

Согласовано:
Директор МАОУ СОШ №3 ММО

Е.И.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**

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	43,20	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	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	6,00	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
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		760	25,14	24,59	106,80	692,30	0,68	32,86	0,01	0,31	167,88	303,22	80,07	5,74
2 - ой 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
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	17,84	133,60	0,16	6,94	0,04	0,00	15,20	52,60	20,40	0,74
670	Фрикадельки в соусе (90/20)	110	15,10	15,45	27,37	228,60	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		770	27,90	27,67	111,55	822,40	0,55	25,68	0,04	0,15	122,81	223,61	70,54	4,57

№ 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 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
		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
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 со сметаной(200/10)	210	4,60	6,84	11,98	120,60	0,02	14,70	0,00	0,00	32,20	29,00	14,00	0,50
ТТК51	"Колобки" мясо-картофельные в соусе (90/20)	110	7,01	9,98	6,30	113,40	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
		780	26,72	27,49	122,91	847,20	0,39	92,23	0,06	0,15	145,60	519,22	118,00	9,82
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	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 с гренками(200/10)	210	3,98	7,69	15,36	94,40	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
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	26,65	28,66	109,29	745,00	0,17	14,45	0,00	0,00	159,97	297,19	91,67	5,00

№ 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 пшеничная молочная со сливочным маслом (200/10)	210	9,80	10,20	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
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	19,05	19,20	80,30	527,00	0,18	1,08	0,03	0,33	308,68	200,60	35,70	2,52
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
235	Суп лапша с курой (200/10)	210	3,08	9,24	11,44	92,80	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
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 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	26,09	26,97	103,25	773,70	2,68	84,15	1,49	0,70	118,09	214,28	59,90	4,07
2 - ая неделя														
1 - ый день ЗАВТРАК														
302	Каша молочная манная со сливочным маслом(200/10)	210	11,90	14,56	18,36	141,30	0,18	1,36	0,08	0,00	138,00	209,80	55,40	1,46
96	Масло сливочное	10	2,84	3,92	0,00	74,80	0,00	0,00	0,03	0,00	0,60	0,95	0,00	0,01
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		570	18,99	19,98	74,06	560,10	0,28	16,46	0,11	0,00	186,68	259,75	77,44	6,23
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" 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	786,60	0,34	21,07	0,70	0,04	88,56	412,00	79,44	5,12

№ 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 - ой 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	50	1,50	3,88	26,25	147,50	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
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		500	18,35	18,78	87,05	578,50	0,42	66,00	0,21	0,55	226,58	219,20	49,74	2,63
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
143	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
ТТк	Голубцы ленивые в соусе (90/20)	110	13,83	12,74	21,98	165,60	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		770	27,27	26,40	106,35	707,80	0,53	98,73	0,04	0,23	293,47	237,88	95,80	5,85

3 - ий 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
		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
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
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
ТТК49	Зразы "Верх-Исетские" в соусе (90/20)	110	10,62	13,85	4,76	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
		780	27,35	27,48	114,63	810,30	0,68	82,23	0,75	0,28	235,88	482,67	144,81	10,43

№ реп	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	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 с гренками(200/10)	200	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	14,77	13,80	9,18	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
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 крестьянскийй, 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	26,74	27,55	104,58	721,00	0,34	35,55	0,02	0,13	176,55	255,68	78,44	6,00
5 - ый день ЗАВТРАК														
302	Каша молочная гречневая со сливочным маслом (200/10)	210	11,00	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		585	18,57	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	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	2,08	6,24	11,44	92,80	0,42	1,00	0,75	0,67	7,60	39,20	6,00	0,36
377	Картофельная запеканка с мясом	180	18,56	18,00	34,73	380,10	0,23	4,60	0,09	0,00	28,75	334,70	64,40	4,03
ТТК	Хлеб крестьянскийй, 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	27,77	27,17	105,44	799,30	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