

Согласовано:
Директор МАОУ СОШ №3 ММО

Е.И.Самыхова



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 (5-11 класс)

Суточная калорийность: завтрак 550-687 Ккал

обед 825-962 Ккал

№ рец	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. цени. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порция 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 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
96	Масло сливочное	10	1,56	4,55	0,07	70,90	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		560	21,21	23,15	88,07	709,56	0,36	17,20	0,20	0,02	280,72	407,68	126,38	7,38
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	13,40	17,33	182,55	0,53	0,31	0,00	0,23	67,52	168,50	26,14	2,11
43/3/1	Рис припущенный с куркумой	180	4,78	10,60	41,16	245,00	0,07	0,00	0,00	0,00	12,30	35,70	21,01	1,78
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
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
итого		890	31,25	32,69	126,78	820,75	0,79	24,09	0,01	0,28	158,59	322,10	108,84	7,32
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														
78	Икра морковная	100	0,60	0,60	0,90	8,50	0,02	16,60	0,00	0,00	31,20	18,58	7,50	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
670	Фрикадельки в соусе (100/20)	120	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		900	31,18	32,75	127,47	874,90	0,65	39,05	0,06	0,20	127,02	235,38	77,74	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	69,00	0,03	3,00	0,00	0,03	36,20	32,10	29,00	1,01
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной(250/100)	260	7,30	7,55	20,23	159,30	0,03	18,38	0,00	0,00	40,25	36,25	17,50	0,63
ТТК51	"Колобки" мясо-картофельные в соусе (100/20)	120	7,79	11,08	7,00	120,00	0,08	1,10	0,07	0,01	18,00	220,00	18,00	1,10
508	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,44	9,36	51,12	304,60	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		910	31,26	31,58	136,64	936,10	0,46	23,28	0,07	0,18	175,05	345,45	149,50	10,21
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														
45	Салат из квашеной капусты	100	0,78	3,80	4,02	66,66	0,02	21,30	0,00	0,00	41,00	18,50	23,66	1,53
168	Суп пюре из разных овощей с гренками (250/10)	260	8,33	9,41	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	18,60	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	31,84	32,40	133,61	873,89	0,20	22,97	0,00	0,00	191,93	323,45	107,17	5,81

№ рецеп	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. цени. 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	11,96	11,10	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
686	Чай с сахаром с лимоном (200/10)	210	0,30	0,00	15,20	6,00	0,00	0,10	0,00	0,00	120,45	109,00	14,00	0,15
итого		565	22,69	22,24	89,85	567,75	0,23	1,43	0,04	0,45	488,53	351,52	56,97	2,17
5 - ый 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
670	Суп лапша с курой (250/10)	260	6,60	9,17	20,10	150,60	0,20	8,68	0,05	0,00	19,00	65,75	25,50	0,93
374	рыба тушеная в соусе(100/20)	120	15,27	10,54	13,18	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
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
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		910	32,28	31,40	122,35	916,94	2,75	95,28	1,28	0,58	173,79	388,37	97,61	5,07
2 - ая неделя														
1 - ый день ЗАВТРАК														
302	Каша молочная манная со сливочным маслом (220/10)	230	12,52	15,00	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	22,45	24,34	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	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
132	Рассольник "Ленинградский" со сметаной (250/10)	260	4,10	4,43	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	12,93	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
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		900	32,92	33,19	114,98	951,15	0,83	22,87	0,80	0,22	145,02	402,22	112,27	6,55

№ 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
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	Икра кабачковая	100	0,60	0,60	0,90	8,50	0,02	16,60	0,00	0,00	31,20	18,58	7,50	0,98
143	Суп картофельный с рыбой	250	6,09	6,95	18,30	153,01	0,42	1,25	0,75	0,67	9,50	39,20	7,50	0,45
ТТК	Голубцы ленивые в соусе (100/20)	120	16,90	16,10	29,30	221,30	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
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		900	32,70	32,34	130,27	870,38	0,86	102,27	0,75	1,58	146,62	220,12	65,12	6,80
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"	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

№ реп	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
96	Масло сливочное	10	1,56	4,55	0,07	70,90	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	0,10	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	21,21	23,15	88,07	709,56	0,37	17,19	0,20	0,02	279,31	407,68	126,33	7,28
4 - ый день ОБЕД														
45	Салат из квашеной капусты	100	0,78	3,80	4,02	66,66	0,02	21,30	0,00	0,00	41,00	18,50	23,66	1,53
171	Суп-пюре из картофеля с гренками (250/10)	260	4,00	5,10	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	17,30	13,90	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	10,60	41,16	245,00	0,07	0,00	0,00	0,00	12,30	35,70	21,01	1,78
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	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	31,19	33,99	111,22	818,08	0,59	34,69	0,14	0,00	130,04	505,75	150,26	10,34
5 - ый день ЗАВТРАК														
302	Каша молочная гречневая со сливочным маслом (250/10)	260	13,96	16,80	39,27	279,90	0,17	1,24	0,00	0,45	267,58	150,02	30,47	1,32
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
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
итого		635	21,53	22,42	94,52	590,40	0,23	1,34	0,06	0,45	292,86	184,42	39,01	2,80
5-ый день ОБЕД														
ТТК	Кукуруза консервированная	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
235	Суп лапша с курой (250/10)	260	6,60	9,17	36,10	112,50	0,20	8,68	0,05	0,00	19,00	65,75	25,50	0,93
377	Картофельная запеканка с мясом	200	18,76	19,06	35,79	390,10	0,30	5,01	1,20	0,00	29,63	363,01	66,01	5,90
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	32,79	32,72	129,18	857,80	0,64	19,49	1,25	0,00	79,46	511,86	134,11	8,87

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 250795864576837559433845704902184217507778640371

Владелец Самихова Елена Ивановна

Действителен с 09.09.2025 по 09.09.2026