



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



Утверждаю:
Директор ООО "Трест общественного питания"

И.Д.Афоничев

**Примерный десятидневный план- меню
школьных обедов на 2024 г.
с расчетом калорийности блюд
2 вариант**

Возрастная категория (5-11 класс)
Суточная калорийность: обед 814-950 ККАЛ

№ 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
1 - ая неделя														
1 - ый день ОБЕД														
ТТК	Кукуруза консервированная сладкая припущенная	100	3,00	3,90	6,30	72,00	0,07	5,00	0,00	0,00	7,83	26,00	26,00	0,33
110	Борщ со свежей капустой, картофелем, со сметаной (250/10)	260	4,00	4,20	23,10	106,00	0,05	18,67	0,01	0,05	41,95	40,80	20,00	1,03
443	Плов	200	18,60	18,80	37,60	350,00	0,02	1,43	0,00	0,00	36,13	145,70	33,95	1,43
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
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		810	29,73	27,49	106,88	749,20	0,21	95,10	0,01	0,05	110,91	266,60	96,55	5,39
итого		1620	59,46	54,98	213,76	1498,40	0,43	190,19	0,02	0,10	221,82	533,20	193,10	10,78
2 - ой день ОБЕД														
ТТК	Огурец консервированный	100	0,50	0,00	1,66	10,00	0,07	5,00	0,00	0,00	7,83	26,00	26,00	0,33
139	Суп картофельный с бобовыми	250	5,80	6,50	27,00	133,60	0,18	7,62	0,06	0,00	16,30	53,20	21,40	0,98
ТТК59	Котлета "Школьная"	100	22,00	16,09	10,87	276,00	0,34	2,72	0,00	0,16	25,64	86,30	19,30	0,54
518	Картофель отварной	180	3,60	9,18	28,62	217,80	0,04	12,01	0,00	0,04	26,30	26,20	13,90	0,87
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

№ рецепта	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. перн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В-1	С	А	В-2	Са	Р	Mg	Fe
3 - ий день ОБЕД														
78	Икра свекольная	100	2,40	7,60	13,00	132,00	0,03	16,60	0,00	0,03	36,20	32,10	29,00	1,01
142	Суп картофельный с рыбой	250	7,10	7,40	8,05	110,00	0,18	15,00	0,05	0,00	240,00	185,25	57,00	0,50
ТТК45	Котлета "Дружба"	100	14,64	21,60	13,09	201,00	0,08	1,10	0,07	0,01	18,00	220,00	18,00	1,10
240	Рис припущенный	180	4,78	6,66	41,16	245,00	0,07	0,00	0,00	0,00	12,30	35,70	21,01	1,78
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	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
итого		880	33,35	43,85	126,29	926,20	0,43	33,50	0,12	0,04	329,50	530,15	141,61	6,10
4 - ый день ОБЕД														
ТТК	Огурец свежий	100	0,60	0,00	0,90	6,66	0,02	5,01	0,00	0,02	31,20	20,69	10,56	0,98
168	Суп пюре из разных овощей с гречками (250/10)	260	8,33	13,41	37,50	182,03	0,09	0,00	0,00	0,00	75,78	94,29	30,20	0,96
451	Биточки из мяса птицы	100	16,27	15,04	12,90	194,48	0,52	0,30	0,00	0,22	68,92	169,78	26,53	2,11
516	Макаронные изделия отварные	180	6,12	11,34	41,04	293,40	0,07	0,02	0,00	0,00	6,84	42,84	9,72	0,94
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
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
итого		890	35,45	40,38	146,83	951,77	0,77	5,57	0,00	0,24	221,76	392,56	96,37	6,88

№ 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
5 - ый день ОБЕД														
ТТК	Свекла отварная	100	4,89	3,80	10,90	63,20	0,03	10,90	0,00	0,03	40,00	46,87	24,00	1,53
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,40	10,48	55,30	168,90	0,10	8,25	0,00	0,00	15,25	63,50	24,00	0,95
394	Тефтели рыбные	100	17,70	12,10	39,20	201,30	0,31	1,01	0,00	0,33	50,72	0,00	19,12	2,02
214	Капуста тушеная	180	3,68	7,90	25,26	189,60	0,04	13,41	0,00	0,58	30,20	108,24	14,40	0,74
ТТК81	Напиток витаминный "Витошка"	200	0,00	0,00	7,50	30,00	0,05	7,00	0,10	0,00	34,00	0,00	10,00	0,20
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
итого		880	37,80	34,87	162,05	810,20	0,60	40,57	0,10	0,94	183,17	269,71	105,12	6,55
2 - ая неделя														
1 - ый день ОБЕД														
ТТК	Зеленый горошек консервированный припущенный	100	3,00	3,90	6,30	72,00	0,07	5,00	0,00	0,00	7,83	26,00	26,00	0,33
132	Рассольник "Ленинградский" со сметаной (250/10)	260	4,10	5,43	17,65	204,37	0,10	17,45	0,80	0,00	33,85	112,50	34,38	1,20
ТТК50	Котлета "Детская"	100	16,72	9,75	11,50	200,00	0,52	0,30	0,00	0,22	68,92	169,78	26,53	2,11
520	Картофельное пюре	180	3,78	8,10	26,28	204,37	0,04	13,41	0,00	0,58	30,20	108,24	14,40	0,74
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
итого		890	32,03	27,77	112,72	918,94	0,79	36,96	0,80	0,80	163,80	473,62	117,91	6,09

№ рецеп	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В-1	С	А	В-2	Са	Р	Mg	Fe
2 - ой день ОБЕД														
ТТК	Помидор свежий	100	0,78	3,80	4,02	66,66	0,03	21,30	0,00	0,03	41,00	46,86	23,66	1,53
140	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной(250/100)	260	2,30	7,55	20,23	180,96	0,03	18,38	0,00	0,00	40,25	36,25	17,50	0,63
374	Рыба тушеная с овощами(70/30)	100	15,27	9,54	11,15	189,77	2,31	0,19	0,00	0,00	1,89	1,11	2,11	0,00
240	Рис припущенный	180	4,78	6,66	41,16	245,00	0,07	0,00	0,00	0,00	12,30	35,70	21,01	1,78
ТТК81	Напиток витаминный "Витошка"	200	0,00	0,00	7,50	30,00	0,05	7,00	0,10	0,00	34,00	0,00	10,00	0,20
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
итого		890	27,26	28,14	107,95	869,59	2,56	46,87	0,10	0,03	142,44	171,02	87,88	5,25

3 - ий день ОБЕД														
78	Икра морковная	100	2,40	7,60	13,00	132,00	0,03	16,60	0,00	0,03	36,20	32,10	29,00	1,01
111	Борщ "Сибирский" со сметаной(250/10)	260	3,90	4,30	28,78	108,01	0,05	10,00	0,01	0,05	73,26	48,43	42,75	1,75
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
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
		810	30,19	30,55	117,45	851,31	0,38	101,20	0,10	0,08	163,21	469,33	152,75	9,40

№ рецеп	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В-1	С	А	В-2	Са	Р	Mg	Fe
4 - ый день ОБЕД														
ТТК	Свекла отварная	100	4,89	3,80	10,90	63,20	0,03	10,90	0,00	0,03	40,00	46,87	24,00	1,53
171	Суп-пюре из картофеля с гренками (250/10)	260	4,00	6,10	21,40	158,00	0,20	8,68	0,05	0,00	19,00	65,75	25,50	0,93
ТТК51	"Колобки" мясо-картофельные в соусе(80/20)	100	7,79	11,08	7,00	126,00	0,08	1,10	0,07	0,01	18,00	220,00	18,00	1,10
297	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,44	9,36	51,12	334,80	0,25	0,00	0,00	0,14	57,60	0,00	68,40	5,76
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
		890	31,25	30,93	144,91	957,20	0,63	20,92	0,12	0,18	173,62	397,58	155,26	11,21
5 - ый день ОБЕД														
ТТК	Огурец свежий	100	0,60	0,00	0,90	6,66	0,02	5,01	0,00	0,02	31,20	20,69	10,56	0,98
134	Суп крестьянский с крупой со сметаной(250/10)	260	6,60	9,17	36,10	241,03	0,20	8,68	0,05	0,00	19,00	65,75	25,50	0,93
ТТК49	Зразы "Верх-Иссетские" в соусе(80/20)	100	12,33	14,06	5,28	180,33	0,31	2,70	0,00	0,13	50,72	93,70	15,12	1,27
516	Макаронные изделия отварные	180	6,12	11,34	41,04	293,40	0,07	0,02	0,00	0,00	6,84	42,84	9,72	0,94
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
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
		890	30,08	35,16	134,31	959,62	0,67	17,20	0,05	0,15	130,76	280,08	77,50	5,82