



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

№ 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
1 - ая неделя														
1 - ый день ЗАВТРАК														
302	Каша молочная рисовая со сливочным маслом(200/10)	210	15,15	18,40	24,18	228,90	0,07	1,60	0,09	0,00	147,40	190,60	41,85	2,67
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	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
ТТК	Фрукт свежий	100	0,30	0,00	14,70	161,00	0,05	15,00	0,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30
итого		560	19,40	19,90	79,88	572,90	0,17	16,70	0,09	0,00	195,48	239,60	63,89	7,43
1 - ый день ОБЕД														
ТТК	Горошек зеленый припущенный	60	1,80	2,34	3,78	43,20	0,06	6,00	0,00	0,03	12,00	37,20	12,00	0,42
110	Борщ со свежей капустой, картофелем со	210	1,60	4,16	10,48	84,80	0,04	15,30	0,01	0,04	42,36	38,74	16,90	0,84
498	Котлета из мяса птицы	90	13,63	11,16	15,60	164,30	0,48	0,28	0,00	0,21	60,77	151,70	23,53	1,90
516	Макаронные изделия отварные	150	5,10	9,45	34,20	244,50	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
ТТК66	Напиток витаминный из шиповника	200	0,00	0,00	15,99	64,00	0,00	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
итого		760	26,26	27,70	103,94	758,00	0,71	91,59	0,01	0,28	145,83	317,44	77,13	6,55
2 - ой день ЗАВТРАК														
362	Пудинг творожно-манный со сгущенным молоком(170/30)	200	12,90	13,40	19,80	248,00	0,34	65,80	0,18	0,55	196,50	174,70	38,20	0,77
2	Бутерброд с повидлом(30/10)	40	1,20	3,10	21,00	118,00	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
686	Чай с сахаром, с лимоном(200/10)	210	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	0,00	2,04	0,86
итого		500	18,15	18,00	82,00	551,00	0,42	66,00	0,21	0,55	226,58	219,20	49,74	2,63
2 - ой день ОБЕД														
ТТК	Огурец свежий	60	0,36	0,00	0,54	4,00	0,01	4,86	0,00	0,01	30,60	20,40	10,20	0,78
139	Суп картофельный с бобовыми	200	4,96	4,48	17,84	133,60	0,16	6,94	0,04	0,00	15,20	52,60	20,40	0,74
ТТК60	Котлета "Богатырская"	90	15,10	15,45	27,37	228,60	0,28	2,45	0,00	0,12	24,26	84,33	18,00	0,46
214	Капуста тушеная	150	3,15	6,75	21,90	163,50	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
632	Компот из свежих фруктов	200	0,20	0,00	20,01	132,00	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	0,00	2,04	0,86
итого		750	27,90	27,27	111,55	818,90	0,55	25,53	0,04	0,16	122,81	232,91	76,24	4,57

№ рецепта	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценность, 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														
ТТК35	Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом(200/10)	210	5,06	9,21	22,28	223,85	0,08	1,35	0,08	0,00	129,80	143,90	31,37	0,57
ТТК №Ф-2	Манник "Солнышко" с творогом и куркумой	50	4,26	4,53	23,60	152,60	0,00	0,13	0,03	0,06	32,46	12,00	3,00	0,40
692	Кофейный напиток с молоком	200	6,20	4,70	8,90	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
		510	19,27	19,94	80,78	580,45	0,18	2,78	0,13	0,06	297,76	427,40	54,87	91,57
3 - ий день ОБЕД														
ТТК	Свекла отварная	60	1,08	2,28	6,54	51,00	0,02	6,54	0,00	0,02	24,20	28,12	14,20	0,92
142	Суп картофельный с рыбой	200	4,60	5,92	6,44	88,00	0,14	12,00	0,04	0,00	192,00	148,20	45,60	0,40
ТТК51	"Колобки" мясо-картофельные	90	7,01	9,98	6,30	113,40	0,07	0,99	0,06	0,01	16,20	198,00	16,20	0,99
508	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,70	7,80	42,60	279,00	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	1,20	0,00	31,60	126,00	0,00	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
		750	26,72	26,57	117,37	814,60	0,51	89,53	0,10	0,15	305,40	638,42	149,60	9,72
4 - ый день ЗАВТРАК														
302	Каша молочная "Геркулес" со сливочным маслом(200/10)	210	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	15,00	58,00	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
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	76,66	548,19	0,27	1,77	0,15	0,00	206,98	318,30	91,97	3,48
4 - ый день ОБЕД														
ТТК	Огурец консервированный	60	0,36	0,00	0,54	4,00	0,01	4,86	0,00	0,01	30,60	20,40	10,20	0,78
168	Суп пюре из разных овощей с гречками(200/10)	210	3,98	7,69	15,36	94,40	0,07	0,00	0,00	0,00	60,62	75,43	24,16	0,77
443	Плов	180	18,53	18,72	37,61	340,00	0,02	1,43	0,00	0,00	36,13	145,70	33,95	1,43
648	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	30,60	118,00	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		700	27,00	27,00	108,00	713,60	0,17	6,53	0,00	0,01	166,37	306,49	87,67	4,86

№ реп	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 со сливочным маслом (200/10)	210	1,61	7,20	31,80	240,00	0,12	0,90	0,00	0,33	194,60	109,10	22,16	0,96
3	Бутерброд с сыром (25/15)	40	5,20	7,50	7,30	122,00	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
685/1	Чай "Детский"	200	8,60	3,60	15,30	107,00	0,04	1,30	0,02	0,00	120,45	109,00	14,00	0,15
итого		500	19,16	19,80	80,40	594,00	0,22	2,28	0,05	0,33	414,55	309,60	47,66	1,81
5 - ый день ОБЕД														
ТТК	Помидор свежий	60	0,54	2,28	2,34	35,40	0,02	12,78	0,00	0,02	24,20	28,12	14,20	0,92
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,32	8,10	26,80	126,30	0,08	6,60	0,00	0,00	12,20	54,40	19,20	0,76
374	рыба тушеная в томате с овощами(60/30)	90	13,75	8,59	10,04	170,80	2,08	0,17	0,00	0,00	1,70	1,00	1,90	0,00
520	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,90	163,50	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
ТТК81	Напиток витаминный "Витошка"	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	26,09	26,31	100,07	713,20	2,33	37,73	0,10	0,05	110,27	159,10	70,90	3,61
2 - ая неделя														
1 - ый день ЗАВТРАК														
302	Каша молочная пшеничная со сливочным маслом(200/10)	210	14,98	16,56	18,36	203,60	0,18	1,36	0,08	0,00	138,00	209,80	55,40	1,46
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	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
ТТК	Фрукт свежий	100	0,30	0,00	14,70	161,00	0,05	15,00	0,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30
итого		560	19,23	18,06	74,06	547,60	0,28	16,46	0,08	0,00	186,08	258,80	77,44	6,22
1 - ый день ОБЕД														
ТТК	Огурец свежий	60	0,36	0,00	0,54	4,00	0,01	4,86	0,00	0,01	30,60	20,40	10,20	0,78
132	Рассольник "Ленинградский" со сметаной(200/10)	210	2,40	3,60	16,08	108,00	0,08	13,96	0,64	0,00	27,08	90,00	27,50	0,96
451	Биточки из мяса птицы	90	14,89	13,93	8,01	173,70	0,07	0,99	0,06	0,01	16,20	198,00	16,20	0,99
516	Макаронные изделия отварные	150	5,10	9,45	34,20	244,50	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	1,20	0,00	31,60	126,00	0,00	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
		760	28,08	27,57	114,32	813,40	0,29	89,83	0,70	0,02	104,58	398,20	78,60	7,64

№ 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
2 - ой день ЗАВТРАК														
302	Каша манная молочная со сливочным маслом(150/5)	155	3,20	7,46	43,20	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)	110	6,52	6,08	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
692	Кофейный напиток с молоком	200	6,20	4,70	8,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	239,00	14,00	90,00
		515	19,67	19,74	78,10	522,60	0,15	1,38	0,16	0,00	169,00	270,40	58,40	3,71
2 - ой день ОБЕД														
ТТК	Свекла отварная	60	1,08	2,28	6,54	51,00	0,02	6,54	0,00	0,02	24,20	28,12	14,20	0,92
140	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной(200/10)	210	1,60	6,84	11,98	120,60	0,02	14,70	0,00	0,00	32,20	29,00	14,00	0,50
394	Тефтели рыбные	90	16,83	9,74	21,98	165,60	0,28	0,54	0,00	0,20	20,70	0,00	17,10	1,44
520	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,90	163,50	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 "Витошка"	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	26,99	26,20	101,39	717,90	0,47	39,96	0,10	0,25	149,27	132,70	80,90	4,79

3 - ий день ЗАВТРАК														
362	Пудинг творожно-манный со сгущенным молоком(170/30)	200	12,90	13,40	19,80	248,00	0,34	65,80	0,18	0,55	196,50	174,70	38,20	0,77
2	Бутерброд с повидлом(30/10)	40	1,20	3,10	21,00	118,00	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
686	Чай с сахаром, с лимоном	200/10	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	0,00	2,04	0,86
итого		500	18,15	18,00	82,00	551,00	0,42	66,00	0,21	0,55	226,58	219,20	49,74	2,63
3 - ий день ОБЕД														
612	Маринад овощной	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)	210	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 (70/20)	90	10,62	13,85	4,76	162,30	0,28	2,43	0,00	0,12	45,65	84,33	13,61	1,14
508	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,70	7,80	42,60	279,00	0,21	0,00	0,00	0,12	48,00	210,00	57,00	4,80
ТТК66	Напиток витаминный из шиповника	200	0,00	0,00	15,99	64,00	0,00	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
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	27,35	27,48	114,63	810,30	0,60	80,43	0,01	0,28	177,26	387,17	121,41	9,95

№ реп.	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)	210	12,06	13,59	21,41	237,69	0,21	1,67	0,09	0,00	181,70	283,90	83,43	2,00
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
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	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	19,63	19,21	76,66	548,19	0,27	1,77	0,15	0,00	206,98	318,30	91,97	3,48
4 - ый день ОБЕД														
ТТК	Кукуруза консервированная сладкая (припущенная)	60	1,80	2,34	3,78	43,20	0,06	6,00	0,00	0,03	12,00	37,20	12,00	0,42
171	Суп пюре из картофеля с гренками	200	3,20	4,88	17,12	126,40	0,10	10,50	0,00	0,00	83,40	52,60	20,40	1,50
493	Филе кури, тушеное в соусе(70/20)	90	13,77	12,80	5,18	123,50	0,13	0,99	0,02	0,10	16,20	116,40	16,20	0,99
512	Рис припущенный	150	3,90	6,00	37,05	220,50	0,03	11,18	0,00	0,03	25,17	24,48	12,00	0,62
648	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	30,60	118,00	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	26,80	26,61	117,62	788,80	0,39	28,91	0,02	0,16	175,79	295,64	79,96	5,42
5 - ый день ЗАВТРАК														
302	Каша молочная ячневая со сливочным маслом(200/10)	210	3,06	10,20	13,01	199,30	0,21	1,67	0,09	0,00	181,70	283,90	83,43	2,00
ТТК	Пирог "Тигренок"	50	2,90	3,60	27,10	150,00	0,02	0,10	0,03	0,00	19,50	12,00	6,30	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
685/1	Чай "Детский"	200	8,60	3,60	15,30	107,00	0,04	1,30	0,02	0,00	120,45	109,00	14,00	0,15
		510	18,31	18,90	81,41	581,30	0,33	3,07	0,15	0,00	331,15	437,40	110,23	3,14
5 - ый день ОБЕД														
ТТК	Помидор свежий	60	0,54	2,28	2,34	35,40	0,02	12,78	0,00	0,02	24,20	28,12	14,20	0,92
134	Суп крестьянский с крупой со сметаной (200/10)	210	2,08	6,24	11,44	92,80	0,42	1,00	0,75	0,67	7,60	39,20	6,00	0,36
377	Картофельная запеканка с мясом	180	19,56	18,00	34,73	380,10	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
639	Компот из плодов сушеных	200	1,20	0,00	31,60	126,00	0,00	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
		720	27,51	27,11	104,00	791,50	0,74	88,38	0,84	0,69	85,55	456,12	101,20	7,92