

Согласовано:

Директор МБОУ "ООШ №13" АМО СО

 Н.К.Макурина

03.04.2025



Утверждаю:

Директор ООО "Трест общественного питания"

 И.Д.Афоничев



Примерный десятидневный план- меню школьных завтраков и обедов на 2025 г. с расчетом калорийности блюд

Возрастная категория (5-11 класс)

Суточная калорийность: завтрак 543-680 Ккал

обед 814-952 Ккал

№ 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	В-2	Ca	Р	Mg	Fe
1 - ая неделя														
1 - ый день ЗАВТРАК														
302	Каша молочная рисовая со сливочным маслом (200/10)	210	15,15	12,40	24,18	228,90	0,08	1,80	0,10	0,00	151,20	191,60	42,30	3,01
96	Масло сливочное	10	0,01	5,30	0,08	52,00	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	79,96	624,90	0,18	16,90	0,16	0,00	200,48	242,50	64,34	7,79
1 - ый день ОБЕД														
ТТК	Морковь припущенная	100	1,03	0,60	4,30	18,01	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
498	Котлета рубленая из мяса птицы	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	30,42	29,13	125,65	821,16	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 сладким соусом (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	50	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
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
итого		500	22,32	22,59	109,20	654,10	0,49	79,16	0,25	0,61	246,23	236,67	53,56	2,71
2 - ой день ОБЕД														
78	Икра свекольная	100	0,60	0,60	0,90	8,50	0,02	5,01	0,00	0,02	31,20	20,69	10,56	0,98
138	Суп картофельный с крупой	250	5,80	6,50	27,00	133,60	0,18	14,00	0,06	0,00	198,00	153,01	49,60	0,98
438	Азу	200	20,55	25,26	56,69	459,37	0,34	0,91	0,00	0,16	16,31	86,30	15,63	0,99
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		800	31,28	32,95	128,49	890,67	0,61	20,02	0,06	0,18	273,09	311,10	91,43	4,92

№ п/п	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	Икра кабачковая	100	1,30	3,59	7,30	89,00	0,03	7,65	0,00	0,03	36,20	32,10	29,00	1,01
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
ТТК51	"Колобки" мясо-картофельные в соусе (100/20)	120	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	1,20	0,00	31,60	126,00	0,00	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
итого		900	30,66	31,12	147,91	966,60	0,61	86,37	0,13	0,18	153,10	359,40	153,40	11,46
4 - ый день ЗАВТРАК														
334	Макароны запеченные с яйцом и сыром(170/10)	180	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		555	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														
45	Салат из квашеной капусты	100	0,50	0,60	0,90	8,50	0,02	5,01	0,00	0,02	31,20	20,69	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	37,80	360,00	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	0,30	0,00	27,10	118,00	0,00	0,24	0,00	0,00	26,02	13,86	5,76	0,78
итого		810	31,86	33,40	127,19	825,73	0,20	6,68	0,00	0,02	182,13	325,64	94,07	5,26

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 пшениная 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 (30/20)	50	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"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		560	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														
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
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 томате с овощами(100/30)	130	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	26,80	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	15,10	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		910	32,08	31,71	139,54	869,24	2,70	31,85	1,33	0,58	192,04	383,12	103,11	3,80
2 - ая неделя														
1 - ый день ЗАВТРАК														
302	Каша молочная пшеничная со сливочным маслом (200/10)	210	14,98	17,56	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	5,30	0,08	52,00	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	19,24	24,36	74,14	599,60	0,28	16,46	0,14	0,00	187,28	260,70	77,44	6,24
1 - ый день ОБЕД														
ТТК	Морковь припущенная	100	1,03	0,60	4,30	18,01	0,07	5,00	0,00	0,00	7,83	26,00	26,00	0,33
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
451	Биточки из мяса птицы	100	16,27	15,04	12,90	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	0,30	0,00	27,10	126,00	0,00	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
итого		890	31,95	33,00	126,88	993,46	0,83	92,77	0,80	0,22	142,44	405,22	113,23	7,19

№ п/п	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 сладким соусом (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	45	1,20	3,10	13,40	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(200/5)	205	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	101,80	656,10	0,49	79,16	0,25	0,61	246,23	236,67	53,56	2,71
2 - ой день ОБЕД														
ТТК	Свекла отварная	100	3,89	3,80	7,54	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	17,70	12,10	39,20	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
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
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		890	32,00	32,14	132,24	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	8,02	9,90	14,96	285,23	0,31	2,65	0,10	0,00	203,01	296,02	101,20	4,50
ТТК	Пирог "Тигренок"	75	4,20	6,20	37,60	175,00	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
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
итого		555	22,17	22,30	87,46	664,23	0,43	4,05	0,15	0,00	344,51	579,52	124,70	95,50
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(100/20)	120	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
		910	32,10	31,81	132,36	933,34	0,81	85,70	1,24	0,32	304,28	355,40	181,87	12,19

№ п/п	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценность, 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														
302	Каша молочная "Геркулес" со сливочным маслом(230/10)	240	14,56	10,04	33,51	268,11	0,26	2,09	0,11	0,00	227,13	354,88	104,29	2,50
96	Масло сливочное	10	0,01	5,30	0,08	52,00	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	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		625	22,14	20,96	88,84	630,61	0,32	2,19	0,23	0,00	253,61	391,18	112,83	4,00
4 - ый день ОБЕД														
78	Икра свекольная	100	0,60	0,60	0,90	8,50	0,02	5,01	0,00	0,02	31,20	20,69	10,56	0,98
171	Суп-пюре 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	Филе кури, тушеное в соусе (100/20)	120	15,30	14,22	5,75	133,22	0,23	4,60	0,09	0,00	28,75	334,70	64,40	4,03
43/3/1	Рис припущенный с куркумой	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
		910	28,81	28,17	123,70	819,92	0,59	18,53	0,14	0,02	130,27	521,80	140,83	9,61
5 - ый день ЗАВТРАК														
340	Омлет натуральный с маслом (200/10)	210	14,56	16,74	33,51	338,11	0,26	2,09	0,11	0,00	227,13	354,88	104,29	2,50
ТТК	Печенье овсяное	90	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	0,06	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
итого		550	22,13	22,36	73,82	648,61	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	0,50	0,60	0,90	8,50	0,02	5,01	0,00	0,02	31,20	20,69	10,56	0,98
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
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
639	Компот из плодов сушеных	200	0,30	0,00	27,10	126,00	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
итого		810	31,29	28,42	123,78	922,83	0,52	88,29	0,14	0,02	103,95	475,24	117,06	8,55