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 (1-4 класс)
Суточная калорийность: завтрак 470-587 Ккал
обед 705-822 Ккал

№ 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
1 - ая неделя														
1 - ый день ЗАВТРАК														
302	Каша молочная рисовая со сливочным маслом(200/10)	210	15,15	18,40	24,18	228,90	0,07	1,60	0,09	0,00	147,40	190,60	41,85	2,67
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**	**19,40**	**19,90**	**79,88**	**572,90**	**0,17**	**16,70**	**0,09**	**0,00**	**195,48**	**239,60**	**63,89**	**7,43**
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	9,85	16,60	128,60	0,48	0,28	0,00	0,21	60,77	151,70	23,53	1,90
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 пшеничнный, 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 ржаной	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		**760**	**26,14**	**26,39**	**104,94**	**722,30**	**0,71**	**91,59**	**0,01**	**0,28**	**145,83**	**317,44**	**77,13**	**6,55**
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														
ТТК	Огурец свежий	60	0,36	0,00	0,54	4,00	0,01	4,86	0,00	0,01	30,60	20,40	10,20	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
ТТК60	Котлета "Богатырская"	90	15,10	15,45	27,37	228,60	0,28	2,45	0,00	0,12	24,26	84,33	18,00	0,46
214	Капуста тушеная	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 пшеничнный, 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		**750**	**27,90**	**27,27**	**111,55**	**818,90**	**0,55**	**25,53**	**0,04**	**0,16**	**122,81**	**232,91**	**76,24**	**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
142	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
ТТК51	"Колобки" мясо-картофельные	90	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 пшеничнный, 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	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
		750	**26,72**	**26,57**	**117,37**	**814,60**	**0,51**	**89,53**	**0,10**	**0,15**	**305,40**	**638,42**	**149,60**	**9,72**
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**		**1,77**	**0,15**	**0,00**	**206,98**	**318,30**	**91,97**	**3,48**
4 - ый день ОБЕД														
ТТК	Огурец консервированный	60	0,36	0,00	0,54	4,00	0,01	4,86	0,00	0,01	30,60	20,40	10,20	0,78
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	200	18,60	18,80	37,80	350,00	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 пшеничнный, 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 ржаной	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		**720**	**27,07**	**27,08**	**108,19**	**723,60**	**0,17**	**6,53**	**0,00**	**0,01**	**166,37**	**306,49**	**87,67**	**4,86**

№ 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 пшенная молочная со сливочным маслом (200/10)	210	1,61	7,20	31,80	240,00	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
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		**500**	**19,16**	**19,80**	**80,40**	**594,00**	**0,22**	**2,28**	**0,05**	**0,33**	**414,55**	**309,60**	**47,66**	**1,81**
5 - ый день ОБЕД														
ТТК	Помидор свежий	60	0,54	2,28	2,34	35,40	0,02	12,78	0,00	0,02	24,20	28,12	14,20	0,92
140	Суп картофельный с лапшой	200	4,32	8,10	26,80	126,30	0,08	6,60	0,00	0,00	12,20	54,40	19,20	0,76
374	рыба тушеная в соусе (60/30)	90	13,75	8,59	10,04	170,80	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 пшеничнный, 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	15,10	60,00	0,05	7,00	0,10	0,00	34,00	0,00	10,00	0,20
		750	**26,09**	**26,31**	**100,07**	**713,20**	**2,33**	**37,73**	**0,10**	**0,05**	**110,27**	**159,10**	**70,90**	**3,61**
2 - ая неделя														
1 - ый день ЗАВТРАК														
302	Каша молочная пшеничная со сливочным маслом(200/10)	210	14,98	16,56	18,36	203,60	0,18	1,36	0,08	0,00	138,00	209,80	55,40	1,46
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**	**19,23**	**18,06**	**74,06**	**547,60**	**0,28**	**16,46**	**0,08**	**0,00**	**186,08**	**258,80**	**77,44**	**6,22**
1 - ый день ОБЕД														
ТТК	Огурец свежий	60	0,36	0,00	0,54	4,00	0,01	4,86	0,00	0,01	30,60	20,40	10,20	0,78
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	Бефстрогонов	90	13,60	13,93	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 пшеничнный, 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	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
		760	**26,79**	**27,57**	**109,37**	**813,40**	**0,29**	**89,83**	**0,70**	**0,02**	**104,58**	**398,20**	**78,60**	**7,64**

№ рец	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
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	70	5,25	2,10	36,40	175,00	0,07	0,00	0,00	0,00	10,30	33,50	7,10	0,80
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**	**19,65**	**18,60**	**92,40**	**601,00**	**0,43**	**66,00**	**0,21**	**0,55**	**227,38**	**220,20**	**50,34**	**2,83**
2 - ой 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
140	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной(200/10)	210	1,60	6,84	11,98	120,60	0,02	14,70	0,00	0,00	32,20	29,00	14,00	0,50
394	Тефтели рыбные	90	16,83	9,74	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 пшеничнный, 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 ржаной	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 "Витошка"	200	0,20	0,00	15,10	60,00	0,05	7,00	0,10	0,00	34,00	0,00	10,00	0,20
итого		**760**	**26,99**	**26,20**	**101,39**	**717,90**	**0,47**	**39,96**	**0,10**	**0,25**	**149,27**	**132,70**	**80,90**	**4,79**

3 - ий день ЗАВТРАК														
302	Каша молочная ячневая со сливочным маслом(200/10)	210	7,06	9,20	13,01	199,30	0,21	1,67	0,09	0,00	181,70	283,90	83,43	2,00
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**	**3,07**	**0,15**	**0,00**	**336,70**	**567,40**	**110,23**	**93,00**
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 (70/20)	90	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 пшеничнный, 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
		760	**27,35**	**27,48**	**114,63**	**810,30**	**0,60**	**80,43**	**0,01**	**0,28**	**177,26**	**387,17**	**121,41**	**9,95**

№ 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
4 - ый день ЗАВТРАК														
302	Каша молочная "Геркулес" со сливочным маслом (200/10)	210	12,06	13,59	21,41	237,69	0,21	1,67	0,09	0,00	181,70	283,90	83,43	2,00
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
		590	**19,63**	**19,21**	**76,66**	**548,19**	**0,27**	**1,77**	**0,15**	**0,00**	**206,98**	**318,30**	**91,97**	**3,48**
4 - ый день ОБЕД														
ТТК	Кукуруза консервированная сладкая (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
171	Суп пюре из картофеля с гренками	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	Голень куры, тушеное в соусе(70/20)	90	13,77	12,80	5,18	123,50	0,13	0,99	0,02	0,10	16,20	116,40	16,20	0,99
512	Рис припущенный	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
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 пшеничнный, 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
		750	**26,80**	**26,61**	**117,62**	**788,80**	**0,39**	**28,91**	**0,02**	**0,16**	**175,79**	**295,64**	**79,96**	**5,42**
5 - ый день ЗАВТРАК														
302	Каша молочная гречневая со сливочным маслом(200/10)	210	5,78	3,69	20,94	173,56	0,07	1,60	0,09	0,00	47,40	90,60	41,85	2,67
96	Масло сливочное	10	0,01	8,30	0,06	77,00	0,00	0,00	0,06	0,00	1,20	1,90	0,00	0,02
97	Сыр твердый	15	3,80	3,80	4,85	60,00	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	70	5,25	2,10	36,40	175,00	0,07	0,00	0,00	0,00	10,30	33,50	7,10	0,80
итого		**505**	**19,44**	**19,19**	**76,15**	**544,32**	**0,14**	**8,81**	**0,95**	**0,00**	**181,10**	**158,00**	**70,65**	**3,64**
5-ый день ОБЕД														
ТТК	Помидор свежий	60	0,54	2,28	2,34	35,40	0,02	12,78	0,00	0,02	24,20	28,12	14,20	0,92
134	Суп крестьянский с крупой со сметаной (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	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
ТТК	Хлеб пшеничнный, 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 ржаной	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	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
		720	**27,71**	**27,17**	**105,06**	**801,50**	**0,74**	**88,38**	**0,84**	**0,69**	**85,55**	**456,12**	**101,20**	**7,92**