

Согласовано

Директор МБОУ СОШ №1 им. М.Горького



А.Ю.Таратынов

Утверждаю:

Директор ООО "Трест Общественного Питания"



И.Д.Афоничев

Примерный десятидневный план-меню школьных завтраков и обедов на 2024 г. с расчетом калорийности блюд

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Суточная калорийность: завтрак 470-587 Ккал

обед 705-822 Ккал

№ 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
1 - ая неделя														
1 - ый день ЗАВТРАК														
302	Каша молочная рисовая с маслом	200/10	6,72	11,86	21,12	205,00	0,07	1,60	0,09	0,00	147,00	190,60	41,85	2,67
96	Масло сливочное	10	2,84	3,92	0,00	74,80	0,00	0,00	0,06	0,00	1,20	1,90	0,00	0,02
685/1	Чай "Детский" с молоком	200	4,60	1,30	13,90	58,00	0,00	7,00	0,02	0,00	34,00	12,00	10,00	0,00
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
ТТК	Фрукт свежий	100	0,60	0,00	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30
итого		570	18,51	18,58	75,72	533,30	0,18	23,60	0,17	0,00	215,70	253,50	71,85	6,59
1 - ый день ОБЕД														
ТТК	Икра кабачковая	60	0,20	0,00	0,70	4,00	0,00	1,30	0,00	0,00	7,00	22,20	9,00	0,20
139	Суп картофельный с горохом	200	7,84	8,40	16,80	106,40	0,16	6,94	0,04	0,00	15,20	52,60	20,40	0,74
461	Тефтели мясные в соусе(60/30)	90	8,36	17,23	18,61	260,50	0,28	2,43	0,00	0,12	45,65	84,33	13,61	1,14
516	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,67	27,04	144,90	0,06	0,02	0,00	0,00	5,70	35,70	8,10	0,78
ТТК	Хлеб пшеничный, обогащенный 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
700	Напиток витаминный	200	0,20	0,00	15,10	60,60	0,00	7,00	0,02	0,00	34,00	12,00	10,00	0,00
итого		750	26,38	26,89	102,14	733,60	0,57	17,69	0,06	0,12	120,55	257,93	74,71	3,97
2 - ой день ЗАВТРАК														
362	Пудинг творожно-манный со сладким соусом(170/30)	200	10,31	11,25	21,91	301,00	0,34	65,80	0,18	0,55	196,50	174,70	38,20	0,77
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	Кондитерское изделие	50	4,20	6,20	13,40	81,00	0,02	0,10	0,03	0,00	6,00	12,00	3,00	0,40
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	0,00	2,04	0,86
итого		500	18,46	18,95	76,33	565,76	0,42	66,00	0,21	0,55	226,58	219,20	49,74	2,63
2 - ой день ОБЕД														
ТТК	Морковь припущенная	60	0,30	0,10	1,00	6,00	0,04	3,00	0,00	0,00	4,70	15,60	18,00	1,20
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	4,28	6,84	23,08	60,60	0,02	14,70	0,00	0,00	32,20	29,00	14,00	0,50
437	Гуляш	90	9,07	10,98	18,21	247,50	0,08	1,23	0,02	0,02	12,00	76,00	8,00	1,26
297	Каша гречневая	150	8,70	7,80	22,60	259,00	0,21	0,00	0,00	0,12	48,00	210,00	57,00	4,80
ТТК	Хлеб пшеничный, обогащенный 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	200/5	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	0,00	2,04	0,86
итого		765	26,58	26,31	103,98	791,30	0,42	19,03	0,02	0,14	124,48	381,70	112,64	9,73

№ рецепта	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порции г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы г		В-1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
3 - ий день ЗАВТРАК														
302	Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом	200/10	5,06	10,56	19,39	217,69	0,08	1,35	0,08	0,00	129,80	143,90	31,37	0,57
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
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	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	0,00	2,04	0,86
итого		585	18,63	18,88	75,54	549,19	0,14	1,45	0,14	0,00	155,08	178,30	39,91	2,05
3 - ий день ОБЕД														
612	Маринад овощной с томатом	60	0,78	1,80	9,38	53,40	0,04	0,90	0,36	0,00	29,31	47,75	11,70	0,24
134	Суп крестьянский со сметаной	200/10	5,08	9,24	21,90	192,80	0,42	1,00	0,75	0,67	7,60	39,20	6,00	0,36
264	Запеканка картофельная с мясом	180	15,85	15,35	36,79	340,20	0,23	4,60	0,09	0,00	28,75	334,70	64,40	4,03
ТТК	Хлеб пшеничный, обогащенный 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	15,02	58,76	0,00	7,00	0,02	0,00	34,00	12,00	10,00	0,00
итого		700	26,04	26,98	106,98	802,36	0,76	13,50	1,22	0,67	112,66	484,75	105,70	5,74
4 - ый день ЗАВТРАК														
ТТК31	фрикассе из мяса птицы	90	8,77	18,10	8,31	153,90	0,07	0,99	0,06	0,01	16,20	198,00	16,20	0,99
516	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,67	27,04	144,90	0,06	0,02	0,00	0,00	5,70	35,70	8,10	0,78
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
ТТК	Хлеб пшеничный, обогащенный 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	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
итого		500	19,41	19,48	77,60	532,16	0,20	3,81	0,06	0,01	49,10	288,80	39,90	3,28
4 - ый день ОБЕД														
ТТК	Икра морковная	60	3,14	5,84	7,52	35,60	0,01	2,10	0,00	0,00	32,00	10,30	18,00	1,20
110	Борщ из свежей капусты, с картофелем, со сметаной	200/10	3,10	6,64	9,88	133,16	0,04	15,90	0,01	0,04	42,36	38,74	16,90	0,84
443	Плов	180	15,67	13,36	48,85	365,06	0,02	0,88	0,00	0,00	14,40	224,00	14,40	0,88
ТТК	Хлеб пшеничный, обогащенный 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	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
итого		700	26,34	26,43	117,24	772,02	0,14	19,68	0,01	0,04	111,76	330,14	65,90	4,63

№ 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	Е	Са	Р	Mg	Fe
5 - ый день ЗАВТРАК														
302	Каша молочная пшеничная со сливочным	200/10	2,78	7,69	35,94	173,56	0,07	1,60	0,09	0,00	47,40	90,60	41,85	2,67
ТТК	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,00	0,00	0,06	0,00	1,20	1,90	0,00	0,02
3	Сыр твердый	15	3,12	4,44	0,00	60,60	0,00	0,21	0,78	0,00	89,00	21,00	12,30	0,35
685/1	Чай "Детский" с молоком	200	4,60	1,30	13,90	58,00	0,00	7,00	0,02	0,00	34,00	12,00	10,00	0,00
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		515	19,33	19,53	76,12	479,96	0,13	8,81	0,95	0,00	181,10	158,00	70,65	3,64
5 - ый день ОБЕД														
ТТк	Салат из квашеной капусты	60	0,20	0,00	0,70	4,00	0,00	1,30	0,00	0,00	7,00	22,20	9,00	0,20
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	10,16	10,28	11,40	109,90	0,08	6,60	0,00	0,00	12,20	54,40	19,20	0,76
ТТК42	Котлета рыбная "Лада"	90	9,57	12,62	8,09	175,00	2,08	0,17	0,00	0,00	1,70	1,00	1,90	0,00
520	Картофельное пюре	150	2,19	3,10	37,14	265,22	0,03	11,18	0,00	0,03	25,17	24,48	12,00	0,62
108	Хлеб пшеничный, обогащенный 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
109	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 шиповника	200	0,30	0,00	27,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
итого		750	26,55	26,59	108,32	792,32	2,26	20,05	0,00	0,03	69,07	159,18	58,70	3,29
2 - ая неделя														
1 - ый день ЗАВТРАК														
302	Каша молочная пшеничная с маслом	200/10	6,72	11,86	23,62	233,00	0,21	1,67	0,09	0,00	181,00	283,90	83,43	2,00
96	Масло сливочное	10	2,84	3,92	0,00	74,80	0,00	0,00	0,06	0,00	1,20	1,90	0,00	0,02
685/1	Чай "Детский" с молоком	200	4,60	1,30	13,90	58,00	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
ТТК	Фрукт свежий	100	0,60	0,00	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30
итого		570	18,51	18,58	78,22	561,30	0,36	17,97	0,15	0,00	342,70	461,80	118,43	6,32
1 - ый день ОБЕД														
ТТК	Свекла отварная	60	0,14	0,10	7,52	35,60	0,01	2,10	0,00	0,00	32,00	10,30	18,00	1,20
132	Расольник Ленинградский со сметаной	200/10	6,28	9,75	18,32	103,00	0,42	1,00	0,75	0,67	7,60	39,20	6,00	0,36
469	Фрикадельки из мяса (60/30)	90	6,97	8,43	16,72	128,10	0,28	2,43	0,00	0,12	45,65	84,33	13,61	1,14
297	Каша гречневая	150	8,70	7,80	22,60	259,00	0,21	0,00	0,00	0,12	48,00	210,00	57,00	4,80
ТТК	Хлеб пшеничный, обогащенный 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	15,02	58,76	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
итого		760	26,42	26,67	104,07	741,66	0,99	6,33	0,75	0,91	156,25	400,93	111,21	9,21

№ рецепта	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порция г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы г		В-1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

2-ой день ЗАВТРАК

362	Пудинг творожно-манный со сладким соусом(170/30)	200	10,31	11,25	21,91	301,00	0,34	65,80	0,18	0,55	196,50	174,70	38,20	0,77
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	Кондитерское изделие	50	4,20	6,20	13,40	81,00	0,02	0,10	0,03	0,00	6,00	12,00	3,00	0,40
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	0,00	2,04	0,86
итого		500	18,46	18,95	76,33	565,76	0,42	66,00	0,21	0,55	226,58	219,20	49,74	2,63

2 - ой день ОБЕД

ТТК	Морковь припущенная	60	0,30	0,10	1,00	6,00	0,04	3,00	0,00	0,00	4,70	15,60	18,00	1,20
110	Борщ из свежей капусты, с картофелем, со сметаной	200/10	3,10	6,64	9,88	133,16	0,04	15,90	0,01	0,04	42,36	38,74	16,90	0,84
498	Котлеты из мяса птицы	90	12,90	18,01	27,01	247,00	0,28	2,43	0,00	0,12	45,65	84,33	13,61	1,14
516	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,67	27,04	144,90	0,06	0,02	0,00	0,00	5,70	35,70	8,10	0,78
ТТК	Хлеб пшеничный, обогащенный 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
700	Напиток витаминный	200	0,20	0,00	15,10	60,60	0,00	7,00	0,02	0,00	34,00	12,00	10,00	0,00
итого		760	26,28	26,01	103,92	748,86	0,49	28,35	0,03	0,16	145,41	237,47	80,21	5,07

3 - ий день ЗАВТРАК

302	Каша молочная "Геркулес" со сливочным маслом	200/10	5,06	10,56	19,39	231,85	0,08	1,35	0,08	0,00	129,80	143,90	31,37	0,57
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
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	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	0,00	2,04	0,86
итого		585	18,63	18,88	75,54	563,35	0,14	1,45	0,14	0,00	155,08	178,30	39,91	2,05

3 - ий день ОБЕД

ТТК	Икра морковная	60	3,14	5,84	7,52	35,60	0,01	2,10	0,00	0,00	32,00	10,30	18,00	1,20
171	Суп-пюре с гречками	200/10	6,46	6,03	7,20	83,60	0,07	5,63	0,44	0,00	51,64	86,00	26,30	13,60
466	Биточки в соусе (60/30)	90	9,07	10,98	18,21	247,50	0,08	1,23	0,02	0,02	12,00	76,00	8,00	1,26
240	Рис припущенный	150	3,71	3,01	36,31	219,00	0,05	0,00	0,00	0,00	11,00	35,00	19,00	1,00
ТТК	Хлеб пшеничный, обогащенный 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	15,02	58,76	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	0,00	2,04	0,86
итого		760	26,71	26,45	108,15	801,66	0,28	9,06	0,46	0,02	134,22	258,40	86,94	19,03

№ 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	Е	Са	Р	Mg	Fe
4 - ый день ЗАВТРАК														
490	Курица тушеная в соусе(70/30)	100	10,47	14,40	17,01	195,30	0,00	0,99	0,00	0,00	16,20	0,00	16,20	0,00
297	Каша гречневая	150	4,50	4,40	20,50	139,40	0,05	0,00	0,00	0,00	11,00	35,00	19,00	1,00
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,00	7,00	0,02	0,00	34,00	12,00	10,00	0,00
ТТК	Хлеб пшеничный, обогащенный 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
		500	19,30	19,39	76,42	550,66	0,12	7,99	0,02	0,00	74,20	98,10	58,80	2,11
4 - ый день ОБЕД														
ТТК	Салат из квашеной капусты	60	0,20	0,00	0,70	4,00	0,00	1,30	0,00	0,00	7,00	22,20	9,00	0,20
139	Суп картофельный с горохом	200	7,84	8,40	16,80	106,40	0,16	6,94	0,04	0,00	15,20	52,60	20,40	0,74
ТТК42	Суфле "Рыбка"	90	11,67	14,62	14,30	172,90	2,08	0,17	0,00	0,00	1,70	1,00	1,90	0,00
520	Картофельное пюре	150	2,19	3,10	37,14	265,22	0,03	11,18	0,00	0,03	25,17	24,48	12,00	0,62
ТТК	Хлеб пшеничный, обогащенный 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	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
итого		760	26,33	26,71	119,93	786,72	2,34	20,39	0,04	0,03	72,07	157,38	59,90	3,27
5 - ый день ЗАВТРАК														
302	Каша молочная гречневая со сливочным маслом	200/10	2,78	7,69	35,94	173,56	0,07	1,60	0,09	0,00	47,40	90,60	41,85	2,67
ТТК	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,00	0,00	0,06	0,00	1,20	1,90	0,00	0,02
3	Сыр твердый	15	3,12	4,44	0,00	60,60	0,00	0,21	0,78	0,00	89,00	21,00	12,30	0,35
658/1	Чай "Детский " с молоком	200	4,60	1,30	13,90	58,76	0,00	7,00	0,02	0,00	34,00	12,00	10,00	0,00
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		515	19,33	19,53	76,12	480,72	0,13	8,81	0,95	0,00	181,10	158,00	70,65	3,64
5-ый день обед														
612	Маринад овощной с томатом	60	0,78	1,80	9,38	53,40	0,04	0,90	0,36	0,00	29,31	47,75	11,70	0,24
134	Суп крестьянский со сметаной	200/10	5,08	9,24	21,90	192,80	0,42	1,00	0,75	0,67	7,60	39,20	6,00	0,36
637	Азу	180	14,67	15,36	47,85	365,06	0,02	0,88	0,00	0,00	14,40	224,00	14,40	0,88
ТТК	Хлеб пшеничный, обогащенный 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	15,02	58,76	0,06	0,50	0,00	0,58	25,00	9,60	18,00	2,10
итого		700	24,86	26,99	118,04	827,22	0,61	3,28	1,11	1,25	89,31	371,65	63,70	4,69