

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 (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														
334	Макароны отварные с яйцом с сыром	150	14,10	16,30	27,90	221,00	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	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		500	18,35	17,80	83,60	565,00	0,31	16,77	0,09	0,00	229,78	332,90	105,47	6,76
1 - ый день ОБЕД														
ТТК	Горошек зеленый припущенный	60	1,80	2,34	3,78	53,20	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)	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
437	Гуляш	90	13,51	11,50	16,60	129,60	0,48	0,28	0,00	0,21	60,77	151,70	23,53	1,90
43/3/1	Рис припущенный с куркумой	150	3,90	9,10	37,05	220,50	0,03	11,18	0,00	0,03	25,17	24,48	12,00	0,62
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		770	25,24	27,69	106,82	705,30	0,68	32,86	0,01	0,31	167,88	303,22	80,07	5,74
2 - ой 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
Итого		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
2 - ый 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
423	Бефстроганов	90	12,60	11,93	3,06	173,70	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 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	1,20	0,00	31,60	126,00	0,00	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
Итого		750	32,31	28,52	114,13	874,90	0,51	89,53	0,10	0,15	305,40	638,42	149,60	9,72

№ 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														
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
ТТК	Печенье	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
3 - ой день ОБЕД														
ТТК	Кукуруза консервированная припущенная	60	1,80	2,34	3,78	53,20	0,06	6,00	0,00	0,03	12,00	37,20	12,00	0,42
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
419	Котлета из кури	90	13,50	10,71	9,29	169,71	0,28	2,45	0,00	0,12	24,26	84,33	18,00	0,46
520/534	Сложный гарнир	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 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		750	27,74	24,87	96,71	809,21	0,60	26,67	0,04	0,18	104,21	249,71	78,04	4,21
4 - ый день ЗАВТРАК														
340	Омлет натуральный с маслом(150/10)	160	12,00	14,05	22,85	204,50	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		535	19,57	19,67	78,10	515,00	0,27	1,77	0,15	0,00	206,98	318,30	91,97	3,48
4 - ый день ОБЕД														
45	Капуста квашеная с маслом растительным	60	0,54	2,28	2,34	40,02	0,01	12,78	0,00	0,00	24,20	11,10	14,20	0,92
168	Суп пюре из разных овощей с гренками(200/10)	210	3,98	7,69	15,36	147,21	0,07	0,00	0,00	0,00	60,62	75,43	24,16	0,77
443	Плов	180	18,00	18,10	37,10	340,00	0,02	1,43	0,00	0,00	36,13	145,70	33,95	1,43
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		700	26,65	28,66	94,68	748,43	0,17	84,21	0,00	0,00	145,95	286,33	88,91	5,72

№ 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 (200/10)	210	1,61	7,20	31,80	220,00	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" с молоком	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	574,00	0,22	2,28	0,05	0,33	414,55	309,60	47,66	1,81
5 - ый 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
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 соусе (90/20)	110	13,75	8,59	10,04	180,80	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 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
		770	26,43	25,83	114,11	807,20	2,34	20,55	0,74	0,03	120,69	232,48	73,10	3,57
2 - ая неделя														
1 - ый день ЗАВТРАК														
302	Каша молочная манная со сливочным маслом(200/10)	210	10,90	11,56	18,36	141,30	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	15,15	13,06	74,06	485,30	0,28	16,46	0,08	0,00	186,08	258,80	77,44	6,22
1 - ый день ОБЕД														
ТТК	Горошек зеленый припущенный	60	1,80	2,34	3,78	53,20	0,06	6,00	0,00	0,03	12,00	37,20	12,00	0,42
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
423	Бефстроганов	90	12,60	11,93	3,06	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 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
		770	26,33	27,91	96,21	796,60	0,34	21,07	0,70	0,04	88,56	412,00	79,44	7,64

№ 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
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"	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
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
Итого		510	19,91	19,00	75,01	553,30	0,33	1,80	0,15	0,00	258,61	567,40	56,20	91,43
2 - 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
437	Гуляш	90	13,51	11,50	16,60	128,60	0,48	0,28	0,00	0,21	60,77	151,70	23,53	1,90
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 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		760	30,24	25,13	126,47	776,60	0,88	80,08	0,75	0,37	251,00	550,04	154,73	11,19
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
ТТк	Печенье	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
3 - ой день ОБЕД														
ТТК	Кукуруза консервированная припущенная	60	1,80	2,34	3,78	53,20	0,06	6,00	0,00	0,03	12,00	37,20	12,00	0,42
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной(200/10)	210	1,60	6,84	11,98	133,60	0,02	14,70	0,00	0,00	32,20	29,00	14,00	0,50
419	Котлета из куры	90	13,50	10,71	9,29	195,71	0,28	2,45	0,00	0,12	24,26	84,33	18,00	0,46
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 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		760	24,48	27,23	97,94	829,21	0,46	35,13	0,00	0,18	116,63	232,11	72,60	3,71

№ 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
4 - ый день ЗАВТРАК														
334	Макароны отварные с яйцом с сыром	150	14,10	16,30	27,90	221,00	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	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		500	18,35	17,80	83,60	565,00	0,31	16,77	0,09	0,00	229,78	332,90	105,47	6,76
4-ый день ОБЕД														
45	Капуста квашеная с маслом растительным	60	0,54	2,28	2,34	40,02	0,01	12,78	0,00	0,00	24,20	11,10	14,20	0,92
171	Суп пюре из картофеля с гренками(200/10)	210	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	Курица, тушеная в соусе(90/20)	110	13,77	12,80	5,18	123,50	0,13	0,99	0,02	0,10	16,20	116,40	16,20	0,99
43/3/1	Рис припущенный с куркумой	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
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
		780	25,74	26,55	105,59	799,62	0,34	35,55	0,02	0,13	176,55	255,68	78,44	6,00
5 - ый день ЗАВТРАК														
340	Омлет натуральный с маслом(150/10)	160	12,00	14,05	22,85	204,50	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		535	19,57	19,67	78,10	515,00	0,27	1,77	0,15	0,00	206,98	318,30	91,97	3,48
5-ый 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
235	Суп лапша с курой (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
631	Жаркое по-домашнему	180	17,60	17,60	34,30	380,10	0,23	4,60	0,09	0,00	28,75	334,70	64,40	4,03
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	1,20	0,00	31,60	126,00	0,00	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
		700	26,09	26,71	107,77	807,10	0,74	82,14	0,84	0,69	85,55	456,12	101,20	7,92