

Утверждаю:

ООО «Сверл»


от « _____ » 2023 г.

О.Е. Гладышева

» 2023 г.



Свердловскую
Директору МБОУ «Свердловская средняя
общеобразовательная школа»

И.Ф. Акимова

2023

Примерное меню школьных обедов
на 2024 год
для обучающихся с 12 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Минер. вещества (мг)				
			Б			У				Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
			Ж	З	У	Ж	З	У						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		

1 день Понедельник

1	54, ТТК 19	Борщ с капустой и картофелем	1/250	2,32	8,25	13,57	137,5	50,6	1,15	0,05	0,08	8,18
2	ТТК 162	Паста с мясными фрикадельками	1/200/70/30	12,0	15,0	34,56	300,0	27,87	0,43	0,04	0,01	1,83
3	25, ТТК 66	Салат из свеклы	1/60	3,24	8,52	4,32	106,8	21,09	0,79	0,012	0,024	5,7
4	436, ТТК 27	Напиток лимонный	1/200	0,1	0	24,2	93,0	12,0	0	0,02	0	19,5
5		Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	106,8	6,67	0,37	0,03	0,06	0,73
6		Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,31	0,42	11,31	60,3	23,0	3,1	0,11	0,03	0
Итого				23,92	32,69	112,11	804,4	141,23	5,84	0,262	0,204	35,94

2 день Вторник

1	167, ТТК 35	Суп картофельный с клецками	1/250/65	10,55	4,9	11,57	178,65	34,6	2,3	0,11	0,14	6,91
2	ТТК 12	Каша пшеничная с маслом	1/150/5	6,6	4,92	37,08	223,2	66,52	2,23	0,255	0,06	8,65
3	ТТК 143	Ленивые голубцы со сметанным соусом (формовые)	1/100	7,07	4,54	10,1	109,2	30,12	0,81	0,04	0,07	10,0
4	ТТК 26	Икра кабачковая	1/60	18,0	8,1	0	86,4	36,9	0,63	0,018	0,045	6,3
5	ТТК 30	Компот из сухофруктов	1/200	1,0	0,06	27,5	110,0	28,5	1,1	0,1	0,1	28,5
6		Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	106,8	6,67	0,37	0,03	0,06	0,73
7		Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,31	0,42	11,31	60,3	23,0	3,1	0,11	0,03	0
Итого				49,48	23,44	121,71	874,55	226,31	10,54	0,663	0,505	61,09

3 день Среда

1	ТТК 28	Суп гороховый	1/250	3,2	1,77	12,73	80,67	55,15	3,14	0,15	0,15	7,23
2	ТТК 163	Рагу из птицы	1/250	11,32	14,62	21,43	262,28	31,27	2,16	0,13	0,13	11,9
3	ТТК 75	Нарезка из солёного огурца	1/60	1,1	2,25	5,25	45,5	13,8	0,36	0,01	0,012	3
4	ТТК 34.1	Кисель	1/200	0	0	14,0	52,6	0,16	0	0	0	0
5		Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	106,8	6,67	0,37	0,03	0,06	0,73
6		Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,31	0,42	11,31	60,3	23,0	3,1	0,11	0,03	0
Итого				21,88	19,56	88,87	608,15	130,05	9,13	0,43	0,382	22,86

4 день Четверг

1	113, ТТК 164	Суп-лапша домашняя с птицей отварной	1/250/15	8,7	8,77	23,67	208,45	43,8	1,25	0,23	0,21	5,3
2	165, ТТК 38	Каша гречневая с маслом	1/150/5	8,4	4,45	52,11	334,8	12,94	4,2	0,18	0,1	0
3	ТТК 165	Оладьи из печени	1/100	24,25	11,62	9,75	240,62	10,25	8,94	0,4	2,77	13,2
4	ТТК 17	Салат из свежей капусты (до 01.03.2024)	1/60	1,1	2,25	5,25	45,5	20,98	0,25	0,01	0,01	16,5
5	ТТК 47	Капуста тушеная (с 01.03.2024)	1/50									
5	ТТК 23	Чай с лимоном	1/200	0,1	0,02	9,9	35,0	130,69	0,5	0,04	0,06	0,09
6		Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	106,8	6,67	0,37	0,03	0,06	0,73

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
		Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,31	0,42	11,31	60,3	23,0	3,1	0,11	0,03
7				48,81	28,03	136,14	1031,47	248,33	18,61	1,0	3,24
	Итого										35,82

5 день Пятница												
1	67, ТТК 37	Щи из свежей капусты с картофелем	1/250	1,75	4,87	8,47	84,75	43,33	0,8	0,05	0,05	18,48
2	124, ТТК 1	Каша перловая рассыпчатая	1/150/5	4,56	3,6	31,68	180,0	58,26	1,3	0,04	0,04	0,85
3	ТТК 32	Рыба тушеная с овощами	1/100	10,04	5,07	2,73	100,0	21,6	0,84	0,02	0,08	4,04
4	ТТК 33.1	Винегрет овощной	1/60	0,82	3,7	5,06	54,96	15,48	0,45	0,03	0,02	7,56
5		Сок фруктовый	1/200	0	0	24,0	96,0	14,0	2,8	0,02	0,02	4,0
6		Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	106,8	6,67	0,37	0,03	0,06	0,73
7		Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,31	0,42	11,31	60,3	23,0	3,1	0,11	0,03	0
	Итого			23,43	18,16	107,4	682,81	182,34	9,66	0,3	0,3	35,66

6 день Понедельник												
1	ТТК 42	Суп картофельный с крупой гречневой	1/250	2,0	1,92	14,5	85,0	11,85	0,7	0,08	0,05	5,25
2	ТТК 166	Макаронные отварные с маслом	1/150/5	5,47	4,17	33,25	196,30	130,69	0,5	0,04	0,06	0,09
3	ТТК 143	Ленивые голубцы со сметанным соусом (формовые)	1/100	7,07	4,54	10,1	109,2	30,12	0,81	0,04	0,07	10,0
4	ТТК 26	Икра кабачковая	1/60	18,0	8,1	0	86,4	36,9	0,63	0,018	0,045	6,3
5	ТТК 34.1	Кисель	1/200	0	0	14,0	52,6	0,16	0	0	0	0
6		Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	106,8	6,67	0,37	0,03	0,06	0,73
7		Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,31	0,42	11,31	60,3	23,0	3,1	0,11	0,03	0
	Итого			38,8	19,65	107,31	696,6	239,39	6,11	0,318	0,315	22,37

7 день Вторник												
1	67, ТТК 37	Щи из свежей капусты с картофелем	1/250	1,75	4,87	8,47	84,75	43,33	0,8	0,05	0,05	18,48
2	125, ТТК 4	Каша пшеничная	1/150/5	6,96	3,9	41,1	219,0	89,92	1,56	0,15	0,075	8,47
3	ТТК 167	Фрикадельки, тушеные в томатном соусе	1/90/30	14,9	13,01	10,76	220,8	34,32	0,76	0,33	0,08	0,44
4	ТТК 17	Салат из свежей капусты (до 01.03.2024)	1/60	1,1	2,25	5,25	45,5	20,98	0,25	0,01	0,01	16,5
5	ТТК 47	Капуста тушеная (с 01.03.2024)	1/50									
6	ТТК 30	Компот из сухофруктов	1/200	1,0	0,06	27,5	110,0	28,5	1,1	0,1	0,1	28,5
7		Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	106,8	6,67	0,37	0,03	0,06	0,73
	Итого			31,97	25,01	128,54	847,15	246,72	7,94	0,78	0,405	73,12

8 день Среда												
1	ТТК 168	Суп картофельный с крупой перловой	1/250	10,0	5,0	8,0	117,8	17,98	2,11	0,045	0,46	2,58
2	165, ТТК 38	Каша гречневая с маслом	1/150/5	8,4	4,45	52,11	334,8	12,94	4,2	0,18	0,1	0
3	ТТК 151	Коплета рыбная любительская	1/100	16,09	2,23	4,28	98,37	44,5	0,42	0,01	0,13	0,44
4	ТТК 75	Нарезка из соленого огурца	1/60	1,1	2,25	5,25	45,5	13,8	0,36	0,01	0,012	3
5	ТТК 23	Чай с лимоном	1/200	0,1	0,02	9,9	35,0	130,69	0,5	0,04	0,06	0,09

2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	106,8	6,67	0,37	0,03	0,06	0,73
7	Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,31	0,42	11,31	60,3	23,0	3,1	0,11	0,03	0
Итого			41,95	14,87	115	798,57	249,58	11,06	0,425	0,852	6,84

9 день Четверг

1	161, ТТК 169	Суп полевой	1/250	3,8	14,8	23,0	233,8	18,75	1,25	0,15	0,075	8,5
2	ТТК 170	Плов из птицы	1/250	23,21	27,22	49,19	534,97	46,13	2,88	0,85	0,82	4,47
3	25, ТТК 66	Салат из свежих овощей	1/60	3,24	8,52	4,32	106,8	21,09	0,79	0,012	0,024	5,7
4	ТТК 34.1	Кисель	1/200	0	0	14,0	52,6	0,16	0	0	0	0
5		Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	106,8	6,67	0,37	0,03	0,06	0,73
6		Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,31	0,42	11,31	60,3	23,0	3,1	0,11	0,03	0
Итого				36,51	51,46	125,97	1095,27	115,8	8,39	1,152	1,009	19,4

10 день Пятница

1	161, ТТК 169	Суп картофельный с фрикадельками мясными	1/250/30	6,63	6,48	15,45	135,0	29,0	1,48	0,12	0,12	11,12
2	ТТК 170	Картофельное пюре	1/150	3,06	5,28	19,5	140,22	36,4	1,065	0,105	0,105	5,19
3	25, ТТК 66	Печень тушеная в соусе	1/100	14,4	14,71	6,36	215,53	37,96	5,12	0,23	1,59	4,51
4	ТТК 34.1	Салат из свежих капусты (до 01.03.2024) Нарезка из соевых бобов (с 01.03.2024)	1/60	1,1	2,25	5,25	45,5	20,98	0,25	0,01	0,01	16,5
5	161, ТТК 169	Компот из свежих яблок	1/200	0,19	0	19,6	74,37	25,6	0,8	0,0032	0,064	0,17
6		Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	106,8	6,67	0,37	0,03	0,06	0,73
7		Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,31	0,42	11,31	60,3	23,0	3,1	0,11	0,03	0
Итого				31,64	29,64	101,62	777,72	179,61	12,185	0,6082	1,979	38,22