Утверждаю

Генеральный директор ООО "Престиж-кафе"

А.В. Герасимов

Директор муниципального образовательного учреждения

"Средняя общеобразовательная школа №6"

Е.М. Сорокина

Примерное 10 дневное меню для учащихся общеобразовательных школ на осенне-зимний период 2023-2024г

№ рецептур	Прием пищи Наименование блюда	Выход порции, г	Питательные вещества (г)			Энергетическая ценность кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Понедельник (1)														
Завтрак														
ТТК	Каша рисовая с маслом сливочным	250/10	2,70	1,60	15,70	88	0,02	0,27	7,30	0,12	60,54	69,60	16,05	0,25
ТТК	Бутерброд с сыром	25/15	6,50	6,60	12,50	140	0,05	0,14	57,60	0,53	183,98	14,30	15,80	0,70
ТТК	Чай школьный с сахаром	200/10	0,10	0,00	7,00	28	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	4,00	3,00	0,40
	итого грамм	510			итого:	256	0,1	0,4	64,9	0,6	250,5	87,9	34,9	1,3
Обед														
ТТК	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,10	4,30	11,00	88	0,05	20,50	0,65	0,80	65,00	185,00	25,00	0,80
ТТК	Биточек куриный	70	9,30	3,60	4,70	88	0,03	0,00	20,00	1,92	25,00	80,00	15,00	0,70
ТТК	Рис отварной	100	7,00	1,00	74,00	333	0,08	0,00	0,00	2,08	8,00	150,00	50,00	1,00
ТТК	Соус томатный	50	1,30	2,40	4,20	45	0,02	1,40	0,85	0,80	10,00	45,50	3,50	0,35
ТТК	Компот из сухофруктов	200	1,32	0,24	8,37	41	0,03	0,15	0,21	0,18	5,80	26,00	8,40	0,72
ТТК	Хлеб Дарницкий	25	2,65	0,48	16,73	82	0,06	0,30	0,42	0,36	11,60	52,00	16,80	1,44
	итого грамм	705			итого:	677	0,27	22,35	22,13	6,14	125,4	538,5	118,7	5,01
Полдник														
ТТК	Сырник с молоком сгущенным	50/30	9,30	1,80	9,10	92	0,04	0,16	5,00	3,63	66,00	99,00	15,00	0,30
ТТК	Чай школьный с сахаром	200/10	0,10	0,00	7,00	28	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	4,00	3,00	0,40
	итого грамм	290			итого:	120	0,0	0,2	5,0	3,6	72,0	103,0	18,0	0,7
Вторник (1)														
Завтрак														
ТТК	Оладьи с молоком сгущенным	150/30	11,80	6,10	10,20	198	0,08	0,80	38,00	2,00	45,00	95,00	28,00	1,80
ТТК	Чай школьный с сахаром	200/10	0,10	0,00	7,00	28	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	4,00	3,00	0,40
	Фрукт свежий поштучно	120	0,40	0,40	9,80	47	0,03	10,00	5,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	итого грамм	515			итого:	273	0,11	10,8	43	2,2	67	110	40	4,4
Обед														
ТТК	Суп куриный с вермишелью	250	2,26	5,80	13,10	114	0,05	10,80	1,83	0,80	58,00	200,00	30,00	1,30
ТТК	Котлета рыбная Мезенская, запеч с творогом	50	11,37	15,76	11,31	233	0,06	0,00	0,32	0,72	18,40	105,60	20,80	1,28
ТТК	Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,9	164	0,15	5,55	0,09	0,15	40,5	84	30	1,05
ТТК	Компот из свежих плодов	200	0,10	15,30	0,10	59,1	0,01	1,30	0,01	0,20	5,40	3,40	2,90	0,80
ТТК	Хлеб Дарницкий	50	2,65	0,48	16,73	82	0,06	0,30	0,42	0,36	11,60	52,00	16,80	1,44
	итого грамм	710			итого:	652,1	0,329	17,95	2,669	-2,23	133,9	445	100,5	5,87
Полдник														
ТТК	Пирожок с сыром	75	14,08	13,92	83,39	553	0,25	0,30	0,41	3,63	130,10	256,70	60,20	2,06
ТТК	Компот из свежих плодов	200	0,10	15,30	0,10	59,1	0,01	1,30	0,01	0,20	5,40	3,40	2,90	0,80
	итого грамм	275			итого:	612	0,3	1,6	0,4	3,8	135,5	260,1	63,1	2,9
СРЕДА (1)														

Завтрак														
ГТК	Гуляш школьный (кура)	40/60	16,05	7,94	2,51	148	0,04	0,80	5,00	0,40	11,00	65,00	13,00	0,80
ТТК	Греча отварная рассыпчатая	100	4,18	1,09	18,56	100,9	0,10	0,00	6,00	0,27	10,27	98,90	67,19	2,26
	Огурец свежий	40	0,80	0,10	2,80	15	0,03	10,00	10,00	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60
ТТК	Чай школьный с сахаром	200/10	0,10	0,00	7,00	28	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	4,00	3,00	0,40
ТТК	Хлеб Дарницкий	50	2,65	0,48	16,73	82	0,06	0,30	0,42	0,36	11,60	52,00	16,80	1,44
	итого грамм	505				итого: 374	0,2	11,1	21,4	1,1	61,9	261,9	114,0	5,5
Обед														
ТТК	Борщ со сметаной	250/10	6,20	5,60	22,30	167	0,15	1,00	0,14	0,30	8,00	33,00	12,00	2,20
ТТК	Жаркое "По-домашнему" из кур	200	17,80	9,80	21,60	251	0,16	9,20	0,20	0,60	32,00	190,00	44,00	2,80
ТТК	Чай школьный с сахаром и лимоном	200/10/5	0,10	0,00	7,00	28	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	4,00	3,00	0,40
ТТК	Хлеб Дарницкий	50	2,65	0,48	16,73	82	0,06	0,30	0,42	0,36	11,60	52,00	16,80	1,44
	итого грамм	720				итого: 528	0,37	10,5	0,76	1,26	57,6	279	75,8	6,84
Полдник														
ТТК	Оладьи со сгущенным молоком	100/30	14,08	13,92	83,39	553	0,25	0,30	0,41	3,63	130,10	256,70	60,20	2,06
ТТК	Чай школьный с сахаром	200/10	0,10	0,00	7,00	28	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	4,00	3,00	0,40
	итого грамм	340				итого: 581	0,3	0,3	0,4	3,6	136,1	260,7	63,2	2,5
Четверг (1)														
Завтрак														
ТТК	Омлет с колбасой вареной	150	9,40	18,90	2,30	217	0,10	0,28	119,00	3,57	79,62	159,20	15,83	1,53
ТТК	Кекс сухарный	70	6,00	23,00	44,00	420	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК	Напиток из шиповника	200	0,30	0,10	3,70	18,2	0,01	108,33	72,30	0,28	7,17	1,30	2,17	0,22
ТТК	Хлеб Дарницкий	50	2,65	0,48	16,73	82	0,06	0,30	0,42	0,36	11,60	52,00	16,80	1,44
	Фрукт свежий поштучно	120	0,40	0,40	9,80	47	0,03	10,00	5,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	итого грамм	565				итого: 784	0,2	118,9	196,7	4,4	114,4	223,5	43,8	5,4
Обед														
ТТК	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	6,20	5,60	22,30	167	0,15	1,00	0,14	0,30	8,00	33,00	12,00	2,20
ТТК	Тефтели Крабик в томатном соусе	50/50	11,37	15,76	11,31	233	0,06	0	0,32	0,72	18,4	105,6	20,8	1,28
ТТК	Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,9	164	0,15	5,55	0,09	0,15	40,5	84	30	1,05
ТТК	Напиток из шиповника	200	0,30	0,10	3,70	18,2	0,01	108,33	72,30	0,28	7,17	1,30	2,17	0,22
ТТК	Хлеб Дарницкий	50	2,65	0,48	16,73	82	0,06	0,30	0,42	0,36	11,60	52,00	16,80	1,44
	итого грамм	745				итого: 664,2	0,428	115,18	73,27	1,813	85,67	275,9	81,77	6,187
Полдник														
ТТК	Плюшка школьная	100	3,75	6,60	30,45	197	0,06	0,00	0,10	2,00	16,00	44,00	6,00	0,60
ТТК	Чай школьный с сахаром	200/10	0,10	0,00	7,00	28	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	4,00	3,00	0,40
	итого грамм	320				итого: 225	0,1	0,0	0,1	2,0	22,0	48,0	9,0	1,0
Пятница (1)														
Завтрак														
ТТК	Сосиска из говядины Школьная	60	10,40	20,10	0,80	226	0,03	0,00	0,00	0,50	25,00	139,00	15,00	1,80
ТТК	Рагу овощное	110	1,70	1,40	11,60	66	0,07	11,69	24,70	0,19	19,31	46,40	18,12	0,74
ТТК	Чай каркаде с сахаром	200/10	0,30	0,00	4,60	21	0,00	0,10	0,50	0,00	9,36	8,20	5,35	0,00
ТТК	Булочка Сладена с вареной сгущенкой	60	6,50	11,00	51,00	330	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК	Хлеб Дарницкий	50	2,65	0,48	16,73	82	0,06	0,30	0,42	0,36	11,60	52,00	16,80	1,44
	итого грамм	490				итого: 725,3	0,158	12,09	25,62	1,045	65,27	245,6	55,27	3,978
Обед														
ТТК	Суп гороховый	250	7,50	3,20	17,30	135	0,15	1,00	0,00	0,80	82,00	328,00	48,00	2,20
ТТК	Голубцы домашни ленивые из кур	80	11,80	6,10	2,70	113	4,70	0,60	6,70	2,00	2,60	16,00	5,70	3,90
ТТК	Макароньы отварные	100	3,60	6,00	36,75	219	0,05	0,00	0,00	2,40	15,00	123,00	43,35	0,96
ТТК	Соус томатный	50	1,30	2,40	4,20	45	0,02	1,40	0,85	0,80	10,00	45,50	3,50	0,35
ТТК	Чай школьный с сахаром	200/10	0,10	0,00	7,00	28	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	4,00	3,00	0,40

	Хлеб дарницкий	25	2,65	0,48	16,73	82	0,06	0,30	0,42	0,36	11,60	52,00	16,80	1,44
	итого грамм	705				итого: 622	4,98	3,30	7,97	6,36	127,20	568,50	120,35	9,25
	Полдник													
ТТК	Блины с молоком сгущенным	100/30	14,08	13,92	83,39	553	0,25	0,30	0,41	3,63	130,10	256,70	60,20	2,06
ТТК	Чай школьный с сахаром	200/10	0,10	0,00	7,00	28	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	4,00	3,00	0,40
	итого грамм	340				итого: 581	0,3	0,3	0,4	3,6	136,1	260,7	63,2	2,5
	Понедельник (2)													
	Завтрак													
ТТК	Каша пшенная на молоке с маслом сливочн	250/10	4,71	3,11	21,33	127	0,11	0,96	10,00	0,64	96,38	118,81	28,91	0,69
ТТК	Бутерброд с сыром	25/15	6,50	6,60	12,50	140	0,05	0,14	57,60	0,53	183,98	14,30	15,80	0,70
ТТК	Чай школьный с сахаром	200/10	0,10	0,00	7,00	28	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	4,00	3,00	0,40
	итого грамм	510				итого: 294,88	0,158	1,1	67,6	1,165	286,36	137,11	47,71	1,791
	Обед													
ТТК	Рассольник домашний со сметаной	250/10	0,90	1,60	5,40	38,4	0,04	5,50	400,00	0,50	18,90	27,60	11,30	0,40
ТТК	Котлета куриная Грибовская	70	12,60	14,10	7,50	208,3	0,16	1,67	22,70	3,74	30,17	144,10	19,49	1,27
ТТК	Греча отварная рассыпчатая	100	4,18	1,09	18,56	100,9	0,10	0,00	6,00	0,27	10,27	98,90	67,19	2,26
ТТК	Соус томатный	50	1,30	2,40	4,20	45	0,02	1,40	0,85	0,80	10,00	45,50	3,50	0,35
ТТК	Чай школьный с сахаром и лимоном	200/10/5	0,10	0,00	7,00	28	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	4,00	3,00	0,40
ТТК	Хлеб дарницкий	25	2,65	0,48	16,73	82	0,06	0,30	0,42	0,36	11,60	52,00	16,80	1,44
	итого грамм	720				итого: 502,6	0,38	8,87	429,97	5,671	86,94	372,1	121,28	6,115
	Полдник													
ТТК	Оладьи с молоком сгущенным	100/20	14,08	13,92	83,39	553	0,25	0,30	0,41	3,63	130,10	256,70	60,20	2,06
ТТК	Чай школьный с сахаром	200/10	0,10	0,00	7,00	28	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	4,00	3,00	0,40
	итого грамм	330				итого: 581	0	0	0	4	136	261	63	2
	Вторник (2)													
	Завтрак													
ТТК	Котлета рыбная Мезенская, запеч с творогом	50	11,37	15,76	11,31	233	0,06	0,00	0,32	0,72	18,40	105,60	20,80	1,28
ТТК	Рис отварной	100	7,00	1,00	74,00	333	0,08	0,00	0,00	2,08	8,00	150,00	50,00	1,00
ТТК	Чай школьный с сахаром	200/10	0,10	0,00	7,00	28	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	4,00	3,00	0,40
ТТК	Хлеб Дарницкий	50	2,65	0,48	16,73	82	0,06	0,30	0,42	0,36	11,60	52,00	16,80	1,44
	Фрукт свежий поштучно	120	0,40	0,40	9,80	47	0,03	10,00	5,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	итого грамм	530				итого: 723	0,23	10,3	5,74	3,36	60	322,6	99,6	6,32
	Обед													
ТТК	Суп куриный с вермишелью	250	2,26	5,80	13,10	114	0,05	10,80	1,83	0,80	58,00	200,00	30,00	1,30
ТТК	Поджарка куриная	50/50												
ТТК	Греча отварная рассыпчатая	100	4,18	1,09	18,56	100,9	0,10	0,00	6,00	0,27	10,27	98,90	67,19	2,26
ТТК	Напиток из свежих плодов	200	0,20	0,00	15,00	58	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80
ТТК	Хлеб Дарницкий	25	2,65	0,48	16,73	82	0,06	0,30	0,42	0,36	11,60	52,00	16,80	1,44
	итого грамм	715				итого: 354,9	0,212	11,1	8,25	1,431	91,87	358,9	119,99	5,795
	Полдник													
ТТК	Булочка Сластина с вареной сгущенкой	70	6,50	11,00	51,00	330	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК	Напиток из свежих плодов	200	0,20	0,00	15,00	58	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80
	итого грамм	270				итого: 388	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	8,0	6,0	0,8
	Среда (2)													
	Завтрак													
ТТК	Тефтели мясные в томатном соусе	50/50	8,36	8,27	9,30	145	0,05	0,51	52,00	0,70	22,00	14,60	19,00	8,90
ТТК	Греча отварная рассыпчатая	100	4,18	1,09	18,56	100,9	0,10	0,00	6,00	0,27	10,27	98,90	67,19	2,26
	Огурец свежий	40	0,80	0,10	2,80	15	0,03	10,00	10,00	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60
ТТК	Чай школьный с сахаром	200/10	0,10	0,00	7,00	28	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	4,00	3,00	0,40
ТТК	Хлеб дарницкий/батон нарезной	50	0,10	0,00	7,00	28	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	4,00	3,00	0,40

	итого грамм	500			итого:	317	0,2	10,5	68,0	1,1	67,3	163,5	106,2	12,6
	Обед													
ТТК	Борщ со сметаной	250/10	6,20	5,60	22,30	167	0,15	1,00	0,14	0,30	8,00	33,00	12,00	2,20
ТТК	Плов с цыпленком	200	13,85	13,38	22,85	273	0,15	8,10	0,35	1,95	37,50	97,50	34,50	1,41
	Помидор свежий в нарезку	40	1,30	2,40	4,20	45	0,02	1,40	0,85	0,80	10,00	45,50	3,50	0,35
ТТК	Компот из сухофруктов	200	0,20	0,00	15,00	58	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80
ТТК	Хлеб Дарницкий	50	2,65	0,48	16,73	82	0,06	0,30	0,42	0,36	11,60	52,00	16,80	1,44
	итого грамм	700			итого:	625	0,38	10,8	1,76	3,41	79,1	236	72,8	6,2
	Полдник													
ТТК	Пирожное глазированное	80	14,08	13,92	83,39	553	0,25	0,30	0,41	3,63	130,10	256,70	60,20	2,06
ТТК	Чай школьный с сахаром	200/10	0,10	0,00	7,00	28	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	4,00	3,00	0,40
	итого грамм	280			итого:	581	0,3	0,3	0,4	3,6	136,1	260,7	63,2	2,5
	Четверг (2)													
	Завтрак													
ТТК	Запеканка картофельная с куриным фаршем	150	18,76	13,60	28,48	309	0,06	0,20	0,65	0,80	130,00	188,00	22,00	0,90
ТТК	Соус томатный	50	1,30	2,40	4,20	45	0,02	1,40	0,85	0,80	10,00	45,50	3,50	0,35
ТТК	Кекс сахарный	70	5,30	17,50	42,70	349	0,04	0,00	129,00	4,00	34,00	85,00	11,00	1,20
ТТК	Чай с сахаром	200/10/5	0,10	0,00	7,00	28	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	4,00	3,00	0,40
ТТК	Хлеб Дарницкий	50	2,65	0,48	16,73	82	0,06	0,30	0,42	0,36	11,60	52,00	16,80	1,44
	итого грамм	510			итого:	813	0,2	1,9	130,9	6,0	191,6	374,5	56,3	4,3
	Обед													
ТТК	Суп овощной с фрикадельками	250/30	6,20	5,60	22,30	167	0,15	1,00	0,14	0,30	8,00	33,00	12,00	2,20
ТТК	Гуляш школьный (кура)	40/60	16,05	7,94	2,51	148	0,04	0,80	5,00	0,40	11,00	65,00	13,00	0,80
ТТК	Макароны отварные	100	3,60	6,00	36,75	219	0,05	0,00	0,00	2,40	15,00	123,00	43,35	0,96
ТТК	Компот из сухофруктов	200	0,20	0,00	15,00	58	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80
ТТК	Хлеб дарницкий	25	2,65	0,48	16,73	82	0,06	0,30	0,42	0,36	11,60	52,00	16,80	1,44
	итого грамм	705			итого:	674	0,3	2,1	5,56	3,46	57,6	281	91,15	6,2
	Полдник													
ТТК	Плюшка школьная	100	3,75	6,60	30,45	197	0,06	0,00	0,10	2,00	16,00	44,00	6,00	0,60
ТТК	Чай школьный с сахаром	200/10	0,10	0,00	7,00	28	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	4,00	3,00	0,40
	итого грамм	310			итого:	225	0	0	0	2	22	48	9	1
	Пятница (2)													
	Завтрак													
ТТК	Оладьи с молоком сгущенным	150/30	14,08	13,92	83,39	553	0,25	0,30	0,41	3,63	130,10	256,70	60,20	2,06
	Фрукт свежий поштучно	120	0,40	0,40	9,80	47	0,03	10,00	5,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ТТК	Чай школьный с сахаром и лимоном	200/10/5	0,10	0,00	7,00	28	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	4,00	3,00	0,40
	итого грамм	515			итого:	628	0,3	10,3	5,4	3,8	152,1	271,7	72,2	4,7
	Обед													
ТТК	Суп гороховый	250	7,50	3,20	17,30	135	0,15	1,00	0,00	0,80	82,00	328,00	48,00	2,20
ТТК	Тефтели рыбные в сливочном соусе	50/50	11,80	6,10	2,70	113	4,70	0,60	6,70	2,00	2,60	16,00	5,70	3,90
ТТК	Рис отварной	100	3,60	6,00	36,75	219	0,05	0,00	0,00	2,40	15,00	123,00	43,35	0,96
ТТК	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	27,20	110	0,02	5,40	0,00	0,40	12,00	4,00	4,00	0,80
ТТК	Хлеб Дарницкий	50	2,65	0,48	16,73	82	0,06	0,30	0,42	0,36	11,60	52,00	16,80	1,44
	итого грамм	700			итого:	659	4,98	7,30	7,12	5,96	123,20	523,00	117,85	9,30
	Полдник													
ТТК	Булочка Сладена с вареной сгущенкой	110	14,08	13,92	83,39	553	0,25	0,30	0,41	3,63	130,10	256,70	60,20	2,06
ТТК	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	27,20	110	0,02	5,40	0,00	0,40	12,00	4,00	4,00	0,80
	итого грамм	310			итого:	663	0,3	5,7	0,4	4,0	142,1	260,7	64,2	2,9