Согласовано: Директор МБОУ "Краснооктябрьская СШ" _____ Утверждаю: ИП Щеглова О.А.
" 01 " 09 2026 год

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

День: 1

Сезон: осенне -зимний 01.09.2026г

№ блюд по сборнику 2022 г под ред. В.А.Тутельяна и Д.Б.Никитюка	Наименование блюда	масса порции в граммах 12 лет и старше	цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
				Белки	Жиры	Углеводы	
ТКК№3	каша жидкая молочная с хлопьями овсяными	250	60,00	10,62	13,35	30,71	303,33
ТКК№48	яйцо вареное	40	26,97	5,10	4,60	0,30	63,00
ТКК№21	какао с молоком	200	27,00	4,08	3,54	12,50	106,20
ТКК№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

ТКК№9	суп молочный с макаронными изделиями	200	50,00	8,51	11,86	26,38	245,20
ТТКК№1	блин с клубничным джемом	100	36,97	4,00	7,00	31,00	190,00
ТКК№25	Хлеб пшеничный в/с	60	10,00	4,56	0,54	25,82	128,00
ТКК№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- 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	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, 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
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 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 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

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

Технолог ***Кувшинова А.С.***

Повар