

Согласовано:
Директор



В.С. Грешневская

Утверждаю:

Директор ООО "Общественное питание"



М.Д.Фомин

Примерный десятидневный план- меню школьных завтраков на 2026 г. с расчетом калорийности блюд

Возрастная категория (1-4 класс)
Суточная калорийность: завтрак 470-587 Ккал

№ рецепта	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														
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
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	40	3,73	0,48	22,96	163,20	0,04	0,00	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
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		510	22,76	21,32	98,31	607,10	0,58	11,56	0,00	0,24	115,52	233,78	52,57	4,59
2 - ой день ЗАВТРАК														
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	40	3,73	0,48	22,96	163,20	0,04	0,00	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
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		500	27,55	20,45	106,90	776,70	0,36	70,99	0,06	0,13	91,20	468,60	91,20	8,51
3 - ый день ЗАВТРАК														
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	40	3,73	0,48	22,96	163,20	0,04	0,00	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
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		500	21,90	18,18	80,84	663,21	0,39	13,73	0,00	0,15	79,01	166,41	47,04	3,16
4 - ый день ЗАВТРАК														
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
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	40	3,73	0,48	22,96	163,20	0,04	0,00	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
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		500	23,59	21,10	85,07	642,02	0,11	84,21	0,00	0,00	87,33	217,40	66,15	5,07
5 - ый день ЗАВТРАК														
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
Итого		510	21,33	15,93	82,93	627,50	2,18	12,15	0,00	0,03	49,87	82,58	30,50	2,33

№ 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 - ая неделя														
1 - ый день ЗАВТРАК														
423	Бефстрогонов	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
1ТК	Хлеб крестьянский, обогащ. витаминами	40	3,73	0,48	22,96	163,20	0,04	0,00	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
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		510	23,05	22,10	82,10	676,20	0,21	1,11	0,06	0,01	51,48	291,30	41,34	7,64
2 - ой день ЗАВТРАК														
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	40	3,73	0,48	22,96	163,20	0,04	0,00	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
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		500	27,26	20,02	104,83	669,60	0,76	70,28	0,00	0,33	135,77	422,30	98,53	9,42
3 - ий день ЗАВТРАК														
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	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	40	3,73	0,48	22,96	163,20	0,04	0,00	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
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		500	22,00	18,18	87,93	657,21	0,39	14,43	0,00	0,15	74,43	172,41	48,00	2,90
4 - ый день ЗАВТРАК														
493	Курица, тушенная 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
Итого		510	22,00	19,39	86,13	633,20	0,23	12,27	0,02	0,13	68,95	191,98	43,84	3,58
5 - ый день ЗАВТРАК														
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
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	40	3,73	0,48	22,96	163,20	0,04	0,00	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
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		500	24,93	20,60	102,08	755,10	0,33	81,14	0,09	0,02	79,95	423,42	96,60	7,67