22
Итого БЖУ:				123,97				
Итого:								

День 10		п/ф	210	50,00	8,19	11,89	26,45	256,20
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		20,83	22,97	95,77	680,40
Итого БЖУ:				123,97				
Итого:								

День 11		п/ф со	220	68,87	11,72	13,82	23,58	301,25
ТТК№5	Вареники с картофилем		220	68,87	11,72	13,82	23,58	301,25
ТК№2	сметаной		60	33,83	5,22	7,47	31,00	190,00
ТК№25	бутерброд с сыром и маслом		60	10,00	4,56	0,54	25,82	128,00
ТК№19	Хлеб пшеничный в/с		210	11,27	1,52	1,35	14,86	61,00
масса порций	чай с молоком		550		23,02	23,18	95,26	680,25
Итого БЖУ:				123,97				
Итого:								

День 12

TKN№16	Филе птицы (куриное) с соусом сметанным с овощами	100	81,00	11,16	16,51	10,50	267,50
TKN№13	каша рассыпчатая перловая	180	24,00	5,42	5,09	48,93	251,20
TKN№26	хлеб ржаной	60	10,00	3,96	0,72	20,52	99,24
TKN№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

TKN№6	каша вязкая молочная из пшена и риса "Дружба"	210	50,00	7,21	11,73	26,71	249,00
TKN№1	блин с клубничным джемом	100	36,97	4,00	7,00	31,00	190,00
TKN№25	Хлеб пшеничный в/с	60	10,00	4,56	0,54	25,82	128,00
TKN№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

TKN№6	Тефтели	100	75,30	14,90	8,30	9,60	173,00
TKN№10	Макаронные отварные	180	18,00	6,77	6,73	41,70	239,80
TKN№24	соус основной красный	100	11,70	3,30	2,70	8,90	73,10
TKN№26	хлеб ржаной	60	10,00	3,96	0,72	20,52	99,24
TKN№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			
ТТК№12	бобовые отварные (гороховое пюре)	180	28,00	6,70	2,73	28,77	233,75			
ТТК№29	овощи сезонные (свежие, соленные)	100	11,70	0,80	0,20	1,80	83,20			
ТТК№26	хлеб ржаной	60	10,00	3,96	0,72	20,52	99,24			
ТТК№17	чай с лимоном	217	8,97	0,13	0,20	15,20	62,00			
масса порций		657		18,21	19,90	79,69				
Итого БЖУ:			123,97				695,49			
Итого										

Кувшинова А.С.

Технолог

Повар