

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 на 2024 г.

За родительские деньги

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В-1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>1 - ая неделя</b>														
<b>1 - ый день</b>														
461	Тефтели мясные в соусе(70/30)	100	10,73	21,23	20,67	289,44	0,31	42,705	0,00	0,13	50,72	93,70	15,12	1,27
291	Макаронные изделия отварные	180	6,59	3,87	28,06	170,72	0,07	0,02	0,00	0,00	5,70	35,70	8,10	0,78
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
<b>итого</b>		<b>500</b>	<b>18,84</b>	<b>25,34</b>	<b>70,43</b>	<b>553,72</b>	<b>0,42</b>	<b>7,02</b>	<b>0,02</b>	<b>0,13</b>	<b>97,42</b>	<b>173,00</b>	<b>42,62</b>	<b>2,83</b>
<b>2 - ой день</b>														
437	Гуляш	100	10,66	13,34	28,23	275,00	0,08	1,23	0,02	0,02	12,00	76,00	8,00	1,26
297	Каша гречневая	180	10,44	9,36	27,12	310,80	0,05	0,00	0,00	0,00	11,00	35,00	19,00	1,00
ТТК	Хлеб чусовской	19	1,25	0,22	6,34	33,06	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
<b>итого</b>		<b>499</b>	<b>22,55</b>	<b>22,92</b>	<b>76,71</b>	<b>677,62</b>	<b>0,17</b>	<b>8,23</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	<b>64,00</b>	<b>154,60</b>	<b>46,40</b>	<b>3,04</b>
<b>3 - ий день</b>														
377	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	Мучное изделие	50	0,20	1,30	3,20	68,00	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
<b>итого</b>		<b>450</b>	<b>17,57</b>	<b>16,89</b>	<b>61,69</b>	<b>501,76</b>	<b>0,30</b>	<b>11,60</b>	<b>0,11</b>	<b>0,00</b>	<b>75,75</b>	<b>397,80</b>	<b>88,00</b>	<b>5,14</b>
<b>4 - ый день</b>														
443	Плов из мяса	180	15,67	13,36	48,85	365,06	0,02	0,78	0,02	0,00	12,20	204,00	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	Мучное изделие	75	0,30	1,95	4,80	102,00	0,05	0,00	0,00	0,00	9,00	29,25	6,30	0,50
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
<b>итого</b>		<b>485</b>	<b>18,98</b>	<b>15,66</b>	<b>85,88</b>	<b>648,22</b>	<b>0,10</b>	<b>7,78</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>61,20</b>	<b>264,75</b>	<b>34,90</b>	<b>1,71</b>

№ рец	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В -1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>5 - ый день</b>														
461	Шницель мясной	100	8,32	13,30	8,62	231,35	0,59	3,65	0,00	0,94	47,01	91,00	16,30	2,50
520	Картофельное пюре	180	3,63	3,72	39,77	298,24	0,18	0,00	0,00	0,93	15,30	41,01	19,30	2,00
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
ТТК	Мучное изделие	50	0,25	1,70	3,80	92,00	0,05	0,00	0,00	0,00	9,00	29,25	6,30	0,50
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
<b>итого</b>		<b>550</b>	<b>13,72</b>	<b>18,96</b>	<b>73,89</b>	<b>715,15</b>	<b>0,86</b>	<b>10,65</b>	<b>0,02</b>	<b>1,87</b>	<b>112,31</b>	<b>204,86</b>	<b>61,30</b>	<b>5,78</b>
<b>2 - ая неделя</b>														
<b>1 - ый день</b>														
469	Фрикадельки из мяса в соусе(70/30)	100	8,50	9,96	25,69	163,20	0,59	3,65	0,00	0,94	47,01	91,00	16,30	2,50
297	Каша гречневая	180	10,44	9,36	27,12	310,80	0,05	0,00	0,00	0,00	11,00	35,00	19,00	1,00
ТТК	Хлеб чусовской	13	0,85	0,15	4,34	22,62	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
<b>итого</b>		<b>493</b>	<b>19,99</b>	<b>19,47</b>	<b>72,17</b>	<b>555,38</b>	<b>0,68</b>	<b>10,65</b>	<b>0,02</b>	<b>0,94</b>	<b>99,01</b>	<b>169,60</b>	<b>54,70</b>	<b>4,28</b>
<b>2 - ой день</b>														
498	Котлета из мяса птицы	100	15,30	19,10	29,20	257,00	0,08	1,10	0,07	0,01	18,00	220,00	18,00	1,10
516	Макаронные изделия отварные	180	6,78	3,99	28,87	175,60	0,05	0,00	0,00	0,00	11,00	35,00	19,00	1,00
ТТК	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	40	3,74	0,46	22,94	163,20	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
<b>итого</b>		<b>520</b>	<b>26,02</b>	<b>23,55</b>	<b>96,03</b>	<b>654,56</b>	<b>0,17</b>	<b>1,20</b>	<b>0,07</b>	<b>0,01</b>	<b>50,58</b>	<b>286,60</b>	<b>48,44</b>	<b>3,74</b>
<b>3 - ий день</b>														
466	Биточки в соусе (70/30)	100	9,86	13,34	28,23	275,00	0,00	1,99	0,00	0,00	18,30	0,00	18,60	0,00
240	Рис припущенный	180	4,78	4,09	39,01	262,80	0,07	0,02	0,00	0,00	5,70	35,70	8,10	0,78
ТТК	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	38	3,40	0,40	22,04	160,00	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
<b>итого</b>		<b>518</b>	<b>18,24</b>	<b>17,83</b>	<b>104,30</b>	<b>756,56</b>	<b>0,11</b>	<b>2,11</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>45,58</b>	<b>67,30</b>	<b>38,14</b>	<b>2,42</b>

№ рец	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценн.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В-1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>4 - ый день</b>														
498	Котлета из мяса птицы	90	12,89	18,00	27,00	246,99	0,08	1,10	0,07	0,01	18,00	220,00	18,00	1,10
520	Пюре картофельное	150	2,19	3,10	37,14	265,22	0,12	0,00	0,00	0,58	13,33	38,33	23,33	1,00
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
<b>итого</b>		<b>460</b>	<b>16,60</b>	<b>21,34</b>	<b>85,84</b>	<b>605,77</b>	<b>0,24</b>	<b>8,10</b>	<b>0,09</b>	<b>0,59</b>	<b>72,33</b>	<b>301,93</b>	<b>60,73</b>	<b>2,88</b>
<b>5 - ый день</b>														
637	Азу	180	14,67	15,36	47,85	365,06	0,02	0,88	0,02	0,00	14,40	224,00	14,40	0,88
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
ТТК	Мучное изделие	50	2,20	4,20	25,74	124,00	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
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
<b>итого</b>		<b>450</b>	<b>18,39</b>	<b>19,80</b>	<b>95,29</b>	<b>582,62</b>	<b>0,09</b>	<b>0,98</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>41,98</b>	<b>275,10</b>	<b>30,04</b>	<b>2,85</b>