

Согласовано:

Директор



Утверждаю:

Директор ООО "Общественное питание"



М.Л.Фомин

Примерный десятидневный план- меню школьных завтраков и обедов на 2025 г. с расчетом калорийности блюд

Возрастная категория (5-11 класс)

Суточная калорийность: завтрак 550-687 Ккал

обед 825-962 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 ЗАВТРАК															
334	Макароны отварные с яйцом и сыром	200	15,40	17,10	32,30	294,66	0,26	2,09	0,11	0,00	227,13	354,88	104,29	2,50	
96	Масло сливочное	10	1,56	4,55	0,07	70,90	0,00	0,00	0,09	0,02	4,10	3,80	0,00	0,02	
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,11	0,00	0,00	15,99	0,00	2,09	0,96	
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	21,21	23,15	88,07	709,56	0,36	17,20	0,20	0,02	280,72	407,68	126,38	7,38	
1 - ый день ОБЕД															
ТТК	Горошек зеленый 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	
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	
437	Гуляш	100	15,14	13,40	17,33	182,55	0,53	0,31	0,00	0,23	67,52	168,50	26,14	2,11	
43/3/1	Рис припущенный с куркумой	180	4,78	10,60	41,16	245,00	0,07	0,00	0,00	0,00	12,30	35,70	21,01	1,78	
ТТК	Хлеб крестьянский, 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	
686	Чай с сахаром с лимоном (200/10)	210	0,30	0,00	15,02	60,00	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	0,00	2,04	0,86	
итого		900	31,35	32,69	126,80	822,75	0,79	24,08	0,01	0,28	157,18	322,10	108,79	7,22	
2 - ой день ЗАВТРАК															
ТТК35	Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом (240/10)	250	8,74	11,69	33,60	289,80	0,10	1,69	0,10	0,00	162,25	179,88	39,21	0,71	
ТТК	Манник "Солнышко" с творогом и куркумой	60	5,11	5,43	28,32	183,12	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	
итого		560	23,80	23,32	96,82	676,92	0,20	3,12	0,15	0,06	330,21	463,38	62,71	91,71	
2 - ый день ОБЕД															
ТТК	Свекла отварная	100	1,30	3,00	7,30	89,00	0,03	3,00	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	
423	Бефстроганов	100	15,27	14,04	10,90	194,48	0,52	0,30	0,00	0,22	68,92	169,78	26,53	2,11	
508	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	
ТТК	Хлеб крестьянский, 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	
639	Напиток из плодов сушеных	200	0,30	0,00	27,10	126,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60	
итого		880	38,54	34,39	128,36	1011,48	1,05	19,10	0,05	0,39	425,72	444,23	197,53	11,09	

№ рецеп	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порции г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В -I	С	А	В-2	Са	Р	Mg	Fe
3 - ий день ЗАВТРАК														
362	Пудинг творожно-манный со сгущенным молоком (200/50)	250	17,17	17,99	47,20	353,10	0,41	78,96	0,22	0,61	216,15	192,17	42,02	0,85
ТТк	Печенье	40	1,20	3,10	21,00	118,00	0,03	0,11	0,04	0,00	7,00	12,90	4,00	0,50
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	15,02	60,00	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	0,00	2,04	0,86
итого		550	22,42	22,59	109,22	656,10	0,50	79,17	0,26	0,61	247,23	237,57	54,56	2,81
3 - ой день ОБЕД														
ТТК	Кукуруза консервированная 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
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
412	Котлета из кури	100	19,90	16,10	48,30	221,30	0,31	1,01	0,00	0,33	50,72	0,00	19,12	2,02
520/534	Сложный гарнир	180	3,68	7,90	25,26	189,60	0,04	12,01	0,00	0,04	26,30	26,20	13,90	0,87
ТТК	Хлеб крестьянский, 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	Напиток 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		880	36,71	34,99	150,76	905,70	0,67	25,74	0,06	0,37	128,73	156,50	96,06	6,17
4 - ый день ЗАВТРАК														
340	Омлет натуральный со сливочным маслом (175/10)	185	14,56	16,74	33,51	338,11	0,26	2,09	0,11	0,00	227,13	354,88	104,29	2,50
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		560	22,13	22,36	88,76	648,61	0,32	2,19	0,17	0,00	252,41	389,28	112,83	3,98
4 - ый день ОБЕД														
45	Капуста квашеная с маслом растительным	100	0,78	3,80	4,20	66,66	0,02	21,30	0,00	0,00	41,00	18,50	23,66	1,53
168	Суп шоре 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
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 крестьянский, 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	31,84	36,60	119,18	819,89	0,20	92,73	0,00	0,00	177,91	312,59	104,41	6,53

№ 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
5 - ый день ЗАВТРАК														
302	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом(250/10)	260	3,96	8,10	39,27	279,90	0,17	1,24	0,00	0,45	267,58	150,02	30,47	1,32
3	Бутерброд с сыром (30/15)	45	6,68	9,64	9,38	156,85	0,00	0,09	0,04	0,00	91,00	60,00	6,00	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		555	22,99	22,84	89,95	668,75	0,27	2,63	0,06	0,45	488,53	351,52	56,97	2,17
5 - ый день ОБЕД														
612	Маринад овощной	100	1,30	3,00	7,30	89,00	0,13	3,00	1,23	0,00	97,70	159,17	39,00	0,80
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
374	рыба тушеная в соусе(100/20)	120	15,27	9,54	11,15	189,77	2,31	0,19	0,00	0,00	1,89	1,11	2,11	0,00
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
639	Напиток из плодов сушеных	200	0,30	0,00	27,10	126,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
ТТК	Хлеб крестьянский, 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		900	32,18	31,71	151,02	935,24	2,65	25,65	1,23	0,58	168,04	389,12	96,11	4,20
2 - ая неделя														
1 - ый день ЗАВТРАК														
302	Каша молочная манная со сливочным маслом (220/10)	230	11,52	12,63	30,69	186,40	0,18	1,36	0,08	0,00	138,00	209,80	55,40	1,46
96	Масло сливочное	20	5,68	7,84	0,00	149,60	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	0,11	0,00	0,00	15,99	0,00	2,09	0,96
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		600	21,45	21,97	86,39	680,00	0,28	16,47	0,14	0,00	188,69	260,70	77,49	6,34
1 - ый день ОБЕД														
ТТК	Горошек зеленый 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	174,07	0,10	17,45	0,80	0,00	33,85	112,50	34,38	1,20
423	Бефстроганов	100	15,27	14,04	10,90	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 крестьянский, 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
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		890	32,92	35,30	114,98	951,15	0,83	22,87	0,80	0,22	145,02	402,22	112,27	6,55

№ рецепта	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценность, 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 ЗАВТРАК														
302	Каша молочная ячневая со сливочным маслом(200/10)	210	7,06	9,20	13,01	199,30	0,21	0,40	0,09	0,00	103,61	283,90	29,40	0,43
ТТК	Пирог "Тигренок"	75	3,90	4,60	28,10	155,00	0,02	0,10	0,03	0,00	6,00	12,00	3,00	0,40
97	Сыр твердый	15	3,12	4,44	0,00	60,60	0,00	0,00	0,69	0,00	180,00	118,00	10,00	0,20
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	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	239,00	14,00	90,00
итого		550	24,03	22,44	83,01	618,90	0,33	1,80	0,84	0,00	425,11	685,40	62,90	91,63
2 - ий день ОБЕД														
612	Маринад овощной	100	1,30	3,00	7,30	89,00	0,13	3,00	1,23	0,00	97,70	159,17	39,00	0,80
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
437	Гуляш	100	15,14	13,40	17,33	182,55	0,53	0,31	0,00	0,23	67,52	168,50	26,14	2,11
508	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
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 крестьянский, 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	34,91	30,65	144,41	935,56	1,03	83,31	1,24	0,42	321,08	430,20	192,89	13,03
3 - ий день ЗАВТРАК														
362	Пудинг творожно-манный со сгущенным молоком (200/50)	250	17,17	17,99	47,20	353,10	0,41	78,96	0,22	0,61	216,15	192,17	42,02	0,85
ТТК	Печенье	40	1,20	3,10	21,00	118,00	0,03	0,11	0,04	0,00	7,00	12,90	4,00	0,50
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		550	22,42	22,59	109,40	656,10	0,50	79,17	0,26	0,61	247,23	237,57	54,56	2,81
3 - ой день ОБЕД														
ТТК	Кукуруза консервированная 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
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной(250/10)	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
412	Котлета из кури	100	19,90	16,10	48,30	221,30	0,31	1,01	0,00	0,33	50,72	0,00	19,12	2,02
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 крестьянский, 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	Напиток из плодов сушеных	200	0,30	0,00	27,10	126,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
итого		890	33,41	36,24	152,10	961,83	0,51	38,60	0,00	0,91	152,00	227,59	93,62	5,43

№ рецепта	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценность, 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 ЗАВТРАК														
334	Макароны отварные с яйцом и сыром	200	15,40	17,10	32,30	294,66	0,26	2,09	0,11	0,00	227,13	354,88	104,29	2,50
96	Масло сливочное	10	1,56	4,55	0,07	70,90	0,00	0,00	0,09	0,02	4,10	3,80	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
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	21,21	23,15	88,07	709,56	0,37	17,19	0,20	0,02	279,31	407,68	126,33	7,28
4 - ый день ОБЕД														
45	Капуста квашеная с маслом растительным	100	0,78	3,80	4,20	66,66	0,02	21,30	0,00	0,00	41,00	18,50	23,66	1,53
171	Суп-пюре из картофеля с гречками (250/10)	260	4,00	8,10	21,40	158,00	0,20	8,68	0,05	0,00	19,00	65,75	25,50	0,93
493	Курица, тушеная в соусе (100/20)	120	17,30	17,22	5,75	133,22	0,23	4,60	0,09	0,00	28,75	334,70	64,40	4,03
43/3/1	Рис припущенный с куркумой	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
632	Напиток 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
ТТК	Хлеб крестьянский, 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		910	31,19	36,37	116,41	892,08	0,59	34,68	0,14	0,00	128,63	505,75	150,21	10,24
5 - ый день ЗАВТРАК														
340	Омлет натуральный со сливочным маслом (175/10)	185	14,56	16,74	33,51	338,11	0,26	2,09	0,11	0,00	227,13	354,88	104,29	2,50
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
итого		560	22,13	22,36	88,76	648,61	0,2	4,38	2,35	0	378,9	383,7	77,7	7,2
5-ый день ОБЕД														
ТТК	Свекла отварная	100	1,30	3,00	7,30	89,00	0,03	3,00	0,00	0,03	36,20	32,10	29,00	1,01
235	Суп лапша с курой (250/10)	260	6,60	9,17	36,10	212,04	0,20	8,68	0,05	0,00	19,00	65,75	25,50	0,93
631	Жаркое по-домашнему	200	18,76	20,06	35,79	390,10	0,23	4,60	0,09	0,00	28,75	334,70	64,40	4,03
639	Напиток из плодов сушеных	200	0,30	0,00	27,10	126,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,6