

Примерное меню школьных обедов на 2024 год

№	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Минер. вещества (мг)		Витамины (мг)		
				Б	Ж	У		Са	Fe	В ₁	В ₂	С
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
2 день Вторник (05.11)												
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 пшеничная 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 (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 (06.11)												
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 (07.11)												
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
7		Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,31	0,42	11,31	60,3	23,0	3,1	0,11	0,03	0
Итого				48,81	28,03	136,14	1031,47	248,33	18,61	1,0	3,24	35,82

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
5 день Пятница (08.11)													
1	67, ТТК 37	Щи из свежей капусты с картофелем	1/250	1,75	4,87	8,47	84,75	43,33	0,8	0,05	0,05	18,48	
2	124, ТТК 1	Каша перловая рассыпчатая	1/150/5	4,56	3,6	31,68	180,0	58,26	1,3	0,04	0,04	0,85	
3	ТТК 32	Рыба тушеная с овощами	1/100	10,04	5,07	2,73	100,0	21,6	0,84	0,02	0,08	4,04	
4	ТТК 33.1	Винегрет овощной	1/60	0,82	3,7	5,06	54,96	15,48	0,45	0,03	0,02	7,56	
5		Сок фруктовый	1/200	0	0	24,0	96,0	14,0	2,8	0,02	0,02	4,0	
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					23,43	18,16	107,4	682,81	182,34	9,66	0,3	0,3	35,66

Директор ООО «Север»



Гладышева О.Е.

Директор школы

