

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

№ рецепта	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценн. 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														
302	Каша молочная рисовая со сливочным маслом(200/10)	210	15,15	9,40	24,18	228,90	0,07	1,60	0,09	0,00	147,40	190,60	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
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		570	19,41	19,20	79,94	649,90	0,17	16,70	0,15	0,00	196,68	241,50	63,89	7,45
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 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		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	Икра кабачковая	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 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		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

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
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 в соусе (70/20)	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 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	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	0,27	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	180	18,00	18,10	37,10	340,00	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 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		700	26,47	26,38	107,49	713,60	0,17	6,53	0,00	0,01	166,37	306,49	87,67	4,86

№ 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
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" с молоком	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														
45	Салат из квашеной капусты	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 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	15,10	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	9,56	18,36	203,60	0,18	1,36	0,08	0,00	138,00	209,80	55,40	1,46
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
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	120	0,85	0,00	16,50	101,00	0,05	15,00	0,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30
итого		590	19,79	19,36	75,92	564,60	0,28	16,46	0,14	0,00	187,28	260,70	77,44	6,24
1 - ый день ОБЕД														
ТТК	Икра кабачковая	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	Бефстроганов	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 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	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

№ 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	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	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	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 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	15,10	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 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
		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

№ 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
4 - ый день ЗАВТРАК														
334	Макаронны отварные с яйцом с сыром	150	12,31	13,80	22,10	221,00	0,21	1,67	0,09	0,00	181,70	283,90	83,43	2,00
ГТК	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
		525	19,88	19,42	77,35	531,50	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(200/10)	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	Курица, тушеная 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 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
		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														
45	Салат из квашеной капусты	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
478	Картофельная запеканка с мясом	180	18,60	17,60	34,30	380,10	0,23	4,60	0,09	0,00	28,75	334,70	64,40	4,03
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	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
		700	26,55	26,71	103,57	791,50	0,74	88,38	0,84	0,69	85,55	456,12	101,20	7,92