

Согласовано:
Директор МБОУ "СОШ №1" им.М.Горького АМО
А.Ю. Таратынов

12.01.2026

Утверждаю:
Директор ООО "Трест общественного питания"

И.Д.Афоничев

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

Возрастная категория (5-11 класс)
Суточная калорийность: завтрак 543-680 Ккал
обед 814-952 Ккал

№ рецепта	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценность, 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
1 - ая неделя														
1 - ый день ЗАВТРАК														
302	Каша молочная рисовая со сливочным маслом (220/10)	230	16,87	17,40	24,18	228,90	0,08	1,80	0,10	0,00	151,20	191,60	42,30	3,01
96	Масло сливочное	10	0,01	5,30	0,08	52,00	0,00	0,00	0,06	0,00	1,20	1,90	0,00	0,02
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
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		590	21,13	24,20	79,96	624,90	0,18	16,90	0,16	0,00	200,48	242,50	64,34	7,79
1 - ый день ОБЕД														
ТТК	Морковь припущенная	100	0,80	0,00	2,50	2,60	0,02	3,50	0,00	0,00	20,50	18,58	7,50	0,35
110	Борщ со свежей капустой, картофелем, со сметаной (250/10)	260	4,00	4,20	23,10	106,00	0,05	18,67	0,01	0,05	41,95	40,80	20,00	1,03
451	Котлета мясная	100	16,14	15,40	17,33	192,50	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
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
итого		890	31,19	31,53	123,85	815,70	0,75	92,50	0,01	0,28	161,81	324,82	79,96	7,03
2 - ой день ЗАВТРАК														
362	Пудинг творожно-манный со сладким соусом (200/50)	250	17,17	17,99	47,20	353,10	0,41	78,96	0,22	0,61	216,15	192,17	42,02	0,85
ТТК	Печенье	50	1,20	3,10	21,00	118,00	0,02	0,10	0,03	0,00	6,00	12,00	3,00	0,40
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
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		550	22,32	22,59	109,20	654,10	0,49	79,16	0,25	0,61	246,23	236,67	53,56	2,71
2 - ой день ОБЕД														
78	Икра свекольная	100	0,60	0,60	0,90	8,50	0,02	5,01	0,00	0,02	31,20	20,69	10,56	0,98
138	Суп картофельный с крупой	250	5,80	6,50	27,00	133,60	0,18	14,00	0,06	0,00	198,00	153,01	49,60	0,98
438	Лзу	200	20,55	25,26	56,69	459,37	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		800	31,28	32,95	128,49	890,67	0,61	20,02	0,06	0,18	273,09	311,10	91,43	4,92

реп	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
3 - ий день ЗАВТРАК														
334	Макаронны запеченные с яйцом и сыром(170/10)	180	15,40	17,10	32,30	294,66	0,26	2,09	0,11	0,00	227,13	354,88	104,29	2,50
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
ТТК	Йогурт молочный	125	3,62	4,12	14,25	127,50	0,00	0,00	0,06	0,00	1,20	1,90	0,00	0,02
итого		555	22,97	22,72	87,55	605,16	0,32	2,19	0,17	0,00	252,41	389,28	112,83	3,98
3 - ий день ОБЕД														
612	Маринад овощной	100	1,30	3,00	7,30	89,00	0,13	3,00	1,23	0,00	97,70	159,17	39,00	0,80
139	Суп картофельный с бобовыми	250	5,80	6,50	27,00	133,60	0,18	7,62	0,06	0,00	16,30	53,20	21,40	0,98
ТТК51	"Колобки" мясо-картофельные в соусе (100/20)	120	7,79	11,08	7,00	115,60	0,08	1,10	0,07	0,01	18,00	220,00	18,00	1,10
508	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,44	9,36	51,12	334,80	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		900	30,66	30,53	147,91	956,20	0,71	81,72	1,36	0,15	214,60	486,47	163,40	11,25
4 - ый день ЗАВТРАК														
ТТК35	Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом (240/10)	250	8,74	11,69	33,60	299,81	0,10	1,69	0,10	0,00	162,25	179,88	39,21	0,71
ТТК Ф№2	Манник "Солнышко" с творогом и куркумой	60	5,11	5,43	28,32	183,12	0,00	0,13	0,03	0,06	32,46	12,00	3,00	0,40
692	Кофейный напиток с молоком	200	6,20	4,70	8,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	239,00	14,00	90,00
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		560	23,80	23,32	96,82	686,93	0,20	3,12	0,15	0,06	330,21	463,38	62,71	91,71
4 - ый день ОБЕД														
45	салат из квашеной капусты	100	0,78	3,80	4,02	66,66	0,02	21,30	0,00	0,00	41,00	18,50	23,66	1,53
168	Суп пюре из разных овощей с гренками (250/10)	260	5,33	5,60	21,50	102,30	0,09	0,00	0,00	0,00	75,78	94,29	30,20	0,96
451	Шницель	100	16,14	15,40	17,33	192,50	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
648	Кисель плодово ягодный	200	0,30	0,00	27,10	118,00	0,00	0,24	0,00	0,00	26,02	13,86	5,76	0,78
итого		890	32,80	36,73	134,88	930,06	0,78	21,87	0,00	0,23	230,16	389,09	109,08	7,43

реп	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 пшеничная молочная со сливочным маслом(250/10)	260	3,96	8,10	39,27	279,90	0,17	1,24	0,00	0,45	267,58	150,02	30,47	1,32
3	Бутерброд с сыром (30/20)	50	6,68	9,64	9,38	156,85	0,00	0,09	0,04	0,00	91,00	60,00	6,00	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
685/1	Чай "Детский" с молоком	200	8,60	3,60	15,30	107,00	0,04	1,30	0,02	0,00	120,45	109,00	14,00	0,15
итого		560	22,99	22,84	89,95	668,75	0,27	2,63	0,06	0,45	488,53	351,52	56,97	2,17
5 - ый день ОБЕД														
ТТК	Свекла отварная	100	3,89	3,80	7,54	63,20	0,03	10,90	0,00	0,03	40,00	46,87	24,00	1,53
235	Суп лапша домашняя	250	7,40	10,48	55,30	168,90	0,10	8,25	0,00	0,00	15,25	63,50	24,00	0,95
43	Суфле "Рыбка"	100	15,27	9,54	11,15	189,77	2,31	0,19	0,00	0,00	1,89	1,11	2,11	0,00
520	Картофельное пюре	180	3,78	8,10	26,80	204,37	0,04	13,41	0,00	0,58	30,20	108,24	14,40	0,74
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	34,67	32,51	139,68	841,44	2,55	32,85	0,00	0,61	114,92	270,82	80,15	5,19
2 - ая неделя														
1 - ый день ЗАВТРАК														
302	Каша молочная пшеничная со сливочным маслом (200/10)	210	14,98	17,56	18,36	203,60	0,18	1,36	0,08	0,00	138,00	209,80	55,40	1,46
96	Масло сливочное	10	0,01	5,30	0,08	52,00	0,00	0,00	0,06	0,00	1,20	1,90	0,00	0,02
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
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		570	19,24	24,36	74,14	599,60	0,28	16,46	0,14	0,00	187,28	260,70	77,44	6,24
1 - ый день ОБЕД														
ТТК	Морковь припущеная	100	0,80	0,00	2,50	2,60	0,02	3,50	0,00	0,00	20,50	18,58	7,50	0,35
132	Рассольник "Ленинградский" со сметаной (250/10)	260	4,10	5,43	17,65	204,37	0,10	17,45	0,80	0,00	33,85	112,50	34,38	1,20
451	Биточки мясные	100	16,27	15,04	12,90	160,20	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
639	Компот из плодов сушеных	200	0,30	0,00	27,10	126,00	0,00	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
итого		890	31,72	32,40	125,08	943,77	0,78	91,27	0,80	0,22	155,11	397,80	94,73	7,21

№ п/п	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														
362	Пудинг творожно-манный со сладким соусом (200/50)	250	17,17	17,99	47,20	353,10	0,41	78,96	0,22	0,61	216,15	192,17	42,02	0,85
ТТК	Печенье	45	1,20	3,10	13,40	118,00	0,02	0,10	0,03	0,00	6,00	12,00	3,00	0,40
ТТК	Битон парезной	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(200/5)	205	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	0,00	2,04	0,86
итого		550	22,42	22,59	101,80	656,10	0,49	79,16	0,25	0,61	246,23	236,67	53,56	2,71
2 - ой день ОБЕД														
78	Щи свекляная	100	0,60	0,60	0,90	8,50	0,02	5,01	0,00	0,02	31,20	20,69	10,56	0,98
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной(250/100)	260	2,30	7,55	20,23	180,96	0,03	18,38	0,00	0,00	40,25	36,25	17,50	0,63
394	Горбуша рыбные	100	20,70	15,10	39,20	249,90	0,31	1,01	0,00	0,33	50,72	0,00	19,12	2,02
520	Картофельное пюре	180	3,78	8,10	26,28	204,37	0,04	13,41	0,00	0,58	30,20	108,24	14,40	0,74
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	Чай 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	Чай душистой	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		890	31,71	31,94	125,50	858,93	0,47	37,91	0,00	0,93	179,95	216,28	77,22	6,34
3 - ий день ЗАВТРАК														
334	Вареники запеченные с яйцом и сыром(170/10)	180	15,40	17,10	32,30	294,66	0,26	2,09	0,11	0,00	227,13	354,88	104,29	2,50
683	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	Битон парезной	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
110	Вареники молочный	125	3,62	4,12	14,25	127,50	0,00	0,00	0,06	0,00	1,20	1,90	0,00	0,02
итого		555	22,97	22,72	87,55	605,16	0,32	2,19	0,17	0,00	252,41	389,28	112,83	3,98
3 - ий день ОБЕД														
612	Салат овощной	100	1,30	3,00	7,30	89,00	0,13	3,00	1,23	0,00	97,70	159,17	39,00	0,80
113	Щи "Сибирский" со сметаной(250/10)	260	3,90	4,30	28,78	108,01	0,05	10,00	0,01	0,05	73,26	48,43	42,75	1,75
114	Щи "Верх-Исетские" в соусе(100/20)	120	12,33	14,56	5,28	180,33	0,31	2,70	0,00	0,13	50,72	93,70	15,12	1,27
500	Салат гречневая рассыпчатая	180	10,44	9,36	51,12	334,80	0,25	0,00	0,00	0,14	57,60	0,00	68,40	5,76
114	Пудинг 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	Чай 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	Чай душистой	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		910	32,10	31,81	132,36	933,34	0,81	85,70	1,24	0,32	304,28	355,40	181,87	12,19

№ рецепта	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
4 - ый день ЗАВТРАК														
302	Каша молочная "Геркулес" со сливочным маслом(240/10)	250	7,06	9,20	13,04	199,30	0,21	1,67	0,09	0,00	181,70	283,90	83,43	2,00
692	Кофейный напиток с молоком	200	6,20	4,70	8,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	239,00	14,00	90,00
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	Пирог "Тыренок"	60	3,01	3,80	29,90	162,00	0,00	0,00	0,07	0,00	1,50	2,01	0,00	0,03
итого		560	20,02	19,20	77,84	565,30	0,31	2,97	0,18	0,00	318,70	557,41	103,93	92,63
4 - ый день ОБЕД														
ТТК	Свекла отварная	100	3,89	3,80	7,54	63,20	0,03	10,90	0,00	0,03	40,00	46,87	24,00	1,53
171	Суп-пюре из картофеля с грибами (250/10)	260	4,00	6,10	21,40	158,00	0,20	8,68	0,05	0,00	19,00	65,75	25,50	0,93
493	Филе кури, тушеное в соусе (100/20)	120	18,10	17,30	6,75	133,22	0,23	4,60	0,09	0,00	28,75	334,70	64,40	4,03
512	Рис припущенный	180	4,78	6,66	41,16	245,00	0,07	0,00	0,00	0,00	12,30	35,70	21,01	1,78
648	Кисель плодово ягодный	200	0,00	0,00	30,60	118,00	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
		910	34,90	34,45	131,34	874,62	0,60	24,42	0,14	0,03	139,07	547,98	154,27	10,16
5 - ый день ЗАВТРАК														
340	Омлет натуральный с маслом (200/10)	210	14,56	16,74	33,51	338,11	0,26	2,09	0,11	0,00	227,13	354,88	104,29	2,50
ТТК	Печенье овсяное	90	3,62	4,12	14,25	127,50	0,00	0,00	0,06	0,00	1,20	1,90	0,00	0,02
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	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		550	22,13	22,36	73,82	648,61	0,32	2,19	0,17	0,00	252,41	389,28	112,83	3,98
5-ый день ОБЕД														
45	Салат из квашеной капусты	100	0,78	3,80	4,02	66,66	0,02	21,30	0,00	0,00	41,00	18,50	23,66	1,53
235	Суп лапша домашняя	250	7,40	10,48	55,30	168,90	0,10	8,25	0,00	0,00	15,25	63,50	24,00	0,95
377	Картофельная запеканка с мясом	200	20,60	21,08	35,79	390,10	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	33,11	35,95	119,06	840,86	0,42	34,25	0,09	0,00	112,58	467,80	127,70	8,48

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 278015872020984066915621024906056358857500955721

Владелец Таратынов Александр Юрьевич

Действителен с 01.10.2025 по 01.10.2026