

Примерное меню на 2024 -2025 учебный год
в школьных столовых (горячие завтраки и обеды)
в детских оздоровительных лагерях с дневным пребыванием
в период летних каникул 2025 года

Муниципальные школы

№	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Минер. вещества (мг)		Витамины (мг)		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак (02.06.2025г)												
1	ТТК 180	Макароны отварные с маслом и сыром	1/200/20	9,94	14,9	35	306,73	261,37	1	0,08	0,012	0,17
2		Йогурт м.д.ж. 2,5%	1/95	2,28	2,38	16,06	95	3,3	0	0,01	0,15	0
3	ТТК 18	Чай с сахаром	1/200	0,1	0,02	9,9	35	130,69	0,5	0,04	0,06	0,09
Итого			515	12,32	17,3	60,96	436,73	395,36	1,5	0,13	0,222	0,26
Обед												
1	ТТК 118	Суп картофельный с крупой рисовой	1/250	5,8	4,33	26,3	166,65	32,25	0,43	0	0,05	10
2	124,ТТК 199	Каша перловая рассыпчатая	1/150	2,06	3,6	31,68	157,8	58,26	1,3	0,04	0,04	0,85
3	ТТК 205	Котлета рыбная любительская с соусом	1/80/20	13,6	2,23	4,28	76,17	44,5	0,42	0,01	0,13	0,44
4	ТТК 30	Компот из сухофруктов	1/200	1	0,06	27,5	110	28,5	1,1	0,1	0,1	28,5
5	ТТК 179	Хлеб пшеничный	1/30	3,95	0,5	24,15	106,8	6,67	0,37	0,03	0,06	0,73
6	ТТК 191	Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,31	0,42	11,31	60,3	23	3,1	0,11	0,03	0
Итого			760	28,72	11,14	125,22	677,72	193,18	6,72	0,29	40,93	40,52
Всего			1275	41,04	28,44	186,18	1114,45	588,54	8,22	0,42	41,152	40,78
Завтрак (03.06.2025г)												
1	ТТК182	Каша рисовая с изюмом	1/200/10	1,9	22,08	55,76	161,1	7,44	0,64	0,04	0,04	0
2		Фрукты свежие порционно (мандарин)	1/100	0,92	0,2	8,12	43	34	0,3	0,04	0,03	60
4	ТТК 18	Чай с сахаром	1/200	0,1	0,02	9,9	35	130,69	0,5	0,04	0,06	0,09
Итого			510	2,92	22,3	73,78	239,1	172,13	1,44	0,12	0,13	60,09
Обед												
1	ТТК 194	Суп гороховый	1/250	1,7	1,77	12,73	58,47	55,15	3,14	0,17	0,15	7,23
2	ТТК 195	Рагу из птицы	1/250	18,82	14,62	21,43	240,08	31,27	2,16	0,13	0,13	11,9
3	ТТК 53	Нарезка из свежих огурцов	1/100	0,8	0,1	2,5	14	23	0,6	0,03	0,04	10
4	436,ТТК27	Напиток лимонный	1/200	0,1	0	24,2	93	12	0	0,02	0	19,5
5	ТТК 179	Хлеб пшеничный	1/30	3,95	0,5	24,15	106,8	6,67	0,37	0,03	0,06	0,73
6	ТТК 191	Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,31	0,42	11,31	60,3	23	3,1	0,11	0,03	0
Итого			860	27,68	17,41	96,32	572,65	151,09	9,37	0,49	49,77	49,36
Всего			1370	30,6	39,71	170,1	811,75	323,22	10,81	0,61	49,9	109,45

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
3 день Среда Завтрак (04.06.2025г)												
1	125, ТТК 177	Каша пшеничная с маслом	1/180	8,35	4,68	49,32	262,8	107,9	1,87	0,18	0,09	10,1
2	ТТК 185	Котлета куриная с овощами	1/80/20	18,6	8,7	0	151,2	24,14	1	0,12	0,17	1,34
3	ТТК 179	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,1	64,08	4	0,23	0,015	0,03	0,44
4	ТТК 18	Чай с сахаром	1/200	0,1	0,02	9,9	35	130,69	0,5	0,04	0,06	0,09
5		Кондитерское изделие	1/40	2,4	11,2	22,4	200	0	0	0	0	0
Итого			550	31,82	24,9	95,72	713,08	266,73	3,6	0,355	0,35	11,97
Обед												
1	161, ТТК 169	Суп полевой	1/250	3,8	14,8	23	233,8	18,75	1,25	0,15	0,075	8,5
2	165, ТТК 197	Каша гречневая с маслом	1/150	5,9	4,45	52,11	312,6	12,94	4,2	0,18	0,1	0
3	ТТК 198	Оладьи из пчени с соусом	1/80/20	19,4	9,3	7,8	195,2	8,2	7,15	0,32	2,21	10,6
4	ТТК 17	Салат из свежей капусты	1/100	1,83	3,75	8,75	75,83	34,97	0,42	0,017	0,017	27,5
5		Сок фруктовый	1/200	0	0	24	96	14	2,8	0,02	0,02	4
6	ТТК 179	Хлеб пшеничный	1/30	3,95	0,5	24,15	106,8	6,67	0,37	0,03	0,06	0,73
7	ТТК 191	Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,31	0,42	11,31	60,3	23	3,1	0,11	0,03	0
Итого			860	37,19	33,22	151,12	1080,53	118,53	19,29	0,827	53,842	51,33
Всего			1410	69,01	58,12	246,84	1793,61	385,26	22,89	1,182	54,192	63,3
4 день Четверг Завтрак (05.06.2025г)												
1	ТТК 176	Пудинг из творога с рисом и соусом	1/150/50	23,15	15,75	62,2	482	202,9	1,58	0,07	0,37	0,83
2	ТТК 18	Чай с сахаром	1/200	0,1	0,02	9,9	35	130,69	0,5	0,04	0,06	0,09
3	ТТК 209	Фрукты свежие порционно (яблоко)	1/100	0,4	0,4	9,8	47	0	0	0	0	0
Итого			500	23,65	16,17	81,9	564	333,59	2,08	0,11	0,43	0,92
Обед												
1	ТТК 168	Суп картофельный с крупой перловой	1/250	10	5	8	117,8	17,98	2,11	0,045	0,46	2,58
2	ТТК 190	Паста с мясными фрикадельками	1/180/70/50	5,8	13,5	31,1	225,6	27,87	0,43	0,04	0,01	1,83
3	ТТК 53	Нарезка из свежих огурцов	1/100	0,8	0,1	2,5	14	23	0,6	0,03	0,04	10
4	ТТК 34.1	Кисель	1/200	0	0	14	52,6	0,16	0	0	0	0
5	ТТК 179	Хлеб пшеничный	1/30	3,95	0,5	24,15	106,8	6,67	0,37	0,03	0,06	0,73
6	ТТК 191	Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,31	0,42	11,31	60,3	23	3,1	0,11	0,03	0
Итого			910	22,86	19,52	91,06	577,1	98,68	6,61	0,255	15,74	15,14
Всего			1410	46,51	35,69	172,96	1141,1	432,27	8,69	0,365	16,17	16,06

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
5 день		Пятница	Завтрак (06.06.2025г)									
1	ТТК 183	Каша молочная манная	1/200	1,5	5,8	32,8	100	24	0,4	0,06	0,02	0
2	ТТК 18	Чай с сахаром	1/200	0,1	0,02	9,9	35	130,69	0,5	0,04	0,06	0,09
3		Фрукты свежие порционно (банан)	1/150	2,25	0,75	31,5	144	21	2,25	0,075	0,105	45
Итого			550	3,85	6,57	74,2	279	175,69	3,15	0,175	0,185	45,09
Обед												
1	167, ТТК192	Суп картофельный с клецками	1/250	8,05	4,9	11,57	156,45	34,59	2,3	0,11	0,14	6,91
2	ТТК 184	Каша пшенная с маслом	1/150	4,4	4,92	37,08	201	66,52	2,23	0,255	0,06	8,65
3	ТТК 185	Котлета куриная с овощами	1/80/20	18,6	8,7	0	151,2	24,14	1	0,12	0,17	1,34
4	ТТК 44	Компот из свежих яблок	1/200	0,19	0	19,6	74,37	25,6	0,8	0,0032	0,064	0,17
5	ТТК 179	Хлеб пшеничный	1/30	3,95	0,5	24,15	106,8	6,67	0,37	0,03	0,06	0,73
6	ТТК 191	Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,31	0,42	11,31	60,3	23	3,1	0,11	0,03	0
Итого			760	37,5	19,44	103,71	750,12	180,52	9,8	0,6282	18,324	17,8
Всего			1310	41,35	26,01	177,91	1029,12	356,21	12,95	0,8032	18,509	62,89
6 день		Понедельник	Завтрак (09.06.2025г)									
1	ТТК 181	Плов из птицы	1/250	20,71	27,22	49,19	512,77	46,13	2,88	0,85	0,82	4,47
2	ТТК 179	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	106,8	6,67	0,37	0,03	0,06	0,73
3	ТТК 18	Чай с сахаром	1/200	0,1	0,02	9,9	35	130,69	0,5	0,04	0,06	0,09
4		Йогурт м.д.ж. 2,5%	1/95	2,28	2,38	16,06	95	3,3	0	0,01	0,15	0
Итого			595	27,04	30,12	99,3	749,57	186,79	3,75	0,93	1,09	5,29
Обед												
1	ТТК 201	Суп картофельный с крупой гречневой	1/250	1,5	1,92	14,5	62,8	11,85	0,7	0,075	0,05	5,25
2	ТТК 202	Макаронные отварные с маслом	1/150	2,77	4,17	33,25	173,8	130,69	0,5	0,04	0,06	0,09
3	ТТК 204	Фрикадельки, тушеные в томатном соусе	1/80/20	12,4	13,01	10,76	198,6	34,32	0,76	0,33	0,08	0,44
4	ТТК 34.1	Кисель	1/200	0	0	14	52,6	0,16	0	0	0	0
5	ТТК 179	Хлеб пшеничный	1/30	3,95	0,5	24,15	106,8	6,67	0,37	0,03	0,06	0,73
6	ТТК 191	Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,31	0,42	11,31	60,3	23	3,1	0,11	0,03	0
Итого			760	22,93	20,02	107,97	654,9	206,69	5,43	0,585	6,79	6,51
Всего			1355	49,97	50,14	207,27	1404,47	393,48	9,18	1,515	7,88	11,8

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
7 день Вторник		Завтрак (10.06.2025г)										
1	ТТК 189	Пудинг творожно-пшеничный с соусом	1/150/50	13,36	12,68	60,3	403,06	197,5	2,89	0,37	0,37	1,07
2	ТТК 18	Чай с сахаром	1/200	0,1	0,02	9,9	35	130,69	0,5	0,04	0,06	0,09
3	ТТК 209	Фрукты свежие порционно (яблоко)	1/100	0,4	0,4	9,8	47	0	0	0	0	0
Итого			500	13,86	13,1	80	485,06	328,19	3,39	0,41	0,43	1,16
Обед												
1	ТТК 116	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/250	2,3	0,3	12,5	61,5	9,84	0,43	0,05	0,025	3,3
2	125, ТТК203	Каша пшеничная с маслом	1/150	4,46	3,9	41,1	196,5	89,92	1,56	0,15	0,075	8,47
3	ТТК 143	Ленивые голубцы с соусом (формовые)	1/80/20	5,66	3,63	8,08	87,36	24,1	0,65	0,03	0,06	8
4	ТТК 53	Нарезка из свежих огурцов	1/100	0,8	0,1	2,5	14	23	0,6	0,03	0,04	10
5	ТТК 30	Компот из сухофруктов	1/200	1	0,06	27,5	110	28,5	1,1	0,1	0,1	28,5
6	ТТК 179	Хлеб пшеничный	1/30	3,95	0,5	24,15	106,8	6,67	0,37	0,03	0,06	0,73
7	ТТК 191	Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,31	0,42	11,31	60,3	23	3,1	0,11	0,03	0
Итого			860	20,48	8,91	127,14	636,46	205,03	7,81	0,5	59,39	59
Всего			1360	34,34	22,01	207,14	1121,52	533,22	11,2	0,91	59,82	60,16
8 день Среда		Завтрак (11.06.2025г)										
1	ТТК 187	Овощи тушеные	1/250	23,5	9	20,12	176,8	64,62	196	0,15	0,11	18,16
2	ТТК 188	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	106,8	6,67	0,37	0,03	0,06	0,73
3	ТТК 18	Чай с сахаром	1/200	0,1	0,02	9,9	35	130,69	0,5	0,04	0,06	0,09
4		Сок фруктовый	1/200	0	0	24	96	14	2,8	0,02	0,02	4
Итого			500	27,55	9,52	54,17	318,6	201,98	196,87	0,22	0,23	18,98
Обед												
1	161, ТТК 169	Суп полевой	1/250	3,8	14,8	23	233,8	18,75	1,25	0,15	0,075	8,5
2	ТТК 181	Плов из птицы	1/250	20,71	27,22	49,19	512,77	46,13	2,88	0,85	0,82	4,47
3	ТТК 17	Салат из свежей капусты	1/100	1,83	3,75	8,75	75,83	34,97	0,42	0,017	0,017	27,5
4	ТТК 44	Компот из свежих яблок	1/200	0,19	0	19,6	74,37	25,6	0,8	0,0032	0,064	0,17
5	ТТК 179	Хлеб пшеничный	1/30	3,95	0,5	24,15	106,8	6,67	0,37	0,03	0,06	0,73
6	ТТК 191	Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,31	0,42	11,31	60,3	23	3,1	0,11	0,03	0
Итого			860	32,79	46,69	136	1063,87	155,12	8,82	1,1602	42,436	41,37
Всего			1360	60,34	56,21	190,17	1382,47	357,1	205,69	1,3802	42,666	60,35

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
9 день		Понедельник	Завтрак (16.06.2025г)									
1	ТТК 180	Макароны отварные с маслом и сыром	1/200/20	9,94	14,9	35	306,73	261,37	1	0,08	0,012	0,17
2		Йогурт м.д.ж. 2,5%	1/95	2,28	2,38	16,06	95	3,3	0	0,01	0,15	0
3	ТТК 18	Чай с сахаром	1/200	0,1	0,02	9,9	35	130,69	0,5	0,04	0,06	0,09
Итого			515	12,32	17,3	60,96	436,73	395,36	1,5	0,13	0,222	0,26
Обед												
1	ТТК 118	Суп картофельный с крупой рисовой	1/250	5,8	4,33	26,3	166,65	32,25	0,43	0	0,05	10
2	124, ТТК 199	Каша перловая рассыпчатая	1/150	2,06	3,6	31,68	157,8	58,26	1,3	0,04	0,04	0,85
3	ТТК 205	Котлета рыбная любительская с соусом	1/80/20	13,6	2,23	4,28	76,17	44,5	0,42	0,01	0,13	0,44
4	ТТК 30	Компот из сухофруктов	1/200	1	0,06	27,5	110	28,5	1,1	0,1	0,1	28,5
5	ТТК 179	Хлеб пшеничный	1/30	3,95	0,5	24,15	106,8	6,67	0,37	0,03	0,06	0,73
6	ТТК 191	Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,31	0,42	11,31	60,3	23	3,1	0,11	0,03	0
Итого			760	28,72	11,14	125,22	677,72	193,18	6,72	0,29	40,93	40,52
Всего			1275	41,04	28,44	186,18	1114,45	588,54	8,22	0,42	41,152	40,78
10 день		Вторник	Завтрак (17.06.2025г)									
1	ТТК182	Каша рисовая с изюмом	1/200/10	1,9	22,08	55,76	161,1	7,44	0,64	0,04	0,04	0
2		Фрукты свежие порционно (мандарин)	1/100	0,92	0,2	8,12	43	34	0,3	0,04	0,03	60
4	ТТК 18	Чай с сахаром	1/200	0,1	0,02	9,9	35	130,69	0,5	0,04	0,06	0,09
Итого			510	2,92	22,3	73,78	239,1	172,13	1,44	0,12	0,13	60,09
Обед												
1	ТТК 194	Суп гороховый	1/250	1,7	1,77	12,73	58,47	55,15	3,14	0,17	0,15	7,23
2	ТТК 195	Рагу из птицы	1/250	18,82	14,62	21,43	240,08	31,27	2,16	0,13	0,13	11,9
3	ТТК 53	Нарезка из свежих огурцов	1/100	0,8	0,1	2,5	14	23	0,6	0,03	0,04	10
4	436, ТТК27	Напиток лимонный	1/200	0,1	0	24,2	93	12	0	0,02	0	19,5
5	ТТК 179	Хлеб пшеничный	1/30	3,95	0,5	24,15	106,8	6,67	0,37	0,03	0,06	0,73
6	ТТК 191	Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,31	0,42	11,31	60,3	23	3,1	0,11	0,03	0
Итого			860	27,68	17,41	96,32	572,65	151,09	9,37	0,49	49,77	49,36
Всего			1370	30,6	39,71	170,1	811,75	323,22	10,81	0,61	49,9	109,45
11 день		Среда	Завтрак (18.06.2025г)									
1	125, ТТК 177	Каша пшеничная с маслом	1/180	8,35	4,68	49,32	262,8	107,9	1,87	0,18	0,09	10,1
2	ТТК 185	Котлета куриная с овощами	1/80/20	18,6	8,7	0	151,2	24,14	1	0,12	0,17	1,34
3	ТТК 179	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,1	64,08	4	0,23	0,015	0,03	0,44
4	ТТК 18	Чай с сахаром	1/200	0,1	0,02	9,9	35	130,69	0,5	0,04	0,06	0,09
5		Кондитерское изделие	1/40	2,4	11,2	22,4	200	0	0	0	0	0
Итого			550	31,82	24,9	95,72	713,08	266,73	3,6	0,355	0,35	11,97

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Обед												
1	161, ТТК 169	Суп полевой	1/250	3,8	14,8	23	233,8	18,75	1,25	0,15	0,075	8,5
2	165, ТТК 197	Каша гречневая с маслом	1/150	5,9	4,45	52,11	312,6	12,94	4,2	0,18	0,1	0
3	ТТК 198	Оладьи из печени с соусом	1/80/20	19,4	9,3	7,8	195,2	8,2	7,15	0,32	2,21	10,6
4	ТТК 17	Салат из свежей капусты	1/100	1,83	3,75	8,75	75,83	34,97	0,42	0,017	0,017	27,5
5		Сок фруктовый	1/200	0	0	24	96	14	2,8	0,02	0,02	4
6	ТТК 179	Хлеб пшеничный	1/30	3,95	0,5	24,15	106,8	6,67	0,37	0,03	0,06	0,73
7	ТТК 191	Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,31	0,42	11,31	60,3	23	3,1	0,11	0,03	0
Итого			860	37,19	33,22	151,12	1080,53	118,53	19,29	0,827	53,842	51,33
Всего			1410	69,01	58,12	246,84	1793,61	385,26	22,89	1,182	54,192	63,3
Завтрак (19.06.2025г)												
12 день Четверг												
1	ТТК 176	Пудинг из творога с рисом и соусом	1/150/50	23,15	15,75	62,2	482	202,9	1,58	0,07	0,37	0,83
2	ТТК 18	Чай с сахаром	1/200	0,1	0,02	9,9	35	130,69	0,5	0,04	0,06	0,09
3	ТТК 209	Фрукты свежие порционно (яблоко)	1/100	0,4	0,4	9,8	47	0	0	0	0	0
Итого			500	23,65	16,17	81,9	564	333,59	2,08	0,11	0,43	0,92
Обед												
1	ТТК 168	Суп картофельный с крупой перловой	1/250	10	5	8	117,8	17,98	2,11	0,045	0,46	2,58
2	ТТК 190	Паста с мясными фрикадельками	1/180/70/50	5,8	13,5	31,1	225,6	27,87	0,43	0,04	0,01	1,83
3	ТТК 53	Нарезка из свежих огурцов	1/100	0,8	0,1	2,5	14	23	0,6	0,03	0,04	10
4	ТТК 34.1	Кисель	1/200	0	0	14	52,6	0,16	0	0	0	0
5	ТТК 179	Хлеб пшеничный	1/30	3,95	0,5	24,15	106,8	6,67	0,37	0,03	0,06	0,73
6	ТТК 191	Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,31	0,42	11,31	60,3	23	3,1	0,11	0,03	0
Итого			910	22,86	19,52	91,06	577,1	98,68	6,61	0,255	15,74	15,14
Всего			1410	46,51	35,69	172,96	1141,1	432,27	8,69	0,365	16,17	16,06
Завтрак (20.06.2025г)												
13 день Пятница												
1	ТТК 183	Каша молочная манная	1/200	1,5	5,8	32,8	100	24	0,4	0,06	0,02	0
2	ТТК 18	Чай с сахаром	1/200	0,1	0,02	9,9	35	130,69	0,5	0,04	0,06	0,09
3		Фрукты свежие порционно (банан)	1/150	2,25	0,75	31,5	144	21	2,25	0,075	0,105	45
Итого			550	3,85	6,57	74,2	279	175,69	3,15	0,175	0,185	45,09

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Обед												
1	167, ТТК 192	Суп картофельный с клецками	1/250	8,05	4,9	11,57	156,45	34,59	2,3	0,11	0,14	6,91
2	ТТК 184	Каша пшенная с маслом	1/150	4,4	4,92	37,08	201	66,52	2,23	0,255	0,06	8,65
3	ТТК 185	Котлета куриная с овощами	1/80/20	18,6	8,7	0	151,2	24,14	1	0,12	0,17	1,34
4	ТТК 44	Компот из свежих яблок	1/200	0,19	0	19,6	74,37	25,6	0,8	0,0032	0,064	0,17
5	ТТК 179	Хлеб пшеничный	1/30	3,95	0,5	24,15	106,8	6,67	0,37	0,03	0,06	0,73
6	ТТК 191	Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,31	0,42	11,31	60,3	23	3,1	0,11	0,03	0
Итого			760	37,5	19,44	103,71	750,12	180,52	9,8	0,6282	18,324	17,8
Всего			1310	41,35	26,01	177,91	1029,12	356,21	12,95	0,8032	18,509	62,89