



Утверждаю:

Директор ООО "Трест общественного питания"



И.Д.Афоничев

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

№ 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														
302	Каша молочная рисовая со сливочным маслом(200/10)	210	14,15	12,40	24,18	165,90	0,07	1,60	0,09	0,00	147,40	190,60	41,85	2,67
96	Масло сливочное	20	3,12	9,10	0,14	141,80	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		580	21,52	23,00	80,02	651,70	0,17	16,71	0,18	0,02	200,99	243,40	63,94	7,55
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	12,40	17,33	182,55	0,53	0,31	0,00	0,23	67,52	168,50	26,14	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
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		890	32,39	32,43	127,65	875,15	0,79	94,00	0,01	0,28	149,14	332,24	98,46	7,01
2 - ой 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
2 - ой день ОБЕД														
ТТК	Икра кабачковая	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
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
ТТК60	Котлета "Богатырская"	100	16,77	17,16	30,41	254,00	0,34	2,72	0,00	0,16	25,64	86,30	19,30	0,54
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	31,18	32,15	127,47	873,06	0,65	27,46	0,06	0,22	127,02	237,49	80,80	5,34

№ 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														
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 Ф№2	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
3 - ий 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
ТТК51	"Колобки" мясо-картофельные в соусе (100/20)	120	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
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		900	31,06	31,43	124,46	943,00	0,61	19,90	0,12	0,18	374,80	494,45	189,00	10,08
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														
ТТК	Огурец консервированный	100	0,50	0,00	1,66	10,00	0,07	5,01	0,00	0,00	31,20	26,00	10,56	0,98
168	Суп пюре из разных овощей с гренками (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
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		810	31,56	32,80	131,25	817,23	0,25	6,68	0,00	0,00	182,13	330,95	94,07	5,26

№ 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 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														
45	Салат из квашеной капусты	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	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
ТТК81	Напиток витаминный "Витошка"	200	0,20	0,00	15,00	60,00	0,05	7,00	0,10	0,00	34,00	0,00	10,00	0,20
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	31,56	32,51	135,64	846,90	2,60	50,15	0,10	0,61	135,34	270,81	87,77	4,53
2 - ая неделя														
1 - ый день ЗАВТРАК														
302	Каша молочная пшеничная 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	Икра кабачковая	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
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
639	Напиток из плодов сушеных	200	1,20	0,00	31,60	126,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
итого		890	31,42	31,40	125,98	951,81	0,78	23,58	0,80	0,24	163,81	402,91	97,79	6,94

№ рец	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 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
2 - ой 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
124	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
394	Тефтели рыбные	100	16,70	12,10	38,20	201,30	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
ТТК81	Напиток витаминный "Витошка"	200	0,20	0,00	15,00	60,00	0,05	7,00	0,10	0,00	34,00	0,00	10,00	0,20
итого		890	32,00	32,14	134,50	867,03	0,53	50,70	0,10	0,94	208,17	242,46	98,62	6,23
3 - ий день ЗАВТРАК														
302	Каша молочная манная 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
3 - 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
ТТК49	Зразы "Верх-Иссетские" в соусе(100/20)	120	12,33	14,56	5,28	180,33	0,31	2,70	0,00	0,13	50,72	93,70	15,12	1,27
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
		910	32,10	31,81	132,36	933,34	0,81	85,70	1,24	0,32	304,28	355,40	181,87	12,19

№ 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 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
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		575	22,97	22,72	87,55	605,16	0,32	2,19	0,17	0,00	252,41	389,28	112,83	3,98
4 - 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
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
493	Курица, тушенная в соусе (100/20)	120	15,30	14,22	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
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
		910	31,21	31,47	129,10	883,42	0,64	18,52	0,14	0,00	106,90	527,11	156,27	8,96
5 - ый день ЗАВТРАК														
302	Каша молочная гречневая со сливочным маслом(255/10)	265	9,79	4,50	45,33	209,59	0,10	2,90	1,60	0,00	61,20	104,30	46,20	5,98
97	Сыр твердый	20	4,16	5,92	0,00	80,80	0,00	0,00	0,69	0,00	180,00	118,00	10,00	0,20
96	Масло сливочное	15	0,02	10,45	0,09	115,50	0,00	0,00	0,06	0,00	1,20	1,90	0,00	0,02
685/1	Чай "Детский" с молоком	200	8,60	3,60	15,30	107,00	0,04	1,30	0,00	0,00	127,00	127,00	15,00	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
итого		550	26,32	25,97	86,72	637,89	0,2	4,38	2,35	0	378,9	383,7	77,7	7,2
5-ый день ОБЕД														
45	Салат из квашеной капусты	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
134	Суп крестьянский с крупой со сметаной(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
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
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
		810	31,57	31,62	126,90	952,00	0,53	35,38	0,14	0,03	111,75	504,41	130,16	8,20

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 447200959609934981311677372486379060188671997446

Владелец Самихова Елена Ивановна

Действителен с 09.09.2024 по 09.09.2025