

Согласовано:
Директор МБОУ "СОШ №15"
Е.А.Стародумова



Утверждаю:
Директор ООО "Трест общественного питания"



И.Д.Афоничев

Примерный десятидневный план- меню школьных завтраков и обедов на 2024 г. с расчетом калорийности блюд

Возрастная категория (1-4 класс)

Суточная калорийность: завтрак 470-587 Ккал

обед 705-822 Ккал

№ рец	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порции г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В-1	С	А	В-2	Са	Р	Mg	Fe
1 - ая неделя														
1 - ый день ЗАВТРАК														
302	Каша молочная рисовая со сливочным маслом	200/10	9,07	15,30	26,82	305,22	0,07	1,60	0,09	0,00	147,40	190,60	41,85	2,67
685/1	Чай "Детский" с молоком	200	4,60	1,30	13,90	58,00	0,04	1,30	0,00	0,00	127,00	127,00	15,00	0,40
ТТК	Батон нарезной	50	3,75	1,50	26,00	125,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,60
ТТК	Фрукт свежий	100	0,60	0,00	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30
итого		560	18,02	18,10	81,42	558,72	0,21	17,90	0,09	0,00	307,90	366,60	76,85	6,97
1 - ый день ОБЕД														
ТТК	Салат из квашеной капусты	60	0,25	0,00	0,54	4,00	0,01	12,00	0,00	0,01	30,60	20,40	10,20	0,78
139	Суп картофельный с бобовыми	200	7,84	8,40	16,80	106,40	0,16	6,94	0,04	0,00	15,20	52,60	20,40	0,74
506	Суфле из мяса птицы	90	12,36	14,23	10,61	220,50	0,28	2,45	0,00	0,12	24,26	84,33	18,00	0,46
520	Картофельное пюре	150	2,19	3,10	37,14	265,22	0,03	11,18	0,00	0,03	25,17	24,48	12,00	0,62
ТТК	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	30	2,81	0,35	17,21	122,40	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
ТТК	Хлеб чусовской	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	0,00	2,04	0,86
итого		750	26,97	26,32	104,00	812,08	0,55	32,67	0,04	0,16	122,81	232,91	76,24	4,57
2 - ой день ЗАВТРАК														
362	Пудинг творожно-манный со сгущенным молоком(170/30)	200	10,31	11,25	21,91	301,00	0,34	65,80	0,18	0,55	196,50	174,70	38,20	0,77
2	Бутерброд с повидлом	30/20	4,20	6,20	13,40	81,00	0,02	0,10	0,03	0,00	6,00	12,00	3,00	0,40
ТТК	Батон нарезной	50	3,75	1,50	26,00	125,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,60
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	0,00	2,04	0,86
итого		500	18,46	18,95	76,33	565,76	0,42	66,00	0,21	0,55	226,58	219,20	49,74	2,63
2 - ой день ОБЕД														
ТТК	Горошек зеленый припущенный	60	1,86	0,12	3,90	24,00	0,06	6,00	0,00	0,03	12,00	37,20	12,00	0,42
110	Борщ со свежей капустой, картофелем со сметаной	200/10	1,73	6,64	9,88	133,16	0,04	15,30	0,01	0,04	42,36	38,74	16,90	0,84
498	Котлета из мяса птицы	90	12,87	18,20	17,51	280,15	0,48	0,28	0,00	0,21	60,77	151,70	23,53	1,90
291	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,67	29,04	144,90	0,06	0,02	0,00	0,00	5,70	35,70	8,10	0,78
ТТК	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	30	2,81	0,35	17,21	122,40	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
ТТК	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
639	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,00	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
итого		760	26,94	26,52	107,02	836,41	0,71	91,59	0,01	0,28	145,83	317,44	77,13	6,55

№ рецеп	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порции г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы г		В-1	С	А	В-2	Са	Р	Mg	Fe
3 - ий день ЗАВТРАК														
302	Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом	200/10	5,06	9,21	22,69	231,85	0,08	1,35	0,08	0,00	129,80	143,90	31,37	0,57
ТТК	Манник	50	4,20	6,20	13,40	81,00	0,02	0,10	0,03	0,00	6,00	12,00	3,00	0,40
692	Кофейный напиток с молоком	200	6,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	239,00	14,00	90,00
ТТК	Батон нарезной	50	3,75	1,50	26,00	125,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,60
		500	19,21	19,61	77,99	516,85	0,20	2,75	0,13	0,00	271,30	427,40	54,87	91,57
3 - ий день ОБЕД														
612	Маринад овощной с томатом	60	0,78	1,80	4,38	53,40	0,08	1,80	0,74	0,00	58,62	95,50	23,40	0,48
142	Суп картофельный с рыбой	200	4,88	3,86	18,12	114,80	0,14	12,00	0,04	0,00	192,00	148,20	45,60	0,40
469	Фрикадельки из филе птицы в соусе (60/30)	90	7,97	12,61	8,31	153,90	0,07	0,99	0,06	0,01	16,20	198,00	16,20	0,99
297	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,70	7,80	22,60	259,00	0,21	0,00	0,00	0,12	48,00	210,00	57,00	4,80
ТТК	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	30	2,81	0,35	17,21	122,40	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
ТТК	Хлеб чусовской	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
639	Компот из плодов сушеных	200	0,30	0,00	27,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
		750	26,76	26,66	104,40	819,30	0,57	15,59	0,84	0,13	337,82	708,80	158,80	8,38
4 - ый день ЗАВТРАК														
302	Каша молочная "Геркулес" со сливочным маслом	200/10	12,06	13,59	21,41	237,69	0,21	1,67	0,09	0,00	181,70	283,90	83,43	2,00
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	0,00	2,04	0,86
ТТК	Батон нарезной	50	3,75	1,50	26,00	125,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,60
ТТК	Йогурт молочный	125	3,62	4,12	14,25	127,50	0,00	0,00	0,06	0,00	1,20	1,90	0,00	0,02
итого		585	19,63	19,21	76,68	548,95	0,27	1,77	0,15	0,00	206,98	318,30	91,97	3,48
4 - ый день ОБЕД														
ТТК	Морковь припущенная	60	0,30	0,10	1,00	6,00	0,04	3,00	0,00	0,00	4,70	15,60	15,60	0,20
168	Суп пюре из разных овощей с гренками	200/10	3,46	5,13	11,60	121,62	0,07	0,00	0,00	0,00	60,62	75,43	24,16	0,77
443	Плов	200	18,53	20,41	36,51	381,18	0,02	1,43	0,00	0,00	36,13	145,70	33,95	1,43
648	Кисель плодово-ягодный	200	0,28	0,02	31,74	124,94	0,00	0,24	0,00	0,00	26,02	13,86	5,76	0,78
ТТК	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	30	2,81	0,35	17,21	122,40	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
ТТК	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
итого		720	26,70	26,25	104,74	790,94	0,20	4,67	0,00	0,00	140,47	301,69	93,07	4,28

№ рец	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порции г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В-1	С	А	В-2	Са	Р	Mg	Fe
5 - ый день ЗАВТРАК														
302	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/10	9,61	13,10	26,82	263,50	0,12	0,90	0,00	0,33	194,60	109,10	22,16	0,96
3	Бутерброд с сыром	20/15	5,34	3,91	6,72	92,80	0,00	0,08	0,03	0,00	90,00	59,00	5,00	0,10
ТТК	Батон нарезной	50	3,75	1,50	26,00	125,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,60
686	Чай с сахаром с лимоном	200/5	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	0,00	2,04	0,86
итого		500	18,80	18,51	74,74	542,30	0,18	1,08	0,03	0,33	308,68	200,60	35,70	2,52
5 - ый день ОБЕД														
ТТК	Свекла отварная с маслом растительным	60	0,68	0,99	3,60	54,44	0,02	6,54	0,00	0,02	24,20	28,12	14,20	0,92
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	10,16	10,28	19,40	149,90	0,08	6,60	0,00	0,00	12,20	54,40	19,20	0,76
374	рыба тушеная в соусе с овощами(60/30)	90	9,57	12,62	8,09	175,00	2,08	0,17	0,00	0,00	1,70	1,00	1,90	0,00
520	Картофельное пюре	150	2,19	3,10	37,14	265,22	0,03	11,18	0,00	0,03	25,17	24,48	12,00	0,62
ТТк	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	30	2,81	0,35	17,21	122,40	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
ТТК	Хлеб чусовской	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
700	Напиток витаминный	200	0,20	0,00	15,10	60,00	0,05	7,00	0,10	0,00	34,00	0,00	10,00	0,20
		750	26,93	27,58	107,22	861,76	2,33	31,49	0,10	0,05	110,27	159,10	70,90	3,61
2 - ая неделя														
1 - ый день ЗАВТРАК														
302	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200/10	13,72	16,56	18,36	263,00	0,18	1,36	0,08	0,00	138,00	209,80	55,40	1,46
ТТК	Фрукт свежий	100	0,60	0,00	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	0,00	2,04	0,86
ТТК	Батон нарезной	50	3,75	1,50	26,00	125,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,60
		585	18,27	18,06	74,08	517,26	0,28	16,46	0,08	0,00	186,08	258,80	77,44	6,22
1 - ый день ОБЕД														
ТТК	кукуруза припущенная	60	1,86	0,12	3,90	24,00	0,06	6,00	0,00	0,03	12,00	37,20	12,00	0,42
132	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/10	3,28	6,75	14,12	163,50	0,08	13,96	0,64	0,00	27,08	90,00	27,50	0,96
451	Биточки из мяса птицы	90	10,97	18,01	6,31	153,90	0,07	0,99	0,06	0,01	16,20	198,00	16,20	0,99
291	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,67	29,04	144,90	0,06	0,02	0,00	0,00	5,70	35,70	8,10	0,78
ТТК	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	30	2,81	0,35	17,21	122,40	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
ТТК	Хлеб чусовской	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
639	Компот из плодов сушеных	200	0,30	0,00	27,10	81,00	0,00	7,00	0,02	0,00	34,00	12,00	10,00	0,00
		760	26,19	26,14	104,36	724,50	0,34	27,97	0,72	0,04	107,98	424,00	87,40	7,64

№ рец	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порции г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В-1	С	А	В-2	Са	Р	Mg	Fe
2 - ой день ЗАВТРАК														
302	Каша манная молочная со сливочным маслом	150/5	3,20	7,46	35,50	215,40	0,08	1,38	0,06	0,00	132,80	121,20	20,20	0,44
340	Омлет натуральный с маслом	105/5	12,52	10,08	0,00	103,20	0,01	0,00	0,10	0,00	26,70	116,70	31,70	2,67
ТТК	Батон нарезной	50	3,75	1,50	26,00	125,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,60
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	0,00	2,04	0,86
		515	19,67	19,04	76,52	502,36	0,15	1,38	0,16	0,00	169,00	270,40	58,40	3,71
2 - ой день ОБЕД														
ТТК	Морковь отварная	60	3,98	0,06	2,76	54,44	0,02	6,54	0,00	0,02	24,20	28,12	14,20	0,92
140	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	4,28	6,84	11,98	60,60	0,02	14,70	0,00	0,00	32,20	29,00	14,00	0,50
ТТК	Суфле "Рыбка"	90	11,83	15,44	18,04	179,30	0,28	0,54	0,00	0,20	20,70	0,00	17,10	1,44
520	Картофельное пюре	150	2,19	3,10	37,14	265,22	0,03	11,18	0,00	0,03	25,17	24,48	12,00	0,62
ТТК	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	30	2,81	0,35	17,21	122,40	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
ТТК	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
700	Напиток витаминный	200	0,20	0,00	15,10	60,00	0,05	7,00	0,10	0,00	34,00	0,00	10,00	0,20
итого		760	26,61	26,03	108,91	776,76	0,47	39,96	0,10	0,25	149,27	132,70	80,90	4,79
3 - ий день ЗАВТРАК														
362	Пудинг творожно-манной со сгущенным молоком(170/30)	200	10,31	11,25	21,91	301,00	0,34	65,80	0,18	0,55	196,50	174,70	38,20	0,77
2	Бутерброд с повидлом	30/20	4,20	6,20	13,40	81,00	0,02	0,10	0,03	0,00	6,00	12,00	3,00	0,40
ТТК	Батон нарезной	50	3,75	1,50	26,00	125,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,60
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	0,00	2,04	0,86
итого		500	18,46	18,95	76,33	565,76	0,42	66,00	0,21	0,55	226,58	219,20	49,74	2,63
3 - ий день ОБЕД														
612	Маринад овощной с томатом	60	0,78	1,80	4,38	53,40	0,08	1,80	0,74	0,00	58,62	95,50	23,40	0,48
111	Борщ "Сибирский" со сметаной	200/10	3,12	3,44	23,01	94,40	0,04	8,00	0,01	0,04	58,61	38,74	34,20	1,40
ТТК49	Зразы "Верх-Исетские" в соусе	90	9,90	12,39	15,36	247,00	0,28	2,43	0,00	0,12	45,65	84,33	13,61	1,14
297	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,70	7,80	22,60	259,00	0,21	0,00	0,00	0,12	48,00	210,00	57,00	4,80
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	0,00	2,04	0,86
ТТК	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	30	2,81	0,35	17,21	122,40	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
ТТК	Хлеб чусовской	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
		760	26,83	26,02	104,26	869,76	0,60	10,53	0,01	0,28	179,84	384,17	120,45	9,31

№ рец	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порции г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В-1	С	А	В-2	Са	Р	Mg	Fe
4 - ый день ЗАВТРАК														
302	Каша молочная "Геркулес" со сливочным маслом	200/10	12,06	13,59	21,41	237,69	0,21	1,67	0,09	0,00	181,70	283,90	83,43	2,67
ТТК	Йогурт молочный	125	3,62	4,12	14,25	127,50	0,00	0,00	0,06	0,00	1,20	1,90	0,00	0,02
686	Чай с сахаром с лимоном	200/5	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	0,00	2,04	0,86
ТТК	Батон нарезной	50	3,75	1,50	26,00	125,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,60
		590	19,53	19,21	76,86	551,19	0,27	1,77	0,15	0,00	206,98	318,30	91,97	4,15
4 - ый день ОБЕД														
ТТК	Салат из квашеной капусты	60	0,25	0,00	0,54	4,00	0,01	12,00	0,00	0,01	30,60	20,40	10,20	0,78
тгк120	Суп "Волна"	200	7,20	12,80	8,40	107,00	0,10	10,50	0,00	0,00	83,40	52,60	20,40	1,50
490	Курица тушеная в соусе (60/30)	90	12,07	10,42	7,70	136,59	0,13	3,10	0,02	0,10	20,30	116,40	18,38	0,53
240	Рис припущенный	150	2,19	3,10	37,14	232,01	0,03	11,18	0,00	0,03	25,17	24,48	12,00	0,62
648	Кисель плодово-ягодный	200	0,28	0,02	31,74	124,94	0,00	0,24	0,00	0,00	26,02	13,86	5,76	0,78
ТТК	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	30	2,81	0,35	17,21	122,40	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
ТТК	Хлеб чусовской	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
		750	26,12	26,93	109,41	761,74	0,34	37,02	0,02	0,14	198,49	278,84	80,34	5,32
5 - ый день ЗАВТРАК														
302	Каша молочная ячневая со сливочным маслом	200/10	2,06	9,29	23,01	237,69	0,21	1,67	0,09	0,00	181,70	283,90	83,43	2,00
ТТК	Манник	50	4,20	6,20	13,40	81,00	0,02	0,10	0,03	0,00	6,00	12,00	3,00	0,40
ТТК	Батон нарезной	50	3,75	1,50	26,00	125,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,60
692	Кофейный напиток с молоком	200	9,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	239,00	14,00	90,00
		510	19,21	19,69	78,31	522,69	0,33	3,07	0,15	0,00	323,20	567,40	106,93	93,00
5 - ый день ОБЕД														
ТТК	Свекла отварная с маслом растительным	60	0,68	0,99	3,60	54,44	0,02	6,54	0,00	0,02	24,20	28,12	14,20	0,92
143	Суп крестьянский со сметаной	200/10	2,08	8,14	28,90	192,80	0,42	1,00	0,75	0,67	7,60	39,20	6,00	0,36
377	Картофельная запеканка с мясом	200	19,76	18,06	35,79	390,10	0,23	4,60	0,09	0,00	28,75	334,70	64,40	4,03
ТТК	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	30	2,81	0,35	17,21	122,40	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
ТТК	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	0,00	2,04	0,86
		720	26,85	27,78	107,20	853,30	0,74	12,24	0,84	0,69	88,13	453,12	100,24	7,28