

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ №3 ММО

Е.Р.Самихова



Утверждаю:

Директор ООО "Трест общественного питания"

И.Д.Афоничев



**Примерный десятидневный план- меню
школьных завтраков и обедов на 2026 г.
с расчетом калорийности блюд
(БЕЗЛАКТОЗНОЕ)**

Возрастная категория (1-4 класс)

№ 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
1 - ая неделя														
1 - ый день ЗАВТРАК														
334	Макароны отварные с яйцом	150	12,10	15,30	16,00	209,10	0,20	1,50	0,07	0,00	171,30	179,10	80,50	1,50
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
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		510	16,45	16,80	71,90	555,10	0,30	16,60	0,07	0,00	219,38	228,10	102,54	6,26
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 без сметаны	200	1,50	3,16	9,48	120,60	0,03	14,30	0,01	0,03	40,10	35,60	14,80	0,71
437	Гуляш	90	10,51	11,50	8,90	160,30	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
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
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
итого		750	26,84	25,39	103,65	818,30	0,85	20,68	0,01	0,39	188,45	485,60	122,97	9,80
2 - ой день ЗАВТРАК														
509	Каша гречневая вязкая с растительным маслом	210	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	Печенье	40	1,20	3,10	12,30	148,10	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		510	13,95	12,40	96,10	612,10	0,29	0,20	0,03	0,12	78,08	254,50	68,54	6,66
2 - ой день ОБЕД														
78	Икра морковная	60	0,36	0,40	0,54	7,50	0,01	5,01	0,00	0,00	30,60	11,10	4,50	0,78
139	Суп картофельный с бобовыми	200	4,96	4,48	10,84	99,30	0,16	6,94	0,04	0,00	15,20	52,60	20,40	0,74
670	Фрикадельки в соусе (90/20)	110	12,10	11,56	15,30	181,10	0,28	2,45	0,00	0,12	24,26	84,33	18,00	0,46
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
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		770	26,85	26,48	104,78	821,60	0,58	14,52	0,04	0,12	103,34	234,83	66,64	4,73

№ 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
3 - ий день ЗАВТРАК														
ТТК35	Каша "Дружба" без молока с растительным маслом(200/10)	210	4,06	8,21	16,30	119,50	0,07	1,30	0,07	0,00	119,10	131,00	29,10	0,40
ТТК	Хлебцы пшеничные	40	4,26	4,53	23,60	152,60	0,00	0,13	0,03	0,06	32,46	12,00	3,00	0,40
ТТК	Сок фруктовый порционный	200	0,00	0,00	22,00	88,00	0,00	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
693	Кофейный напиток без молока	200	5,20	3,70	7,90	71,00	0,03	1,10	0,01	0,00	116,00	119,00	12,00	81,00
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
		700	17,27	17,94	95,80	556,10	0,16	72,53	0,11	0,06	289,06	297,50	53,60	83,90
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
124	Щи из свежей капусты с картофелем без сметаны	200	5,60	5,80	10,90	149,10	0,01	13,50	0,00	0,00	29,60	27,00	12,00	0,40
ТТК51	"Колобки" мясо-картофельные в соусе (90/20)	110	7,01	10,98	6,30	113,40	0,07	0,99	0,06	0,01	16,20	198,00	16,20	0,99
43/3/1	Рис припущенный с куркумой	150	6,90	6,00	24,90	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
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
		770	25,92	25,65	104,13	817,20	0,20	102,21	0,06	0,06	120,17	331,70	71,00	5,54
4 - ый день ЗАВТРАК														
ТТК	Сэндвич с котлетой (90/50)	140	12,00	14,05	22,85	277,10	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		490	16,25	15,55	78,55	621,10	0,31	16,77	0,09	0,00	229,78	332,90	105,47	6,76
4 - 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
235	Суп лапша с курой (200/10)	210	3,08	9,24	11,44	142,10	0,42	1,00	0,75	0,67	7,60	39,20	6,00	0,36
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
518	Картофель отварной	150	3,00	6,10	24,30	166,50	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
638	Компот из кураги	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
		780	25,94	26,32	105,65	826,00	2,68	84,15	1,49	0,70	118,09	214,28	59,90	4,07

№ 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
5 - ый день ЗАВТРАК														
302	Каша пшенная без молока с растительным маслом (200/10)	210	8,80	9,20	23,00	249,00	0,11	0,80	0,00	0,30	185,00	101,00	19,10	0,70
2	Бутерброд с повидлом (25/15)	40	5,20	7,50	7,30	142,30	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
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	18,05	18,20	71,50	576,30	0,17	0,98	0,03	0,30	299,08	192,50	32,64	2,26
5 - ый день ОБЕД														
45	Салат из квашенной капусты	60	0,54	2,28	2,34	35,40	0,01	12,78	0,00	0,00	24,20	11,10	14,20	0,92
168	Суп пюре из разных овощей без молока с гренками(200/10)	210	2,98	6,69	14,30	160,10	0,06	0,00	0,00	0,00	55,30	70,20	20,60	0,66
443	Плов	180	18,00	16,10	32,10	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 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	25,65	25,66	103,23	810,70	0,16	14,45	0,00	0,00	154,65	291,96	88,11	4,90
2 - ая неделя														
1 - ый день ЗАВТРАК														
ТТК	Сэндвич с котлетой (90/50)	140	12,00	14,05	22,85	277,10	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		490	16,25	15,55	78,55	621,10	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	43,20	0,06	6,00	0,00	0,03	12,00	37,20	12,00	0,42
132	Рассольник "Ленинградский" без сметаны	200	1,40	2,60	15,09	106,00	0,07	12,30	0,40	0,00	23,60	85,00	26,10	0,80
487	Филе куры отварное	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
		760	25,33	26,91	95,22	784,60	0,33	19,41	0,46	0,04	85,08	407,00	78,04	4,96

№ 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														
509	Каша гречневая вязкая с растительным маслом	210	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	Печенье	40	1,20	3,10	12,30	148,10	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		510	13,95	12,40	96,10	612,10	0,29	0,20	0,03	0,12	78,08	254,50	68,54	6,66
2 - ой день ОБЕД														
ТТК	Икра кабачковая	60	0,36	0,40	0,54	7,50	0,01	5,01	0,00	0,00	30,60	11,10	4,50	0,78
111	Борщ "Сибирский" без сметаны	200	2,12	2,44	22,01	190,10	0,03	7,00	0,01	0,02	58,61	38,74	34,20	1,40
439	Печень тушеная в соусе	90	14,83	15,74	5,90	173,10	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 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
638	Компот из изюма	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	25,79	25,92	105,84	817,40	0,42	93,73	0,01	0,25	160,08	128,42	84,40	6,85
3 - ий день ЗАВТРАК														
ТТК35	Каша "Дружба" без молока с растительным маслом(200/10)	210	4,06	8,21	16,30	119,50	0,07	1,30	0,07	0,00	119,10	131,00	29,10	0,40
ТТК	Хлебцы пшеничные	40	4,26	4,53	23,60	152,60	0,00	0,13	0,03	0,06	32,46	12,00	3,00	0,40
ТТК	Сок фруктовый порционный	200	0,00	0,00	22,00	88,00	0,00	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
693	Кофейный напиток без молока	200	5,20	3,70	7,90	71,00	0,03	1,10	0,01	0,00	116,00	119,00	12,00	81,00
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
		700	17,27	17,94	95,80	556,10	0,16	72,53	0,11	0,06	289,06	297,50	53,60	83,90
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
142	Суп картофельный с рыбой	200	4,60	5,92	6,44	107,00	0,14	12,00	0,04	0,00	192,00	148,20	45,60	0,40
ТТК49	Зразы "Верх-Исетские" в соусе (90/20)	110	8,62	11,80	14,76	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 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
		770	26,83	27,91	108,06	822,90	0,78	86,23	0,78	0,24	369,27	592,13	156,21	9,43

№ 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	150	12,10	15,30	16,00	209,10	0,20	1,50	0,07	0,00	171,30	179,10	80,50	1,50
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
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		510	16,45	16,80	71,90	555,10	0,30	16,60	0,07	0,00	219,38	228,10	102,54	6,26
4-ый день ОБЕД														
45	Салат из квашенной капусты	60	0,54	2,28	2,34	35,40	0,01	12,78	0,00	0,00	24,20	11,10	14,20	0,92
171	Суп пюре из картофеля без молока с гренками(200/10)	210	2,20	3,80	16,10	220,90	0,09	9,40	0,00	0,00	81,20	50,30	19,30	1,10
493	Курица, тушеная в соусе(90/20)	110	11,77	13,80	25,30	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	6,90	6,00	24,90	220,50	0,03	11,18	0,00	0,03	25,17	24,48	12,00	0,62
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	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	26,47	107,53	815,50	0,33	34,45	0,02	0,13	174,35	253,38	77,34	5,60
5 - ый день ЗАВТРАК														
302	Каша пшеничная без молока с растительным маслом (200/10)	210	8,80	9,20	23,00	249,00	0,11	0,80	0,00	0,30	185,00	101,00	19,10	0,70
2	Бутерброд с повидлом (25/15)	40	5,20	7,50	7,30	142,30	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
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	18,05	18,20	71,50	576,30	0,17	0,98	0,03	0,30	299,08	192,50	32,64	2,26
5-ый день ОБЕД														
ТТК	Кукуруза консервированная 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
235	Суп лапша с курой (200/10)	210	3,08	9,24	11,44	142,10	0,42	1,00	0,75	0,67	7,60	39,20	6,00	0,36
377	Картофельная запеканка с мясом	180	16,50	14,00	34,73	354,10	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	26,71	26,17	105,44	822,60	0,78	81,60	0,84	0,70	73,35	465,20	99,00	7,42

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 250795864576837559433845704902184217507778640371

Владелец Самихова Елена Ивановна

Действителен с 09.09.2025 по 09.09.2026