

Утверждаю:
ООО «Север»

О.Е. Гладышева
от « _____ » 2023 г.



Согласовано
Директор МБОУ «Нижнесеребрянская
основная общеобразовательная школа»

В.И. Верченко
от « _____ » 2023 г.



Примерное меню школьных завтраков
на 2024 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 ₁ | В ₂ | С | |
| | | | | | | | | | | | | 9 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 1 день Понедельник | | | | | | | | | | | | |
| 1 | ТТК 153 | Пудинг из творога с рисом | 1/200 | 30,6 | 21,0 | 39,6 | 476,0 | 261,26 | 1,24 | 0,09 | 0,48 | 0,78 |
| 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 |
| Итого | | | | 30,7 | 21,02 | 49,5 | 511 | 391,95 | 1,74 | 0,13 | 0,54 | 0,87 |
| 2 день Вторник | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 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 |
| 2 | ТТК 154 | Тефтели рыбные | 1/100 | 14,3 | 4,36 | 5,43 | 131,61 | 39,54 | 1,41 | 0,07 | 0,07 | 5,84 |
| 3 | | Хлеб пшеничный | 1/30 | 2,37 | 0,3 | 14,1 | 64,08 | 4,0 | 0,23 | 0,015 | 0,03 | 0,44 |
| 4 | | Масло сливочное порционно | 1/10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,2 | 2,4 | 0,02 | 0,001 | 0,012 | 0 |
| 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 | | | | 23,83 | 15,88 | 70,63 | 515,89 | 266,55 | 3,72 | 0,276 | 0,247 | 14,84 |
| 3 день Среда | | | | | | | | | | | | |
| 1 | ТТК 155 | Макаронны отварные с маслом и сыром | 1/200/7/20 | 12,44 | 14,9 | 35,0 | 328,93 | 261,37 | 1,0 | 0,08 | 0,012 | 0,17 |
| 2 | | Хлеб пшеничный | 1/30 | 2,37 | 0,3 | 14,1 | 64,08 | 4,0 | 0,23 | 0,015 | 0,03 | 0,44 |
| 3 | ТТК 156 | Оладьи с повидлом | 1/150/20 | 6,39 | 7,04 | 17,66 | 252,35 | 81,22 | 1,31 | 0,12 | 0 | 1,31 |
| 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 | | | | 21,3 | 22,26 | 76,66 | 680,36 | 477,28 | 3,04 | 0,255 | 0,102 | 2,01 |
| 4 день Четверг | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 81,ТТК 157 | Запеканка творожная | 1/170 | 19,35 | 12,78 | 14,06 | 256,87 | 185,81 | 0,95 | 0,95 | 0,3 | 0,48 |
| 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 |
| Итого | | | | 19,45 | 12,8 | 23,96 | 291,87 | 316,5 | 1,45 | 0,99 | 0,36 | 0,57 |
| 5 день Пятница | | | | | | | | | | | | |
| 1 | ТТК133 | Каша рисовая с изюмом | 1/200/7/10 | 4,4 | 22,08 | 55,76 | 183,3 | 7,44 | 0,64 | 0,04 | 0,04 | 0 |
| 2 | | Батон | 1/30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 3 | ТТК 158 | Сыр порционно | 1/30 | 7,8 | 7,8 | 0 | 100,6 | 264,0 | 0,4 | 0,01 | 0,09 | 0,2 |
| 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 |
| 5 | | Фрукты свежие – яблоко | 1/100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого | | | | 14,95 | 31,17 | 90,88 | 444,5 | 402,13 | 1,54 | 0,09 | 0,19 | 0,29 |
| 6 день Понедельник | | | | | | | | | | | | |
| 1 | ТТК 159 | Каша молочная манная | 1/200 | 4,4 | 5,8 | 32,8 | 166,0 | 24,0 | 0,4 | 0,06 | 0,02 | 0 |
| 2 | | Батон | 1/30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 3 | | Масло сливочное порционно | 1/10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,2 | 2,4 | 0,02 | 0,001 | 0,012 | 0 |
| 4 | ТТК 158 | Сыр порционно | 1/30 | 7,8 | 7,8 | 0 | 100,6 | 264,0 | 0,4 | 0,01 | 0,09 | 0,2 |

| | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|----------|--------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|--------------|--------------|
| 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 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| Итого | | | | 14,65 | 21,79 | 58,22 | 446,4 | 421,09 | 1,32 | 0,111 | 0,182 | 0,29 |
| 7 день Вторник | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 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 |
| 2 | ТТК 141 | Котлета куриная | 1/100 | 23,25 | 10,88 | 0 | 189 | 30,18 | 1,26 | 0,15 | 0,21 | 1,68 |
| 3 | ТТК 41,1 | Икра свекольная | 1/60 | 1,32 | 4,02 | 6,18 | 66,0 | 19,41 | 0,85 | 0,01 | 0,01 | 2,5 |
| 4 | | 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 | | | | 33,64 | 20,14 | 67,26 | 577,28 | 250,8 | 5,07 | 0,47 | 0,37 | 13,36 |
| 8 день Среда | | | | | | | | | | | | |
| 1 | ТТК 160 | Овощи тушеные | 1/200 | 2,8 | 7,23 | 16,10 | 141,5 | 51,7 | 1,57 | 0,12 | 0,09 | 14,53 |
| 2 | | Хлеб пшеничный | 1/30 | 2,37 | 0,3 | 14,1 | 64,08 | 4,0 | 0,23 | 0,015 | 0,03 | 0,44 |
| 3 | ТТК 152 | Запеканка со свежими плодами | 1/200/20 | 6,0 | 5,2 | 65,2 | 315,6 | 84,4 | 1,6 | 0,08 | 0,16 | 1,1 |
| 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 | | | | 11,27 | 12,75 | 105,3 | 556,18 | 270,79 | 3,9 | 0,255 | 0,34 | 16,16 |
| 9 день Четверг | | | | | | | | | | | | |
| 1 | ТТК 161 | Пудинг творожно-пшеничный | 1/200 | 17,55 | 16,91 | 37,07 | 370,75 | 254,07 | 2,98 | 0,31 | 0,48 | 1,1 |
| 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 |
| Итого | | | | 23,25 | 23,33 | 56,37 | 521,75 | 624,76 | 3,6 | 0,43 | 0,84 | 3,79 |
| 10 день Пятница | | | | | | | | | | | | |
| 1 | ТТК 155 | Макаронные отварные с маслом и сыром | 1/200/7/20 | 12,44 | 14,9 | 35,0 | 328,93 | 261,37 | 1,0 | 0,08 | 0,012 | 0,17 |
| 2 | | Батон | 1/30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 3 | | Повидло фруктовое | 1/30 | 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 |
| 5 | | Фрукты свежие – яблоко | 1/100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого | | | | 15,19 | 16,19 | 87,82 | 556,73 | 392,06 | 1,5 | 0,12 | 0,072 | 0,26 |