Согласовано:
Директор МАОУ Верхнедубровской СОШ
_____ Ю.Б.Медянцева

Утверждаю:
Директор ООО "Трест общественного питания"
_____ И.Д.Афоничев

Примерный десятидневный план- меню школьных завтраков и обедов на 2026 г. с расчетом калорийности блюд

(БЕЗЛАКТОЗНОЕ)

Возрастная категория (12 лет и старше)

№ рец	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порции г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы г		B -1	C	A	B-2	Ca	P	Mg	Fe
1 - ая неделя														
1 - ый день ЗАВТРАК														
302	Каша рисовая без молока с растительным маслом(200/10)	210	4,15	12,00	17,30	219,00	0,06	1,40	0,08	0,00	140,10	185,30	40,50	1,67
ТТК82	Кисель "Витошка"	200	0,00	0,00	16,07	64,00	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	0,00	2,04	0,86
ТТК	Батон нарезной	50	3,75	1,50	26,00	125,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,60
ТТК	Фрукт свежий	100	0,30	0,00	14,70	161,00	0,05	15,00	0,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30
итого		**560**	**8,20**	**13,50**	**74,07**	**569,00**	**0,16**	**16,50**	**0,08**	**0,00**	**188,18**	**234,30**	**62,54**	**6,43**
1 - ый день ОБЕД														
ТТК5	Салат "Рыжик"	100	2,53	5,00	4,77	176,60	0,02	3,50	0,00	0,00	20,50	18,58	7,50	0,35
110	Борщ со свежей капустой, картофелем, без сметаны	250	3,00	5,20	28,10	244,00	0,04	17,30	0,01	0,04	40,20	39,20	18,00	1,00
451	Котлета мясная	100	16,14	14,40	21,33	192,10	0,53	0,31	0,00	0,23	67,52	168,50	26,14	2,11
516	Макаронные изделия отварные	180	6,12	11,34	41,04	293,40	0,07	0,02	0,00	0,00	6,84	42,84	9,72	0,94
ТТК	Хлеб крестьянский, обогащ. витаминами	30	2,81	0,35	17,21	122,40	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
ТТК	Хлеб чусовской	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
ТТК81	Напиток витаминный "Витошка"	200	0,20	0,00	15,10	60,60	0,00	7,00	0,00	0,00	34,00	3,00	10,00	0,02
итого		**880**	**32,12**	**36,53**	**134,23**	**1123,90**	**0,73**	**28,13**	**0,01**	**0,27**	**182,06**	**323,22**	**84,96**	**5,53**
2 - ой день ЗАВТРАК														
ТТК	Сэндвич с котлетой (90/50)	140	12,00	14,05	22,85	277,00	0,21	1,67	0,09	0,00	181,70	283,90	83,43	2,00
ТТК	Батон нарезной	50	3,75	1,50	26,00	125,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,60
ТТК	Фрукт свежий	100	0,30	0,00	14,70	161,00	0,05	15,00	0,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	0,00	2,04	0,86
итого		**490**	**16,25**	**15,55**	**78,55**	**621,00**	**0,31**	**16,77**	**0,09**	**0,00**	**229,78**	**332,90**	**105,47**	**6,76**
2 - ой день ОБЕД														
43	Салат из белокачанной капусты	100	1,40	5,10	8,50	17,00	0,02	58,00	0,00	0,02	51,00	34,00	17,00	1,63
139	Суп картофельный с бобовыми	250	5,80	6,50	27,00	183,20	0,18	14,00	0,06	0,00	198,00	153,01	49,60	0,98
469	Фрикадельки из мяса в соусе (100/30)	120	8,50	9,96	18,10	162,10	0,16	3,65	0,07	0,00	47,01	149,60	16,30	2,50
43/3/1	Рис припущенный с куркумой	180	12,05	14,36	38,10	309,60	0,34	0,91	0,00	0,16	16,31	86,30	15,63	0,99
ТТК	Хлеб крестьянский, обогащ. витаминами	30	2,81	0,35	17,21	122,40	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
ТТК	Хлеб чусовской	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
632	Компот из свежих фруктов	200	0,20	0,00	20,01	132,00	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	0,00	2,04	0,86
итого		**900**	**32,08**	**36,51**	**135,60**	**961,10**	**0,77**	**76,66**	**0,13**	**0,18**	**339,90**	**474,01**	**114,17**	**8,07**

№ рец	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порции г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы г		B -1	C	A	B-2	Ca	P	Mg	Fe
3 - ий день ЗАВТРАК														
334	Макароны запеченные с яйцом (190/10)	200	12,10	15,30	16,00	209,10	0,20	1,50	0,07	0,00	171,30	179,10	80,50	1,50
2	Бутерброд с повидлом(25/15)	40	5,20	7,50	7,30	142,30	0,00	0,08	0,03	0,00	90,00	59,00	5,00	0,10
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	0,00	2,04	0,86
ТТК	Батон нарезной	50	3,75	1,50	26,00	125,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,60
итого		**490**	**21,25**	**24,30**	**64,30**	**534,40**	**0,26**	**1,68**	**0,10**	**0,00**	**285,38**	**270,60**	**94,04**	**3,06**
3 - ий день ОБЕД														
16	Огурец свежий	100	1,00	0,00	5,00	98,83	0,13	3,00	1,23	0,00	97,70	159,17	39,00	0,80
124	Щи из свежей капусты с картофелем без сметаны	250	6,96	6,55	16,30	176,00	0,02	17,30	0,00	0,00	39,00	35,20	16,20	0,53
503	Суфле куриное с растительным маслом	100	12,10	16,00	9,20	208,30	0,07	0,10	0,08	0,01	23,00	324,00	25,00	1,05
508	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,44	9,36	41,20	235,90	0,25	0,00	0,00	0,14	57,60	0,00	68,40	5,76
ТТК	Хлеб крестьянский, обогащ. витаминами	30	2,81	0,35	17,21	122,40	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
ТТК	Хлеб чусовской	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
639	Компот из плодов сушеных	200	1,20	0,00	31,60	126,00	0,00	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
итого		**880**	**35,83**	**32,50**	**127,19**	**1002,23**	**0,54**	**90,40**	**1,31**	**0,15**	**242,30**	**572,47**	**165,20**	**10,75**
4 - ый день ЗАВТРАК														
ТТК35	Каша "Дружба" без молока с растительным маслом(200/10)	210	4,06	8,21	16,30	119,50	0,07	1,30	0,07	0,00	119,10	131,00	29,10	0,40
ТТК	Хлебцы пшеничные	40	4,26	4,53	23,60	152,60	0,00	0,13	0,03	0,06	32,46	12,00	3,00	0,40
692	Кофейный напиток без молока	200	5,20	3,70	7,90	71,00	0,03	1,10	0,01	0,00	116,00	119,00	12,00	81,00
ТТК	Батон нарезной	50	3,75	1,50	26,00	125,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,60
		500	**17,27**	**17,94**	**73,80**	**468,10**	**0,16**	**2,53**	**0,11**	**0,06**	**277,06**	**294,50**	**50,60**	**82,40**
4 - ый день ОБЕД														
19	Салат из свежих помидор	100	1,00	5,28	6,50	52,67	0,02	21,30	0,00	0,00	41,00	18,50	23,66	1,53
170	Суп пюре из бобовых с гренками без молока с растительным маслом(250/10)	260	4,33	4,60	13,50	108,10	0,07	0,00	0,00	0,00	73,20	92,60	28,10	0,86
43	Суфле "Рыбка" с растительным маслом	100	14,30	8,60	10,05	231,20	2,01	0,16	0,00	0,00	1,43	1,01	2,01	0,00
516	Макаронные изделия отварные	180	6,12	11,34	41,04	293,40	0,07	0,02	0,00	0,00	6,84	42,84	9,72	0,94
ТТК	Хлеб крестьянский, обогащ. витаминами	30	2,81	0,35	17,21	122,40	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
ТТК	Хлеб чусовской	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
ТТК65	Напиток "Здоровье"	200	0,00	0,00	26,02	104,00	0,00	0,24	0,00	0,00	26,02	13,86	5,76	0,78
итого		**890**	**29,88**	**30,41**	**121,00**	**946,57**	**2,24**	**21,72**	**0,00**	**0,00**	**161,49**	**219,91**	**82,85**	**5,22**

№ рец	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порции г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы г		В -1	С	А	В-2	Са	Р	Mg	Fe
5 - ый день ЗАВТРАК														
302	Каша пшенная без молока с растительным маслом (230/10)	240	8,80	9,20	23,00	249,00	0,11	0,80	0,00	0,30	185,00	101,00	19,10	0,70
2	Бутерброд с повидлом(25/15)	40	5,20	7,50	7,30	142,30	0,00	0,08	0,03	0,00	90,00	59,00	5,00	0,10
ТТК	Батон нарезной	50	3,75	1,50	26,00	125,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,60
686	Чай с сахаром, с лимоном (200/10)	210	0,30	0,00	15,20	60,00	0,04	1,30	0,02	0,00	120,45	109,00	14,00	0,15
итого		**540**	**18,05**	**18,20**	**71,50**	**576,30**	**0,21**	**2,18**	**0,05**	**0,30**	**404,95**	**301,50**	**44,60**	**1,55**
5 - ый день ОБЕД														
ТТК16	Салат из свеклы "Бурячок"	100	0,78	3,60	4,02	106,00	0,02	17,90	0,00	0,00	41,00	18,50	23,66	1,53
235	Суп лапша с курой	250	5,40	10,48	44,20	206,50	0,10	8,25	0,00	0,00	15,25	63,50	24,00	0,95
451	Котлета мясная	100	16,14	14,40	21,33	192,10	0,53	0,31	0,00	0,23	67,52	168,50	26,14	2,11
518	Картофель отварной	180	3,08	7,10	25,30	201,10	0,03	11,40	0,00	0,45	29,30	105,20	12,40	0,65
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	0,00	2,04	0,86
ТТК	Хлеб крестьянский, обогащ. витаминами	30	2,81	0,35	17,21	122,40	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
ТТК	Хлеб чусовской	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
итого		**880**	**29,73**	**36,17**	**133,74**	**920,90**	**0,75**	**37,96**	**0,00**	**0,68**	**180,65**	**406,80**	**101,84**	**7,21**
2 - ая неделя														
1 - ый день ЗАВТРАК														
302	Каша пшеничная без молока с растительным маслом(200/10)	210	13,98	16,56	17,36	210,00	0,16	1,16	0,06	0,00	135,00	205,00	21,30	1,25
ТТК82	Кисель "Витошка"	200	0,00	0,00	16,07	64,00	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	0,00	2,04	0,86
ТТК	Батон нарезной	50	3,75	1,50	26,00	125,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,60
ТТК	Фрукт свежий	100	0,30	0,00	14,70	161,00	0,05	15,00	0,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30
итого		**560**	**18,03**	**18,06**	**74,13**	**560,00**	**0,26**	**16,26**	**0,06**	**0,00**	**183,08**	**254,00**	**43,34**	**6,01**
1 - ый день ОБЕД														
ТТК5	Салат "Рыжик"	100	2,53	5,00	4,77	176,60	0,02	3,50	0,00	0,00	20,50	18,58	7,50	0,35
132	Рассольник "Ленинградский" без сметаны	250	3,10	4,50	16,30	201,10	0,08	16,20	0,60	0,00	31,20	102,30	33,20	1,10
451	Биточки мясные	100	16,27	15,04	12,90	230,10	0,52	0,30	0,00	0,22	68,92	169,78	26,53	2,11
516	Макаронные изделия отварные	180	6,12	11,34	41,04	293,40	0,07	0,02	0,00	0,00	6,84	42,84	9,72	0,94
ТТК	Хлеб крестьянский, обогащ. витаминами	30	2,81	0,35	17,21	122,40	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
ТТК	Хлеб чусовской	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
ТТК81	Напиток витаминный "Витошка"	200	0,20	0,00	15,10	60,60	0,00	7,00	0,00	0,00	34,00	3,00	10,00	0,02
итого		**880**	**32,35**	**36,47**	**114,00**	**1119,00**	**0,76**	**27,02**	**0,60**	**0,22**	**174,46**	**387,60**	**100,55**	**5,63**

№ рец	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы г		В -1	С	А	В-2	Са	Р	Mg	Fe
2 - ой день ЗАВТРАК														
ТТК	Сэндвич с котлетой (90/50)	140	12,00	14,05	22,85	277,00	0,21	1,67	0,09	0,00	181,70	283,90	83,43	2,00
ТТК	Батон нарезной	50	3,75	1,50	26,00	125,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,60
ТТК	Фрукт свежий	100	0,30	0,00	14,70	161,00	0,05	15,00	0,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	0,00	2,04	0,86
итого		**490**	**16,25**	**15,55**	**78,55**	**621,00**	**0,31**	**16,77**	**0,09**	**0,00**	**229,78**	**332,90**	**105,47**	**6,76**
2 - ой день ОБЕД														
16	Огурец свежий	100	1,00	0,00	5,00	98,83	0,13	3,00	1,23	0,00	97,70	159,17	39,00	0,80
124	Щи из свежей капусты с картофелем без сметаны	250	6,96	6,55	16,30	176,00	0,02	17,30	0,00	0,00	39,00	35,20	16,20	0,53
462	Тефтели мясные	100	15,37	13,22	36,89	486,00	0,31	1,01	0,00	0,33	50,72	0,00	19,12	2,02
518	Картофель отварной	180	3,08	7,10	25,30	201,10	0,03	11,40	0,00	0,45	29,30	105,20	12,40	0,65
639	Компот из плодов сушеных	200	1,20	0,00	31,60	126,00	0,00	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
ТТК	Хлеб крестьянский, обогащ. витаминами	30	2,81	0,35	17,21	122,40	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
ТТК	Хлеб чусовской	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
итого		**880**	**31,74**	**27,46**	**138,98**	**1245,13**	**0,56**	**102,71**	**1,23**	**0,78**	**241,72**	**353,67**	**103,32**	**6,61**
3 - ий день ЗАВТРАК														
302	Каша пшенная без молока с растительным маслом (230/10)	240	8,80	9,20	23,00	249,00	0,11	0,80	0,00	0,30	185,00	101,00	19,10	0,70
2	Бутерброд с повидлом(25/15)	40	5,20	7,50	7,30	142,30	0,00	0,08	0,03	0,00	90,00	59,00	5,00	0,10
ТТК	Батон нарезной	50	3,75	1,50	26,00	125,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,60
686	Чай с сахаром, с лимоном (200/10)	210	0,30	0,00	15,20	60,00	0,04	1,30	0,02	0,00	120,45	109,00	14,00	0,15
итого		**540**	**18,05**	**18,20**	**71,50**	**576,30**	**0,21**	**2,18**	**0,05**	**0,30**	**404,95**	**301,50**	**44,60**	**1,55**
3 - ий день ОБЕД														
43	Салат из белокачанной капусты	100	1,40	5,10	8,50	17,00	0,02	58,33	0,00	0,02	51,00	34,00	17,00	1,30
111	Борщ "Сибирский" без сметаны	250	6,90	3,60	25,10	165,00	0,04	9,00	0,01	0,04	71,20	15,30	41,50	1,05
487	Голень куриная отварная	100	10,30	11,00	1,00	169,00	0,25	2,39	0,00	0,09	42,30	81,60	12,50	1,10
516	Макаронные изделия отварные	180	6,12	11,34	41,04	293,40	0,07	0,02	0,00	0,00	6,84	42,84	9,72	0,94
ТТК66	Напиток витаминный из шиповника	200	0,00	0,00	15,99	64,00	0,00	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
ТТК	Хлеб крестьянский, обогащ. витаминами	30	2,81	0,35	17,21	122,40	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
ТТК	Хлеб чусовской	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
		880	**28,85**	**31,63**	**115,52**	**865,60**	**0,45**	**139,74**	**0,01**	**0,15**	**196,34**	**227,84**	**97,32**	**7,00**

№ рец	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы г		B -1	C	A	B-2	Ca	P	Mg	Fe
4 - ый день ЗАВТРАК														
302	Каша "Геркулес" без молока с растительным маслом(200/10)	210	6,30	8,90	12,01	232,90	0,21	1,67	0,09	0,00	181,70	283,90	83,43	2,00
ТТК	Хлебцы пшеничные	40	4,26	4,53	23,60	152,60	0,00	0,13	0,03	0,06	32,46	12,00	3,00	0,40
692	Кофейный напиток без молока	200	5,20	3,70	7,90	71,00	0,03	1,10	0,01	0,00	116,00	119,00	12,00	81,00
ТТК	Батон нарезной	50	3,75	1,50	26,00	125,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,60
итого		**500**	**19,51**	**18,63**	**69,51**	**581,50**	**0,30**	**2,90**	**0,13**	**0,06**	**339,66**	**447,40**	**104,93**	**84,00**
4 - ый день ОБЕД														
19	Салат из свежих помидоров	100	1,00	5,28	6,50	52,67	0,02	21,30	0,00	0,00	40,33	18,50	23,67	1,53
171	Суп-пюре из картофеля без молока с растительным маслом с гренками (250/10)	260	3,00	5,10	20,60	165,00	0,10	7,60	0,04	0,00	17,00	63,20	24,00	0,83
43	Суфле "Рыбка" с растительным маслом	100	14,27	8,50	10,05	233,00	1,31	0,17	0,00	0,00	1,80	1,01	2,00	0,00
43/3/1	Рис припущенный с куркумой	180	12,05	14,36	38,10	309,60	0,34	0,91	0,00	0,16	16,31	86,30	15,63	0,99
ТТК65	Напиток "Здоровье"	200	0,00	0,00	26,02	104,00	0,00	0,24	0,00	0,00	26,02	13,86	5,76	0,78
ТТК	Хлеб крестьянский, обогащ. витаминами	30	2,81	0,35	17,21	122,40	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
ТТК	Хлеб чусовской	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
		890	**34,45**	**33,83**	**125,16**	**1021,47**	**1,84**	**30,22**	**0,04**	**0,16**	**114,46**	**233,97**	**84,66**	**5,24**
5 - ый день ЗАВТРАК														
ТТК	Сэндвич с котлетой (90/50)	140	12,00	14,05	22,85	277,00	0,21	1,67	0,09	0,00	181,70	283,90	83,43	2,00
77	Икра кабачковая	40	5,08	4,42	0,28	62,80	0,02	0,00	0,14	0,18	22,00	86,00	4,80	1,00
686	Чай с сахаром, с лимоном(200/10)	210	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	0,00	2,04	0,86
ТТК	Батон нарезной	60	4,50	1,80	31,20	150,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,60
ТТК	Хлеб чусовской	40	2,64	0,48	13,36	68,80	0,06	0,00	0,00	0,00	14,00	63,10	18,80	156,00
итого		**490**	**24,52**	**20,75**	**82,89**	**618,60**	**0,35**	**1,77**	**0,23**	**0,18**	**241,78**	**465,50**	**115,57**	**160,46**
5-ый день ОБЕД														
ТТК16	Салат из свеклы "Бурячок"	100	0,78	3,60	4,02	106,00	0,02	17,90	0,00	0,00	41,00	18,50	23,66	1,53
235	Суп лапша с курой	250	5,40	10,48	44,20	206,50	0,10	8,25	0,00	0,00	15,25	63,50	24,00	0,95
377	Запеканка картофельная с мясом	200	20,60	18,10	56,60	464,30	0,23	4,60	0,09	0,00	28,75	334,70	64,40	4,03
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	0,06	58,00	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	0,00	2,04	0,86
ТТк	Хлеб крестьянский, обогащ. витаминами	30	2,81	0,35	17,21	122,40	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
ТТК	Хлеб чусовской	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
итого		**800**	**31,11**	**32,77**	**128,77**	**992,00**	**0,42**	**30,85**	**0,09**	**0,00**	**112,58**	**467,80**	**127,70**	**8,48**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 1495739221878372883115036296584824510982612407 49

Владелец Медянцева Юлия Борисовна

Действителен С 21.10.2025 по 21.10.2026