

Согласовано
Директор



Утверждаю:

Директор ООО "Общественное питание"

М.Л.Фомин

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

Возрастная категория (5-11 класс)

Суточная калорийность: завтрак 550-687 Ккал

№ 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	
1 - ая неделя															
1 - ый день ЗАВТРАК															
437	Гуляш	100	15,14	13,40	17,33	182,55	0,53	0,31	0,00	0,23	67,52	168,50	26,14	2,11	
43/3/1	Рис припущенный с куркумой	180	4,78	10,60	41,16	245,00	0,07	0,00	0,00	0,00	12,30	35,70	21,01	1,78	
ТТК	Хлеб крестьянский, обогащ. витаминами	40	3,73	0,48	22,96	163,20	0,04	0,00	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	
ТТК	Хлеб чусовской	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17	
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		560	25,93	24,84	106,49	702,95	0,70	0,41	0,00	0,23	112,90	277,60	68,89	6,36	
2 - ой день ЗАВТРАК															
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	
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	
ТТК	Хлеб крестьянский, обогащ. витаминами	40	3,73	0,48	22,96	163,20	0,04	0,00	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	
ТТК	Хлеб чусовской	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17	
639	Напиток 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		550	31,72	24,24	122,10	870,68	0,87	1,10	0,00	0,36	155,02	249,18	117,63	10,08	
3 - ый день ЗАВТРАК															
412	Котлета из курицы	100	19,90	16,10	48,30	221,30	0,31	1,01	0,00	0,33	50,72	0,00	19,12	2,02	
520/534	Сложный гарнир	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	40	3,73	0,48	22,96	163,20	0,04	0,00	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	
ТТК	Хлеб чусовской	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17	
632	Напиток 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		550	29,49	24,84	126,55	758,30	0,45	13,12	0,00	0,37	110,10	99,60	54,76	5,36	
4 - ый день ЗАВТРАК															
45	Капуста квашеная с маслом растительным	100	0,78	3,80	4,20	66,66	0,02	21,30	0,00	0,00	41,00	18,50	23,66	1,53	
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	
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		550	23,51	23,19	81,68	637,86	0,113	92,726	0	0	102,13	218,3	74,21	5,566	
5 - ый день ЗАВТРАК															
374	рыба тушеная в соусе(100/20)	120	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	
639	Напиток 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	
итого		550	23,48	18,23	88,42	677,34	2,42	14,40	0,00	0,58	55,09	166,45	33,11	2,45	

2 - ая неделя														
№ рецепта	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
1 - ый день ЗАВТРАК														
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	40	3,73	0,48	22,96	163,20	0,04	0,00	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
ТТК	Хлеб чусовской	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
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		560	27,4	26,22	100,12	763,28	0,692	0,418	0	0,22	108,84	286,02	57,99	5,516
2 - ой день ЗАВТРАК														
437	Гуляш	100	15,14	13,40	17,33	182,55	0,53	0,31	0,00	0,23	67,52	168,50	26,14	2,11
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	40	3,73	0,48	22,96	163,20	0,04	0,00	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
ТТК	Хлеб чусовской	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
итого		550	31,29	23,60	117,42	796,75	0,88	70,31	0,00	0,37	155,62	244,90	117,24	10,98
3 - ий день ЗАВТРАК														
412	Котлета из курицы	100	19,90	16,10	48,30	221,30	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	40	3,73	0,48	22,96	163,20	0,04	0,00	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
ТТК	Хлеб чусовской	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
639	Напиток 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		550	29,69	25,04	134,66	767,07	0,45	15,22	0,00	0,91	109,42	187,64	56,22	4,97
4 - ый день ЗАВТРАК														
493	Курица, тушеная в соусе (100/20)	120	17,30	17,22	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
632	Напиток 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
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		550	26,41	24,47	90,81	667,42	0,37	4,70	0,09	0,00	68,63	421,50	101,05	7,78
5 - ый день ЗАВТРАК														
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
631	Жаркое по-домашнему	200	18,76	20,06	35,79	390,10	0,23	4,60	0,09	0,00	28,75	334,70	64,40	4,03
639	Напиток 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
итого		550	24,49	23,65	94,08	762,3	0,33	8,4	0,09	0,03	87,95	423,9	110	6,75