

Утверждаю:

ООО «Север»



О.Е. Гладышева

Г.

Согласовано:

Директор МБОУ «Ровенская основная общеобразовательная школа»



Н.И. Кияметдинова

от \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ Г.

## Примерное меню школьных завтраков

на 2025 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 <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
<b>1 день Понедельник</b>												
1	ТТК 180	Макаронны отварные с маслом и сыром	1/200/20	9,94	14,9	35,0	306,73	261,37	1,0	0,08	0,012	0,17
2	ТТК 179	Хлеб пшеничный	1/50	2,37	0,3	14,1	64,08	4,0	0,23	0,015	0,03	0,44
3	ТТК 208	Повидло фруктовое	1/40	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
<b>Итого</b>			<b>510</b>	<b>12,41</b>	<b>15,22</b>	<b>76,7</b>	<b>473,01</b>	<b>396,06</b>	<b>1,73</b>	<b>0,135</b>	<b>0,102</b>	<b>0,7</b>
<b>2 день Вторник</b>												
1	ТТК182	Каша рисовая с изюмом	1/200/10	1,9	22,08	55,76	161,1	7,44	0,64	0,04	0,04	0
2	ТТК 179	Хлеб пшеничный	1/50	2,37	0,3	14,1	64,08	4,0	0,23	0,015	0,03	0,44
3	ТТК 208	Повидло фруктовое	1/40	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
<b>Итого</b>			<b>500</b>	<b>4,37</b>	<b>22,4</b>	<b>97,46</b>	<b>327,38</b>	<b>142,13</b>	<b>1,37</b>	<b>0,095</b>	<b>0,13</b>	<b>0,53</b>
<b>3 день Среда</b>												
1	125,ТТК 177	Каша пшеничная с маслом	1/180	8,35	4,68	49,32	262,8	107,9	1,87	0,18	0,09	10,1
2	ТТК 178	Тефтели рыбные с овощами	1/80/20	11,44	3,49	4,34	105,3	31,63	1,13	0,06	0,06	4,67
3	ТТК 179	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,1	64,08	4,0	0,23	0,015	0,03	0,44
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
<b>Итого</b>			<b>510</b>	<b>22,26</b>	<b>8,49</b>	<b>77,66</b>	<b>467,18</b>	<b>274,22</b>	<b>3,73</b>	<b>0,295</b>	<b>0,24</b>	<b>15,3</b>
<b>4 день Четверг</b>												
1	ТТК 176	Пудинг из творога с рисом и соусом	1/150/50	23,15	15,75	62,2	482,0	202,9	1,58	0,07	0,37	0,83
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
3	ТТК 209	Фрукты свежие порционно	1/100	0,4	0,4	9,8	47,0	0	0	0	0	0
<b>Итого</b>			<b>500</b>	<b>23,65</b>	<b>16,17</b>	<b>81,9</b>	<b>564</b>	<b>333,59</b>	<b>2,08</b>	<b>0,11</b>	<b>0,43</b>	<b>0,92</b>
<b>5 день Пятница</b>												
1	ТТК 183	Каша молочная манная	1/200	1,5	5,8	32,8	100,0	24,0	0,4	0,06	0,02	0
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
3	ТТК 209	Фрукты свежие порционно	1/100	0,4	0,4	9,8	47,0	0	0	0	0	0
<b>Итого</b>			<b>500</b>	<b>2,0</b>	<b>6,22</b>	<b>52,5</b>	<b>182</b>	<b>154,69</b>	<b>0,9</b>	<b>0,1</b>	<b>0,08</b>	<b>0,09</b>
<b>6 день Понедельник</b>												
1	ТТК 181	Плов из птицы	1/250	20,71	27,22	49,19	512,77	46,13	2,88	0,85	0,82	4,47
2	ТТК 179	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	106,8	6,67	0,37	0,03	0,06	0,73
3	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
<b>Итого</b>			<b>500</b>	<b>24,76</b>	<b>27,74</b>	<b>83,24</b>	<b>654,57</b>	<b>183,49</b>	<b>3,75</b>	<b>0,92</b>	<b>0,94</b>	<b>5,29</b>



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>7 день</b>		<b>Вторник</b>										
1	ТТК 187	Овощи тушеные	1/250	23,5	9,0	20,12	176,8	64,62	196	0,15	0,11	18,16
2	ТТК 188	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	106,8	6,67	0,37	0,03	0,06	0,73
3	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
<b>Итого</b>			<b>500</b>	<b>27,55</b>	<b>9,52</b>	<b>54,17</b>	<b>318,6</b>	<b>201,98</b>	<b>196,8</b>	<b>0,22</b>	<b>0,23</b>	<b>18,98</b>
<b>8 день</b>		<b>Среда</b>										
1	ТТК 189	Пудинг творожно-пшеничный с соусом	1/150/50	13,36	12,68	60,3	403,06	197,5	2,89	0,37	0,37	1,07
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
3	ТТК 209	Фрукты свежие порционно	1/100	0,4	0,4	9,8	47,0	0	0	0	0	0
<b>Итого</b>			<b>500</b>	<b>13,86</b>	<b>13,1</b>	<b>80</b>	<b>485,06</b>	<b>328,19</b>	<b>3,39</b>	<b>0,41</b>	<b>0,43</b>	<b>1,16</b>
<b>9 день</b>		<b>Четверг</b>										
1	ТТК 180	Макаронны отварные с маслом и сыром	1/200/20	9,94	14,9	35,0	306,73	261,37	1,0	0,08	0,012	0,17
2	ТТК 179	Хлеб пшеничный	1/50	2,37	0,3	14,1	64,08	4,0	0,23	0,015	0,03	0,44
3	ТТК 208	Повидло фруктовое	1/40	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
<b>Итого</b>			<b>510</b>	<b>12,41</b>	<b>15,22</b>	<b>76,7</b>	<b>473,01</b>	<b>396,06</b>	<b>1,73</b>	<b>0,135</b>	<b>0,102</b>	<b>0,7</b>
<b>10 день</b>		<b>Пятница</b>										
1	ТТК 184	Каша пшеничная с маслом	1/150	4,4	4,92	37,08	201,0	66,52	2,23	0,255	0,06	8,65
2	ТТК 185	Котлета куриная с овощами	1/80/20	18,6	8,7	0	151,2	24,14	1,0	0,12	0,17	1,34
3	ТТК 186	Икра свекольная	1/40	0,88	2,68	4,12	44,0	12,94	0,56	0,01	0,01	2,7
4	ТТК 179	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
<b>Итого</b>			<b>520</b>	<b>26,35</b>	<b>16,62</b>	<b>65,2</b>	<b>495,28</b>	<b>238,29</b>	<b>4,52</b>	<b>0,44</b>	<b>0,33</b>	<b>13,22</b>