

Утверждаю
Генеральный директор ООО "Престиж-кафе"

А.В. Герасимов

Согласовано
Директор Муниципального образовательного учреждения
"Средняя общеобразовательная школа №7"

Н.А.Гурьева

Примерное 10 дневное меню для учащихся общеобразовательных школ на осенне-зимний период 2024-2025г

№ рецептур ы	Прием пищи Наименование блюда	Выход порции, г	Питательные вещества (г)			Энерг-я ценн-ть кКал	Витамины (мг)				Миниральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Понедельник (1)														
Завтрак														
ТТК	Каша рисовая с маслом сливочным	250/10	2,70	1,60	15,70	88	0,02	0,27	7,30	0,12	60,54	69,60	16,05	0,25
ТТК	Бутерброд с сыром	25/15	6,50	6,60	12,50	140	0,05	0,14	57,60	0,53	183,98	14,30	15,80	0,70
ТТК	Чай школьный с сахаром	200/10	0,10	0,00	7,00	28	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	4,00	3,00	0,40
	итого грамм	510			итого:	256	0,1	0,4	64,9	0,6	250,5	87,9	34,9	1,3
Обед														
ТТК	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,10	4,30	11,00	88	0,05	20,50	0,65	0,80	65,00	185,00	25,00	0,80
ТТК	Сосиска Школьная	60	10,40	20,10	0,80	226	0,03	0,00	0,00	0,50	25,00	139,00	15,00	1,80
ТТК	Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,9	164	0,15	5,55	0,09	0,15	40,5	84	30	1,05
ТТК	Соус томатный	50	1,30	2,40	4,20	45	0,02	1,40	0,85	0,80	10,00	45,50	3,50	0,35
ТТК	Компот из сухофруктов	200	1,32	0,24	8,37	41	0,03	0,15	0,21	0,18	5,80	26,00	8,40	0,72
ТТК	Хлеб Дарницкий	25	2,65	0,48	16,73	82	0,06	0,30	0,42	0,36	11,60	52,00	16,80	1,44
	итого грамм	745			итого:	646	0,34	27,9	2,22	2,79	157,9	531,5	98,7	6,16
Полдник														
ТТК	Пирожок с сыром	75	14,08	13,92	83,39	533	0,25	0,30	0,41	3,63	130,10	256,70	60,20	2,06
серт	Снежок 2,5%	200	2,70	2,50	10,80	79	2,00	1,00	2,40	0,00	12,00	3,50	3,80	0,00
	итого грамм	275			итого:	612	2,3	1,3	2,8	3,6	142,1	260,2	64,0	2,1
ВТОРНИК (1)														
Завтрак														
ТТК	Гуляш школьный (кура)	40/60	16,05	7,94	2,51	148	0,04	0,80	5,00	0,40	11,00	65,00	13,00	0,80
ТТК	Греча отварная рассыпчатая	100	4,18	1,09	18,56	100,9	0,10	0,00	6,00	0,27	10,27	98,90	67,19	2,26
серт	Огурец свежий в нарезку	40	0,80	0,10	2,80	15	0,03	10,00	10,00	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60
ТТК	Чай школьный с сахаром	200/10	0,10	0,00	7,00	28	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	4,00	3,00	0,40
ТТК	Хлеб Дарницкий	50	2,65	0,48	16,73	82	0,06	0,30	0,42	0,36	11,60	52,00	16,80	1,44
	итого грамм	500			итого:	374	0,2	11,1	21,4	1,1	61,9	261,9	114,0	5,5
Обед														
ТТК	Суп куриный с вермишелью	250	2,26	5,80	13,10	114	0,05	10,80	1,83	0,80	58,00	200,00	30,00	1,30
ТТК	Котлета рыбная Мезенская	50	11,37	15,76	11,31	233	0,06	0,00	0,32	0,72	18,40	105,60	20,80	1,28
ТТК	Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,9	164	0,15	5,55	0,09	0,15	40,5	84	30	1,05
ТТК	Компот из свежих плодов	200	0,10	15,30	0,10	59,1	0,01	1,30	0,01	0,20	5,40	3,40	2,90	0,80
ТТК	Хлеб Дарницкий	50	2,65	0,48	16,73	82	0,06	0,30	0,42	0,36	11,60	52,00	16,80	1,44
	итого грамм	700			итого:	652,1	0,329	17,95	2,669	2,23	133,9	445	100,5	5,87
Полдник														
ТТК	Сырник со сгущенным молоком	50/30	12,40	15,80	21,00	276	4,00	0,20	5,00	11,20	10,00	20,60	5,20	4,70
ТТК	Чай школьный с сахаром	200/10	0,10	0,00	7,00	28	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	4,00	3,00	0,40

ТТК	Блины с молоком сгущенным	100/30	14,08	13,92	83,39	553	0,25	0,30	0,41	3,63	130,10	256,70	60,20	2,06
ТТК	Чай школьный с сахаром	200/10	0,10	0,00	7,00	28	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	4,00	3,00	0,40
	итого грамм	340			итого:	581	0,3	0,3	0,4	3,6	136,1	260,7	63,2	2,5
	Понедельник (2)													
	Завтрак													
ТТК	Каша пшеничная на молоке с маслом сливоч	250/10	4,71	3,11	21,33	127	0,11	0,96	10,00	0,64	96,38	118,81	28,91	0,69
ТТК	Бутерброд с сыром	25/15	6,50	6,60	12,50	140	0,05	0,14	57,60	0,53	183,98	14,30	15,80	0,70
ТТК	Чай школьный с сахаром	200/10	0,10	0,00	7,00	28	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	4,00	3,00	0,40
	итого грамм	510			итого:	294,88	0,158	1,1	67,6	1,165	286,36	137,11	47,71	1,791
	Обед													
ТТК	Рассольник домашний со сметаной	250/10	0,90	1,60	5,40	38,4	0,04	5,50	400,00	0,50	18,90	27,60	11,30	0,40
ТТК	Котлета куриная Грибовская	70	12,60	14,10	7,50	208,3	0,16	1,67	22,70	3,74	30,17	144,10	19,49	1,27
ТТК	Греча отварная рассыпчатая	100	4,18	1,09	18,56	100,9	0,10	0,00	6,00	0,27	10,27	98,90	67,19	2,26
ТТК	Соус томатный	50	1,30	2,40	4,20	45	0,02	1,40	0,85	0,80	10,00	45,50	3,50	0,35
ТТК	Чай школьный с сахаром и лимоном	200/10/5	0,10	0,00	7,00	28	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	4,00	3,00	0,40
ТТК	Хлеб дарницкий	25	2,65	0,48	16,73	82	0,06	0,30	0,42	0,36	11,60	52,00	16,80	1,44
	итого грамм	720			итого:	502,6	0,38	8,87	429,97	5,671	86,94	372,1	121,28	6,115
	Полдник													
ТТК	Оладьи с молоком сгущенным	100/20	14,08	13,92	83,39	553	0,25	0,30	0,41	3,63	130,10	256,70	60,20	2,06
ТТК	Чай школьный с сахаром	200/10	0,10	0,00	7,00	28	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	4,00	3,00	0,40
	итого грамм	330			итого:	581	0	0	0	4	136	261	63	2
	Вторник (2)													
	Завтрак													
ТТК	Котлета Московская (говядина)	50	18,00	15,00	13,50	260,8	4,70	0,90	3,50	7,70	2,40	38,60	5,90	15,70
ТТК	Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,9	164	0,15	5,55	0,09	0,15	40,5	84	30	1,05
ТТК	Чай школьный с сахаром	200/10	0,10	0,00	7,00	28	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	4,00	3,00	0,40
ТТК	Хлеб Дарницкий	50	2,65	0,48	16,73	82	0,06	0,30	0,42	0,36	11,60	52,00	16,80	1,44
серт	Огурец свежий в нарезку	40	0,80	0,10	2,80	15	0,03	10,00	10,00	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60
	итого грамм	500			итого:	549,8	4,94	16,75	14,01	8,31	83,5	220,6	69,7	19,19
	Обед													
ТТК	Суп куриный с вермишелью	250	2,26	5,80	13,10	114	0,05	10,80	1,83	0,80	58,00	200,00	30,00	1,30
ТТК	Поджарка куриная	50/50	16,05	7,94	2,51	148	0,04	0,80	5,00	0,40	11,00	65,00	13,00	0,80
ТТК	Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,9	164	0,15	5,55	0,09	0,15	40,5	84	30	1,05
ТТК	Компот яблочный	200	0,20	0,00	15,00	58	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80
ТТК	Хлеб Дарницкий	25	2,65	0,48	16,73	82	0,06	0,30	0,42	0,36	11,60	52,00	16,80	1,44
	итого грамм	725			итого:	566	0,3	17,45	7,34	1,71	133,1	409	95,8	5,39
	Полдник													
ТТК	Пицца школьная (лайт)	80	6,50	11,00	51,00	330	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК	Чай школьный с сахаром	200/10	0,10	0,00	7,00	28	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	4,00	3,00	0,40
	итого грамм	290			итого:	358	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	4,0	3,0	0,4
	Среда (2)													
	Завтрак													
ТТК	Оладьи с вареньем ягодным	150/30	7,40	8,90	24,50	201	4,70	0,10	7,80	23,00	5,10	8,60	3,00	5,00
серт	Фрукт свежий поштучно	110	0,40	0,40	9,80	47	0,03	10,00	5,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ТТК	Чай школьный с сахаром и лимоном	200/10/5	0,10	0,00	7,00	28	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	4,00	3,00	0,40
	итого грамм	505			итого:	276	4,7	10,1	12,8	23,2	27,1	23,6	15,0	7,6
	Обед													
ТТК	Борщ со сметаной	250/10	6,20	5,60	22,30	167	0,15	1,00	0,14	0,30	8,00	33,00	12,00	2,20
ТТК	Плов с цыпленком	200	13,85	13,38	22,85	273	0,15	8,10	0,35	1,95	37,50	97,50	34,50	1,41
ТТК	Компот из вишни	200	0,20	0,00	15,00	58	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80
ТТК	Хлеб Дарницкий	50	2,65	0,48	16,73	82	0,06	0,30	0,42	0,36	11,60	52,00	16,80	1,44

