

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ №19

Д.А.Шустов



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 (5-11 класс)

Суточная калорийность: завтрак 550-687 Ккал

обед 825-962 Ккал

	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 (230/10)	240	11,33	12,01	33,15	213,01	0,08	1,80	0,10	0,00	151,20	191,60	42,30	3,01
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		610	21,26	21,35	88,85	706,61	0,18	16,91	0,16	0,00	201,89	242,50	64,39	7,89
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
214	Капуста тушеная	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	Компот 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

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	299,81	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	686,93	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 (80/20)	100	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	Компот 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		880	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

	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(70/30)	100	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		880	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	299,03	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	792,63	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	204,37	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	Компот 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	982,11	0,78	23,58	0,80	0,24	163,81	402,91	97,79	6,94

	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
140	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 ячневая со сливочным маслом(220/10)	230	7,02	9,90	19,96	262,30	0,31	2,65	0,10	0,00	203,01	296,02	101,20	4,50
ТТК	Пирог "Тигренок"	50	2,90	3,60	27,10	150,00	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		545	22,99	22,14	88,96	676,90	0,43	4,05	0,84	0,00	524,51	697,52	134,70	95,70

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(80/20)	100	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
		890	32,10	31,81	132,36	933,34	0,81	85,70	1,24	0,32	304,28	355,40	181,87	12,19

	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	Макаронны запеченные 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-поре из картофеля с гречками (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, тушеная в соусе (80/20)	100	15,30	14,22	5,75	133,22	0,23	4,60	0,09	0,00	28,75	334,70	64,40	4,03
512	Рис припущенный	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
		890	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(250/10)	260	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		545	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	241,03	0,20	8,68	0,05	0,00	19,00	65,75	25,50	0,93
478	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	Компот 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	980,99	0,53	35,38	0,14	0,03	111,75	504,41	130,16	8,20