Согласовано: Директор МБОУ Артановской СШ Зрямина Н.В.
" 01 " ноября 2026год

Утверждаю: ИП Щеглова О.А.

Примерное 15 дневное Меню

На питание учащихся с ограниченными возможностями и детей инвалидов

01.11.2026г

День: 1

Сезон: осенне -зимний

№ блюд по сборнику 2022 г под ред. В.А.Тутельяна и Д.Б.Никитюка	Наименование блюда	Выход (г) 7-11лет	Выход (г) 12 лет и старше	цена	Пищевые вещества Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
ТК№48	яйцо вареное	40	40,00	26,97	5,10	4,60	0,30	63,00
ТК№18	чай с сахаром	210	210	4,27	0,07	0,20	10,01	46,00
ТК№3	каша жидкая молочная с хлопьями овсяными	210	210	50,00	8,92	11,20	25,80	254,80
ТТК№1	блин с клубичным джемом	80	80	31,76	4,00	7,00	31,00	190,00
ТК№25	Хлеб пшеничный в/с	30	30	6,70	2,28	0,27	14,91	71,19
ТК№18	чай с сахаром	210	210	4,27	0,07	0,20	10,01	46,00
общая масса		780	780					
Итого БЖУ:					20,44	23,47	92,03	
Итого:				123,97				733,99

День 2

ТК№1	бутерброд с маслом	40	40	21,76	2,36	7,49	14,89	136,00
ТК№18	чай с сахаром	210	210	4,27	0,07	0,20	10,01	46,00
ТК№9	суп молочный с макаронными изделиями	200	200	50,00	8,51	11,86	26,38	245,20
ТК№2	бутерброд с сыром и маслом	50	50	32,27	5,80	8,30	14,83	157,00
ТК№25	Хлеб пшеничный в/с	30	30	6,70	2,28	0,27	14,91	71,19
ТК№17	чай с лимоном	217	217	8,97	0,13	0,20	15,20	62,00
общая масса		747	747					
Итого БЖУ:					19,15	28,32	96,22	
Итого:				123,97				717,39

День 3

ТКN№1	бутерброд с маслом	40	40	21,76	2,36	7,49	14,89	136,00
ТКN№18	чай с сахаром	210	210	4,27	0,07	0,20	10,01	46,00
ТТКN№4	пельмени отборные п/ф и со сметаной	200	200	86,97	11,72	13,82	23,58	301,25
ТКN№25	Хлеб пшеничный в/с	30	30	6,70	2,28	0,27	14,91	71,19
ТКN№18	чай с сахаром	210	210	4,27	0,07	0,20	10,01	46,00
общая масса		690	690					
Итого БЖУ:					16,50	21,98	73,40	
Итого:				123,97				600,44

День 4

ТКN№1	бутерброд с маслом	40	40	21,76	2,36	7,49	14,89	136,00
ТКN№18	чай с сахаром	210	210	4,27	0,07	0,20	10,01	46,00
ТКN№7	каша жидкая молочная рисовая	210	210	50,00	7,31	9,86	26,80	255,20
ТТКN№1	блин с клубичным джемом	100	100	36,97	4,00	7,00	31,00	190,00
ТКN№25	Хлеб пшеничный в/с	30	30	6,70	2,28	0,27	14,91	71,19
ТКN№18	чай с сахаром	210	210	4,27	0,07	0,20	10,01	46,00
общая масса		800	800					
Итого БЖУ:					16,09	25,02	107,62	
Итого:				123,97				744,39

День 5

ТК№1	бутерброд с маслом	40	40	21,76	2,36	7,49	14,89	136,00
ТК№18	чай с сахаром	210	210	4,27	0,07	0,20	10,01	46,00
ТК№14	плов из пртцы (куриное филе)	250	250	77,00	16,10	18,65	53,71	466,78
ТК№29	огурец соленый	80	80	9,97	0,80	0,20	1,80	83,20
ТК№26	Хлеб ржаной	30	30	6,70	3,96	0,72	20,52	99,24
ТК№18	чай с сахаром	210	210	4,27	0,07	0,20	10,01	46,00
общая масса		820	820					
Итого БЖУ:					23,36	27,46	110,94	
итого				123,97				877,22

День 6

ТК№1	бутерброд с маслом	40	40	21,76	2,36	7,49	14,89	136,00
ТК№18	чай с сахаром	210	210	4,27	0,07	0,20	10,01	46,00
ТТК№7	Вареники с творогом п/ф со сметаной	200	200	50,00	9,00	11,00	27,00	170,00
ТТК№1	блин с клубичным джемом	100	100	36,97	4,00	7,00	31,00	190,00
ТК№25	Хлеб пшеничный в/с	30	30	6,70	2,28	0,27	14,91	71,19
ТК№18	чай с сахаром	210	210	4,27	0,07	0,20	10,01	46,00
общая масса		790	790					
Итого БЖУ:					17,78	26,16	107,82	
Итого:				123,97				659,19

День 7

ТК№1	бутерброд с маслом	35	35	14,10	2,07	6,60	13,03	119,00
ТК№18	чай с сахаром	210	210	4,27	0,07	0,20	10,01	46,00
ТК№15	печень по-строгоновски с овощами	100	100	75,13	11,06	8,34	12,57	220,87
ТК№11	каша рассыпчатая гречневая	180	180	19,50	4,42	12,80	47,52	295,20
ТК№26	Хлеб ржаной	30	30	6,70	3,96	0,72	20,52	99,24
ТК№18	чай с сахаром	210	210	4,27	0,07	0,20	10,01	46,00
общая масса		765	765					
Итого БЖУ:					21,65	28,86	113,66	
Итого:				123,97				826,31

День 8

ТК№1	бутерброд с маслом	40	40	21,76	2,36	7,49	14,89	136,00
ТК№18	чай с сахаром	210	210	4,27	0,07	0,20	10,01	46,00
ТК№5	каша жидкая молочная пшенная	210	210	50,00	7,77	14,87	37,80	235,90
ТТК№1	блин с клубичным джемом	100	100	36,97	4,00	7,00	31,00	190,00
ТК№25	Хлеб пшеничный в/с	30	30	6,70	2,28	0,27	14,91	71,19
ТК№18	чай с сахаром	210	210	4,27	0,07	0,20	10,01	46,00
общая масса		800	800					
Итого БЖУ:					16,55	30,03	118,62	
Итого:				123,97				725,09

День 9								
ТКN№1	бутерброд с маслом	35	35	14,10	2,07	6,60	13,03	119,00
ТКN№18	чай с сахаром	210	210	4,27	0,07	0,20	10,01	46,00
ТТКN№2	Котлета "домашняя " п/ф	100	100	76,63	5,90	11,94	14,61	219,98
ТКN№10	Макароны отварные	180	180	18,00	6,77	6,73	41,70	239,80
ТКN№26	Хлеб ржаной	30	30	6,70	3,96	0,72	20,52	99,24
ТКN№18	чай с сахаром	210	210	4,27	0,07	0,20	10,01	46,00
общая масса		765	765					
Итого БЖУ:					18,84	26,39	109,88	
итого				123,97				770,02

День 10								
ТКN№1	бутерброд с маслом	40	40	21,76	2,36	7,49	14,89	136,00
ТКN№18	чай с сахаром	210	210	4,27	0,07	0,20	10,01	46,00
ТКN№8	каша жидкая молочная гречневая	210	210	50,00	8,19	11,89	26,45	256,20
ТТКN№1	блин с клубичным джемом	100	100	36,97	4,00	7,00	31,00	190,00
ТКN№25	Хлеб пшеничный в/с	30	30	6,70	2,28	0,27	14,91	71,19
ТКN№18	чай с сахаром	210	210	4,27	0,07	0,20	10,01	46,00
общая масса		800	800					
Итого БЖУ:					16,97	27,05	107,27	
Итого:				123,97				745,39

День 11

ТКN№1	бутерброд с маслом	40	40	21,76	2,36	7,49	14,89	136,00
ТКN№27	яблоко свежее	100	100	21,24	0,40	0,40	18,35	72,88
ТКN№18	чай с сахаром	210	210	4,27	0,07	0,20	10,01	46,00
ТТКN№5	вареники с картофилем п/ф и со сметаной	200	200	65,73	11,72	13,82	23,58	301,25
ТКN№25	Хлеб пшеничный в/с	30	30	6,70	2,28	0,27	14,91	71,19
ТКN№18	чай с сахаром	210	210	4,27	0,07	0,20	10,01	46,00
общая масса		790	790					
Итого БЖУ:					16,90	22,38	91,75	
итого				123,97				673,32

День 12

ТКN№1	бутерброд с маслом	35	35	14,10	2,07	6,60	13,03	119,00
ТКN№18	чай с сахаром	210	210	4,27	0,07	0,20	10,01	46,00
ТКN№16	филе птицы(куриное)с соусом сметанным с овощами	100	100	70,63	11,16	16,51	10,50	267,50
ТКN№13	каша рассыпчатая перловая	180	180	24,00	5,42	5,09	48,93	251,20
ТКN№25	Хлеб пшеничный в/с	30	30	6,70	2,28	0,27	14,91	71,19
ТКN№18	чай с сахаром	210	210	4,27	0,07	0,20	10,01	46,00
общая масса		765	765					
Итого БЖУ:					21,07	28,87	107,39	
Итого:				123,97				800,89

День 13								
ТК№1	бутерброд с маслом	40	40	21,76	2,36	7,49	14,89	136,00
ТК№18	чай с сахаром	210	210	4,27	0,07	0,20	10,01	46,00
ТК№6	каша вязкая молочная из пшена и риса"Дружба"	210	210	50,00	7,21	11,73	26,71	249,00
ТТК№1	блин с клубичным джемом	100	100	36,97	4,00	7,00	31,00	190,00
ТК№25	Хлеб пшеничный в/с	30	30	6,70	2,28	0,27	14,91	71,19
ТК№18	чай с сахаром	210	210	4,27	0,07	0,20	10,01	46,00
общая масса		800	800					
Итого БЖУ:					15,99	26,89	107,53	
Итого:				123,97				738,19

День 14								
ТК№1	бутерброд с маслом	40	40	21,76	2,36	7,49	14,89	136,00
ТК№18	чай с сахаром	210	210	4,27	0,07	0,20	10,01	46,00
ТТК№6	тефтеля	100	100	68,97	14,90	8,30	9,60	173,00
ТК№10	Макароны отварные	180	180	18,00	6,77	6,73	41,70	239,80
ТК№26	Хлеб ржаной	30	30	6,70	3,96	0,72	20,52	99,24
ТК№18	чай с сахаром	210	210	4,27	0,07	0,20	10,01	46,00
общая масса		770	770					
Итого БЖУ:					28,13	23,64	106,73	
Итого:				123,97				740,04

День 15

ТКК№1	бутерброд с маслом	35	35	14,10	2,07	6,60	13,03	119,00
ТКК№18	чай с сахаром	210	210	4,27	0,07	0,20	10,01	46,00
ТТКК№3	котлета " Сазан" п/ф	100	100	66,63	6,62	16,05	13,40	217,30
ТКК№12	Бобовые отварные (гороховое пюре)	180	180	28,00	6,70	2,73	28,77	233,75
ТКК№26	Хлеб ржаной	30	30	6,70	3,96	0,72	20,52	99,24
ТКК№18	чай с сахаром	210	210	4,27	0,07	0,20	10,01	46,00
общая масса		765	765					
Итого БЖУ:					19,49	26,50	95,74	
Итого:				123,97				761,29

Технолог Кувшинова А.С.

Повар