

Утверждаю:

ООО «Север»



О.Е. Гладышева

от «Север» \_\_\_\_\_ г.

Согласовано:

Директор МБОУ «Наголенская средняя общеобразовательная школа»



Я.С. Клименко

от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ г.

Примерное меню школьных обедов  
на 2025 год  
для обучающихся с 7 до 11 лет

№	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Минер. вещества (мг)		Витамины (мг)		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>1 день Понедельник</b>												
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 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 200	Рыба тушеная с овощами	1/80/20	10,04	5,07	2,73	100,0	21,6	0,84	0,02	0,08	4,04
4	ТТК 30	Компот из сухофруктов/компот плодово-ягодный	1/200	0	0	24,0	96,0	14,0	2,8	0,02	0,02	4,0
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	23,0	3,1	0,11	0,03	0
<b>Итого</b>			<b>760</b>	<b>20,11</b>	<b>14,46</b>	<b>102,34</b>	<b>605,65</b>	<b>166,86</b>	<b>9,21</b>	<b>0,27</b>	<b>0,28</b>	<b>28,1</b>
<b>2 день Вторник</b>												
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 75	Нарезка из соленого 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	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	23,0	3,1	0,11	0,03	0
<b>Итого</b>			<b>820</b>	<b>27,88</b>	<b>19,56</b>	<b>88,87</b>	<b>563,75</b>	<b>130,05</b>	<b>9,13</b>	<b>0,45</b>	<b>0,382</b>	<b>22,86</b>
<b>3 день Среда</b>												
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	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/	1/60	1,1	2,25	5,25	45,5	20,98	0,25	0,01	0,01	16,5
	ТТК 26	икра кабачковая/	1/60	18,0	8,1	0	86,4	36,9	0,63	0,018	0,045	6,3
	ТТК 210	капуста тушеная/	1/60	1,0	1,5	5,5	52,9	4,5	0,18	2,4	2,34	43,58
5	ТТК 30	Компот из сухофруктов/компот плодово-ягодный	1/200	0,1	0,02	9,9	35,0	130,69	0,5	0,04	0,06	0,09
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	23,0	3,1	0,11	0,03	0
<b>Итого</b>			<b>820</b>	<b>36,56</b>	<b>31,74</b>	<b>133,52</b>	<b>989,2</b>	<b>221,23</b>	<b>16,82</b>	<b>0,84</b>	<b>2,545</b>	<b>36,42</b>
				<b>53,46</b>	<b>37,59</b>	<b>128,27</b>	<b>1030,1</b>	<b>237,5</b>	<b>17,2</b>	<b>0,848</b>	<b>2,58</b>	<b>26,22</b>
				<b>36,46</b>	<b>31,09</b>	<b>131,77</b>	<b>976,6</b>	<b>204,75</b>	<b>16,75</b>	<b>3,23</b>	<b>4,875</b>	<b>63,3</b>
<b>4 день Четверг</b>												

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1	54, ТТК 19	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	1/250	2,32	8,25	13,57	137,5	50,6	1,15	0,05	0,08	8,18
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	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	ТТК 34.1	Кисель	1/200	0	0	14,0	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	23,0	3,1	0,11	0,03	0
<b>Итого</b>			<b>870</b>	<b>17,62</b>	<b>31,19</b>	<b>98,45</b>	<b>689,6</b>	<b>129,39</b>	<b>5,84</b>	<b>0,242</b>	<b>0,204</b>	<b>16,44</b>
<b>5 день Пятница</b>												
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	201,0	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	0,12	0,17	1,34
4	ТТК 30	Компот из сухофруктов/компот плодово-ягодный	1/200	1,0	0,06	27,5	110,0	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	23,0	3,1	0,11	0,03	0
<b>Итого</b>			<b>760</b>	<b>38,31</b>	<b>19,5</b>	<b>111,61</b>	<b>785,75</b>	<b>183,42</b>	<b>10,1</b>	<b>0,725</b>	<b>0,56</b>	<b>46,13</b>
<b>6 день Понедельник</b>												
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	14,0	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	23,0	3,1	0,11	0,03	0
<b>Итого</b>			<b>760</b>	<b>22,93</b>	<b>20,02</b>	<b>107,97</b>	<b>654,9</b>	<b>206,69</b>	<b>5,43</b>	<b>0,585</b>	<b>0,28</b>	<b>6,51</b>
<b>7 день Вторник</b>												
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, 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	8,0
4	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
5	ТТК 30	Компот из сухофруктов/компот плодово-ягодный	1/200	1,0	0,06	27,5	110,0	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

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
7	ТТК 191	Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,31	0,42	11,31	60,3	23,0	3,1	0,11	0,03	0
<b>Итого</b>			<b>820</b>	<b>22,37</b>	<b>21,9</b>	<b>124,93</b>	<b>752,51</b>	<b>236,61</b>	<b>8,37</b>	<b>0,482</b>	<b>0,399</b>	<b>69,88</b>
<b>8 день Среда</b>												
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 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/	1/60	1,1	2,25	5,25	45,5	20,98	0,25	0,01	0,01	16,5
	ТТК 26	икра кабачковая/	1/60	18,0	8,1	0	86,4	36,9	0,63	0,018	0,045	6,3
	ТТК 210	капуста тушеная	1/60	1,0	1,6	3,5	32,9	4,5	0,18	2,4	2,34	43,38
4	ТТК 34.1	Кисель	1/200	0	0	14,0	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	23,0	3,1	0,11	0,03	0
<b>Итого</b>			<b>820</b>	<b>31,87</b>	<b>45,19</b>	<b>126,9</b>	<b>1011,77</b>	<b>115,69</b>	<b>7,85</b>	<b>1,15</b>	<b>0,995</b>	<b>30,2</b>
				<b>48,77</b>	<b>51,04</b>	<b>121,65</b>	<b>1052,67</b>	<b>131,61</b>	<b>8,23</b>	<b>1,158</b>	<b>1,03</b>	<b>20,0</b>
				<b>31,77</b>	<b>44,54</b>	<b>125,15</b>	<b>999,17</b>	<b>99,21</b>	<b>7,78</b>	<b>3,54</b>	<b>3,325</b>	<b>57,08</b>
<b>9 день Четверг</b>												
1	54, ТТК 19	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	1/250	2,32	8,25	13,57	137,5	50,6	1,15	0,05	0,08	8,18
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 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 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 30	Компот из сухофруктов/компот плодово-ягодный	1/200	0,1	0,02	9,9	35,0	130,69	0,5	0,04	0,06	0,09
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	23,0	3,1	0,11	0,03	0
<b>Итого</b>			<b>820</b>	<b>29,28</b>	<b>18,12</b>	<b>120,57</b>	<b>773,87</b>	<b>282,2</b>	<b>10,1</b>	<b>0,43</b>	<b>0,472</b>	<b>12,44</b>
<b>10 день Пятница</b>												
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	ТТК 206	Картофельное пюре	1/150	2,0	5,28	19,5	118,02	36,4	1,065	0,105	0,105	5,19
3	25, ТТК 207	Печень тушеная в соусе	1/80/20	11,52	11,77	5,09	172,42	30,37	4,1	0,18	1,27	3,6
4	ТТК 17	Салат из свежей капусты/	1/60	1,1	2,25	5,25	45,5	20,98	0,25	0,01	0,01	16,5
	ТТК 26	икра кабачковая/	1/60	18,0	8,1	0	86,4	36,9	0,63	0,018	0,045	6,3
	ТТК 210	капуста тушеная	1/60	1,0	1,6	3,5	32,9	4,5	0,18	2,4	2,34	43,38
5	ТТК 30	Компот из сухофруктов/компот плодово-ягодный	1/200	0,19	0	19,6	74,37	25,6	0,8	0,0032	0,064	0,17

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
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	23,0	3,1	0,11	0,03	0
<b>Итого</b>			<b>820</b>	<b>31,07</b>	<b>25,22</b>	<b>92,9</b>	<b>695,21</b>	<b>161,0</b>	<b>11,795</b>	<b>0,4832</b>	<b>1,999</b>	<b>28,77</b>
				<b>47,97</b>	<b>31,07</b>	<b>87,65</b>	<b>736,11</b>	<b>176,92</b>	<b>12,175</b>	<b>0,4912</b>	<b>2,034</b>	<b>18,57</b>
				<b>30,97</b>	<b>24,57</b>	<b>91,15</b>	<b>682,61</b>	<b>144,52</b>	<b>11,725</b>	<b>2,8732</b>	<b>4,329</b>	<b>55,65</b>