

Утверждаю:
ООО «Сереер»
О.Е. Гладышева
от « 29 » 12 2023 г.



Согласовано:
Директор МБОУ «Жабская основная
общеобразовательная школа»
А.В. Гребеник
от « 29 » 12 2023 г.



Примерное меню школьных обедов
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 |
| 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, ТТК27 | 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, ТТК35 | 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 пшенная 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 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 | | 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, ТТК164 | 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, ТТК38 | 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 ТТК 47 | Салат из свежей капусты (до 01.03.2024) Капуста тушеная (с 01.03.2024) | 1/60 1/50 | 1,1 | 2,25 | 5,25 | 45,5 | 20,98 | 0,25 | 0,01 | 0,01 | 16,5 |
| 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 | 13 |
|------------------------|--------------|--|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|
| 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 | | | | 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 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 | | 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 свежей капусты (до 01.03.2024) Нарезка из соленого огурца (с 01.03.2024) | 1/60 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 |