Согласовано: Директор _____ Пригода С.В. Утверждаю: ИП Щеглова О.А.

" 01 " сентября 2026год

**Примерное 15 дневное Меню**

**На питание учащихся с ограниченными возможностями и детей инвалидов**

**День: 1**

**Сезон: осенне -зимний** 01.09.2026г

| № 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) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ТКК№1 | бутерброд с маслом | 40 | 40 | 21,76 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136,00 |
| ТКК№18 | чай с сахаром | 210 | 210 | 4,27 | 0,07 | 0,20 | 10,01 | 46,00 |
| | | | | | | | | |
| ТКК№3 | каша жидкая молочная с хлопьями овсяными | 210 | 210 | 50,00 | 8,92 | 11,20 | 25,80 | 254,80 |
| ТТКК№1 | блин с клубичным джемом | 100 | 100 | 36,97 | 4,00 | 7,00 | 31,00 | 190,00 |
| ТКК№25 | Хлеб пшеничный в/с | 30 | 30 | 6,70 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 71,19 |
| ТКК№18 | чай с сахаром | 210 | 210 | 4,27 | 0,07 | 0,20 | 10,01 | 46,00 |
| общая масса | | 800 | 800 | | | | | |
| Итого БЖУ: | | | | | 17,70 | 26,36 | 106,62 | |
| Итого: | | | | 123,97 | | | | 743,99 |

**День 2**

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ТКК№1 | бутерброд с маслом | 40 | 40 | 21,76 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136,00 |
| ТКК№18 | чай с сахаром | 210 | 210 | 4,27 | 0,07 | 0,20 | 10,01 | 46,00 |
| | | | | | | | | |
| ТКК№9 | суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 200 | 50,00 | 8,51 | 11,86 | 26,38 | 245,20 |
| ТКК№2 | бутерброд с сыром и маслом | 50 | 50 | 32,27 | 5,80 | 8,30 | 14,83 | 157,00 |
| ТКК№25 | Хлеб пшеничный в/с | 30 | 30 | 6,70 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 71,19 |
| ТКК№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**

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 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№4 | пельмени отборные п/ф и со сметаной | 200 | 200 | 86,97 | 11,72 | 13,82 | 23,58 | 301,25 |
| 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 | | 690 | 690 | | | | | |
| Итого БЖУ: | | | | | 16,50 | 21,98 | 73,40 | |
| Итого: | | | | 123,97 | | | | 600,44 |

**День 4**

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 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№7 | каша жидкая молочная рисовая | 210 | 210 | 50,00 | 7,31 | 9,86 | 26,80 | 255,20 |
| 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: | | | | | 16,09 | 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 |
| | | | | | | | | |
| ТК№4 | каша жидкая молочная манная | 210 | 210 | 50,00 | 6,30 | 8,86 | 32,76 | 235,20 |
| 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: | | | | | 15,08 | 24,02 | 113,58 | |
| Итого: | | | | 123,97 | | | | 724,39 |

**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 | 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**

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 |
| | | | | | | | | |
| ТТК№2 | Котлета "домашняя " п/ф | 100 | 100 | 76,63 | 5,90 | 11,94 | 14,61 | 219,98 |
| 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 | | 765 | 765 | | | | | |
| Итого БЖУ: | | | | | 18,84 | 26,39 | 109,88 | |
| итого | | | | 123,97 | | | | 770,02 |

**День 10**

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 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№8 | каша жидкая молочная гречневая | 210 | 210 | 50,00 | 8,19 | 11,89 | 26,45 | 256,20 |
| 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: | | | | | 16,97 | 27,05 | 107,27 | |
| Итого: | | | | 123,97 | | | | 745,39 |

**День 11**

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ТКК№1 | бутерброд с маслом | 40 | 40 | 21,76 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136,00 |
| ТКК№27 | яблоко свежее | 100 | 100 | 21,24 | 0,40 | 0,40 | 18,35 | 72,88 |
| ТКК№18 | чай с сахаром | 210 | 210 | 4,27 | 0,07 | 0,20 | 10,01 | 46,00 |
| | | | | | | | | |
| ТТКК№5 | вареники с картофилем п/ф и со сметаной | 200 | 200 | 65,73 | 11,72 | 13,82 | 23,58 | 301,25 |
| ТКК№25 | Хлеб пшеничный в/с | 30 | 30 | 6,70 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 71,19 |
| ТКК№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**

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 |
| | | | | | | | | |
| ТКК№16 | филе птицы( куриное)с соусом сметанным | 100 | 100 | 70,63 | 11,16 | 16,51 | 10,50 | 267,50 |
| ТКК№13 | каша рассыпчатая перловая | 180 | 180 | 24,00 | 5,42 | 5,09 | 48,93 | 251,20 |
| ТКК№25 | Хлеб пшеничный в/с | 30 | 30 | 6,70 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 71,19 |
| ТКК№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**

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 |
| | | | | | | | | |
| ТТК№3 | котлета " Сазан" п/ф | 100 | 100 | 66,63 | 6,62 | 16,05 | 13,40 | 217,30 |
| ТК№12 | Бобовые отварные (гороховое пюре) | 180 | 180 | 28,00 | 6,70 | 2,73 | 28,77 | 233,75 |
| 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: | | | | | 19,49 | 26,50 | 95,74 | |
| Итого: | | | | 123,97 | | | | 761,29 |

Технолог Кувшинова А.С.

Повар