

Согласовано.

Утверждаю:
ООО «Север»



О.Е. Гладышева

г.



Директор МБОУ «Наголенская средняя общеобразовательная школа»

Я.С. Клименко

от «...» ... г.

Примерное меню школьных завтраков на 2025 год для обучающихся с 12 лет и старше

| № | № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Минер. вещества (мг) | | Витамины (мг) | | |
|---------------------------|-------------|------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|---------------|----------------------|-------------|----------------|----------------|-------------|
| | | | | Б | Ж | У | | Ca | Fe | В ₁ | В ₂ | С |
| | | | | 5 | 6 | 7 | | | | | | |
| 1 день Понедельник | | | | | | | | | | | | |
| 1 | ТТК 180 | Макароны отварные с маслом и сыром | 1/200/20 | 9,94 | 14,9 | 35,0 | 306,73 | 261,37 | 1,0 | 0,08 | 0,012 | 0,17 |
| 2 | ТТК 179 | Хлеб пшеничный | 1/50 | 2,37 | 0,3 | 14,1 | 64,08 | 4,0 | 0,23 | 0,015 | 0,03 | 0,44 |
| 3 | ТТК 208 | Повидло фруктовое | 1/40 | 0 | 0 | 17,7 | 67,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 4 | ТТК 18 | Чай с сахаром | 1/200 | 0,1 | 0,02 | 9,9 | 35,0 | 130,69 | 0,5 | 0,04 | 0,06 | 0,09 |
| Итого | | | 510 | 12,41 | 15,22 | 76,7 | 473,01 | 396,06 | 1,73 | 0,135 | 0,102 | 0,7 |
| 2 день Вторник | | | | | | | | | | | | |
| 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 | ТТК 179 | Хлеб пшеничный | 1/50 | 2,37 | 0,3 | 14,1 | 64,08 | 4,0 | 0,23 | 0,015 | 0,03 | 0,44 |
| 3 | ТТК 208 | Повидло фруктовое | 1/40 | 0 | 0 | 17,7 | 67,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 4 | ТТК 18 | Чай с сахаром | 1/200 | 0,1 | 0,02 | 9,9 | 35,0 | 130,69 | 0,5 | 0,04 | 0,06 | 0,09 |
| Итого | | | 500 | 4,37 | 22,4 | 97,46 | 327,38 | 142,13 | 1,37 | 0,095 | 0,13 | 0,53 |
| 3 день Среда | | | | | | | | | | | | |
| 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 178 | Тефтели рыбные с овощами | 1/80/20 | 11,44 | 3,49 | 4,34 | 105,3 | 31,63 | 1,13 | 0,06 | 0,06 | 4,67 |
| 3 | ТТК 179 | Хлеб пшеничный | 1/30 | 2,37 | 0,3 | 14,1 | 64,08 | 4,0 | 0,23 | 0,015 | 0,03 | 0,44 |
| 4 | ТТК 18 | Чай с сахаром | 1/200 | 0,1 | 0,02 | 9,9 | 35,0 | 130,69 | 0,5 | 0,04 | 0,06 | 0,09 |
| Итого | | | 510 | 22,26 | 8,49 | 77,66 | 467,18 | 274,22 | 3,73 | 0,295 | 0,24 | 15,3 |
| 4 день Четверг | | | | | | | | | | | | |
| 1 | ТТК 176 | Пудинг из творога с рисом и соусом | 1/150/50 | 23,15 | 15,75 | 62,2 | 482,0 | 202,9 | 1,58 | 0,07 | 0,37 | 0,83 |
| 2 | ТТК 18 | Чай с сахаром | 1/200 | 0,1 | 0,02 | 9,9 | 35,0 | 130,69 | 0,5 | 0,04 | 0,06 | 0,09 |
| 3 | ТТК 209 | Фрукты свежие порционно | 1/100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого | | | 500 | 23,65 | 16,17 | 81,9 | 564 | 333,59 | 2,08 | 0,11 | 0,43 | 0,92 |
| 5 день Пятница | | | | | | | | | | | | |
| 1 | ТТК 183 | Каша молочная манная | 1/200 | 1,5 | 5,8 | 32,8 | 100,0 | 24,0 | 0,4 | 0,06 | 0,02 | 0 |
| 2 | ТТК 18 | Чай с сахаром | 1/200 | 0,1 | 0,02 | 9,9 | 35,0 | 130,69 | 0,5 | 0,04 | 0,06 | 0,09 |
| 3 | ТТК 209 | Фрукты свежие порционно | 1/100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого | | | 500 | 2,0 | 6,22 | 52,5 | 182 | 154,69 | 0,9 | 0,1 | 0,08 | 0,09 |
| 6 день Понедельник | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 35,0 | 130,69 | 0,5 | 0,04 | 0,06 | 0,09 |
| Итого | | | 500 | 24,76 | 27,74 | 83,24 | 654,57 | 183,49 | 3,75 | 0,92 | 0,94 | 5,29 |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
|------------------------|---------|-------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 7 день Вторник | | | | | | | | | | | | |
| 1 | ТТК 187 | Овощи тушеные | 1/250 | 23,5 | 9,0 | 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 | 35,0 | 130,69 | 0,5 | 0,04 | 0,06 | 0,09 |
| Итого | | | 500 | 27,55 | 9,52 | 54,17 | 318,6 | 201,98 | 196,8 | 0,22 | 0,23 | 18,98 |
| 8 день Среда | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 35,0 | 130,69 | 0,5 | 0,04 | 0,06 | 0,09 |
| 3 | ТТК 209 | Фрукты свежие порционно | 1/100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого | | | 500 | 13,86 | 13,1 | 80 | 485,06 | 328,19 | 3,39 | 0,41 | 0,43 | 1,16 |
| 9 день Четверг | | | | | | | | | | | | |
| 1 | ТТК 180 | Макароньы отварные с маслом и сыром | 1/200/20 | 9,94 | 14,9 | 35,0 | 306,73 | 261,37 | 1,0 | 0,08 | 0,012 | 0,17 |
| 2 | ТТК 179 | Хлеб пшеничный | 1/50 | 2,37 | 0,3 | 14,1 | 64,08 | 4,0 | 0,23 | 0,015 | 0,03 | 0,44 |
| 3 | ТТК 208 | Повидло фруктовое | 1/40 | 0 | 0 | 17,7 | 67,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 4 | ТТК 18 | Чай с сахаром | 1/200 | 0,1 | 0,02 | 9,9 | 35,0 | 130,69 | 0,5 | 0,04 | 0,06 | 0,09 |
| Итого | | | 510 | 12,41 | 15,22 | 76,7 | 473,01 | 396,06 | 1,73 | 0,135 | 0,102 | 0,7 |
| 10 день Пятница | | | | | | | | | | | | |
| 1 | ТТК 184 | Каша пшеничная с маслом | 1/150 | 4,4 | 4,92 | 37,08 | 201,0 | 66,52 | 2,23 | 0,255 | 0,06 | 8,65 |
| 2 | 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 |
| 3 | ТТК 186 | Икра свекольная | 1/40 | 0,88 | 2,68 | 4,12 | 44,0 | 12,94 | 0,56 | 0,01 | 0,01 | 2,7 |
| 4 | ТТК 179 | Хлеб пшеничный | 1/30 | 2,37 | 0,3 | 14,1 | 64,08 | 4,0 | 0,23 | 0,015 | 0,03 | 0,44 |
| 5 | ТТК 18 | Чай с сахаром | 1/200 | 0,1 | 0,02 | 9,9 | 35,0 | 130,69 | 0,5 | 0,04 | 0,06 | 0,09 |
| Итого | | | 520 | 26,35 | 16,62 | 65,2 | 495,28 | 238,29 | 4,52 | 0,44 | 0,33 | 13,22 |