

Утверждаю  
Генеральный директор ООО "Престиж-кафе"

\_\_\_\_\_ А.В. Герасимов

Согласовано  
Директор Муниципального образовательного учреждения  
"Новодвинская Гимназия"

\_\_\_\_\_ А.П. Тебенькова

Примерное 10 дневное меню для учащихся общеобразовательных школ на осенне-зимний период 2023-2024г

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Выход порции, г	Питательные вещества (г)			Энергетическая ценность кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Понедельник (1)</b>														
<b>Завтрак</b>														
ТТК	Каша рисовая с маслом сливочным	250/10	2,70	1,60	15,70	88	0,02	0,27	7,30	0,12	60,54	69,60	16,05	0,25
ТТК	Бутерброд с сыром	25/15	6,50	6,60	12,50	140	0,05	0,14	57,60	0,53	183,98	14,30	15,80	0,70
ТТК	Чай школьный с сахаром	200/10	0,10	0,00	7,00	28	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	4,00	3,00	0,40
	<b>итого грамм</b>	<b>510</b>			итого:	256	0,1	0,4	64,9	0,6	250,5	87,9	34,9	1,3
<b>Обед</b>														
ТТК	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,10	4,30	11,00	88	0,05	20,50	0,65	0,80	65,00	185,00	25,00	0,80
ТТК	Биточек куриный	70	9,30	3,60	4,70	88	0,03	0,00	20,00	1,92	25,00	80,00	15,00	0,70
ТТК	Рис отварной	100	7,00	1,00	74,00	333	0,08	0,00	0,00	2,08	8,00	150,00	50,00	1,00
ТТК	Соус томатный	50	1,30	2,40	4,20	45	0,02	1,40	0,85	0,80	10,00	45,50	3,50	0,35
ТТК	Компот из сухофруктов	200	1,32	0,24	8,37	41	0,03	0,15	0,21	0,18	5,80	26,00	8,40	0,72
ТТК	Хлеб Дарницкий	25	2,65	0,48	16,73	82	0,06	0,30	0,42	0,36	11,60	52,00	16,80	1,44
	<b>итого грамм</b>	<b>705</b>			итого:	677	0,27	22,35	22,13	6,14	125,4	538,5	118,7	5,01
<b>Полдник</b>														
ТТК	Сырник с молоком сгущенным	50/30	9,30	1,80	9,10	92	0,04	0,16	5,00	3,63	66,00	99,00	15,00	0,30
ТТК	Чай школьный с сахаром	200/10	0,10	0,00	7,00	28	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	4,00	3,00	0,40
	<b>итого грамм</b>	<b>290</b>			итого:	120	0,0	0,2	5,0	3,6	72,0	103,0	18,0	0,7

<b>Вторник (1)</b>														
<b>Завтрак</b>														
ТТК	Оладьи с молоком сгущенным	150/30	11,80	6,10	10,20	198	0,08	0,80	38,00	2,00	45,00	95,00	28,00	1,80
ТТК	Чай школьный с сахаром	200/10	0,10	0,00	7,00	28	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	4,00	3,00	0,40
	Фрукт свежий поштучно	120	0,40	0,40	9,80	47	0,03	10,00	5,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	<b>итого грамм</b>	<b>515</b>			итого:	273	0,11	10,8	43	2,2	67	110	40	4,4
<b>Обед</b>														
ТТК	Суп куриный с вермишелью	250	2,26	5,80	13,10	114	0,05	10,80	1,83	0,80	58,00	200,00	30,00	1,30
ТТК	Котлета рыбная Мезенская, запеч с творогом	50	11,37	15,76	11,31	233	0,06	0,00	0,32	0,72	18,40	105,60	20,80	1,28
ТТК	Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,9	164	0,15	5,55	0,09	0,15	40,5	84	30	1,05
ТТК	Компот из свежих плодов	200	0,10	15,30	0,10	59,1	0,01	1,30	0,01	0,20	5,40	3,40	2,90	0,80
ТТК	Хлеб Дарницкий	50	2,65	0,48	16,73	82	0,06	0,30	0,42	0,36	11,60	52,00	16,80	1,44
	<b>итого грамм</b>	<b>710</b>			итого:	652,1	0,329	17,95	2,669	2,23	133,9	445	100,5	5,87
<b>Полдник</b>														
ТТК	Пирожок с сыром	75	14,08	13,92	83,39	553	0,25	0,30	0,41	3,63	130,10	256,70	60,20	2,06
ТТК	Компот из свежих плодов	200	0,10	15,30	0,10	59,1	0,01	1,30	0,01	0,20	5,40	3,40	2,90	0,80
	<b>итого грамм</b>	<b>275</b>			итого:	612	0,3	1,6	0,4	3,8	135,5	260,1	63,1	2,9
<b>СРЕДА (1)</b>														
<b>Завтрак</b>														
ТТК	Гуляш школьный (кура)	40/60	16,05	7,94	2,51	148	0,04	0,80	5,00	0,40	11,00	65,00	13,00	0,80
ТТК	Греча отварная рассыпчатая	100	4,18	1,09	18,56	100,9	0,10	0,00	6,00	0,27	10,27	98,90	67,19	2,26
	Огурец свежий	40	0,80	0,10	2,80	15	0,03	10,00	10,00	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60
ТТК	Чай школьный с сахаром	200/10	0,10	0,00	7,00	28	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	4,00	3,00	0,40
ТТК	Хлеб Дарницкий	50	2,65	0,48	16,73	82	0,06	0,30	0,42	0,36	11,60	52,00	16,80	1,44
	<b>итого грамм</b>	<b>505</b>			итого:	374	0,2	11,1	21,4	1,1	61,9	261,9	114,0	5,5
<b>Обед</b>														
ТТК	Борщ со сметаной	250/10	6,20	5,60	22,30	167	0,15	1,00	0,14	0,30	8,00	33,00	12,00	2,20
ТТК	Жаркое "По-домашнему" из кур	200	17,80	9,80	21,60	251	0,16	9,20	0,20	0,60	32,00	190,00	44,00	2,80
ТТК	Чай школьный с сахаром и лимоном	200/10/5	0,10	0,00	7,00	28	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	4,00	3,00	0,40
ТТК	Хлеб Дарницкий	50	2,65	0,48	16,73	82	0,06	0,30	0,42	0,36	11,60	52,00	16,80	1,44
	<b>итого грамм</b>	<b>720</b>			итого:	528	0,37	10,5	0,76	1,26	57,6	279	75,8	6,84
<b>Полдник</b>														
ТТК	Оладьи со сгущенным молоком	100/30	14,08	13,92	83,39	553	0,25	0,30	0,41	3,63	130,10	256,70	60,20	2,06
ТТК	Чай школьный с сахаром	200/10	0,10	0,00	7,00	28	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	4,00	3,00	0,40
	<b>итого грамм</b>	<b>340</b>			итого:	581	0,3	0,3	0,4	3,6	136,1	260,7	63,2	2,5

<b>Четверг (1)</b>															
<b>Завтрак</b>															
ТТК	Омлет с колбасой вареной	150	9,40	18,90	2,30	217	0,10	0,28	119,00	3,57	79,62	159,20	15,83	1,53	
ТТК	Кекс сахарный	70	6,00	23,00	44,00	420	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ТТК	Напиток из шиповника	200	0,30	0,10	3,70	18,2	0,01	108,33	72,30	0,28	7,17	1,30	2,17	0,22	
ТТК	Хлеб Дарницкий	50	2,65	0,48	16,73	82	0,06	0,30	0,42	0,36	11,60	52,00	16,80	1,44	
	Фрукт свежий поштучно	120	0,40	0,40	9,80	47	0,03	10,00	5,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
	<b>итого грамм</b>	<b>565</b>				итого:	784	0,2	118,9	196,7	4,4	114,4	223,5	43,8	5,4
<b>Обед</b>															
ТТК	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	6,20	5,60	22,30	167	0,15	1,00	0,14	0,30	8,00	33,00	12,00	2,20	
ТТК	Тефтели Крабик в томатном соусе	50/50	11,37	15,76	11,31	233	0,06	0	0,32	0,72	18,4	105,6	20,8	1,28	
ТТК	Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,9	164	0,15	5,55	0,09	0,15	40,5	84	30	1,05	
ТТК	Напиток из шиповника	200	0,30	0,10	3,70	18,2	0,01	108,33	72,30	0,28	7,17	1,30	2,17	0,22	
ТТК	Хлеб Дарницкий	50	2,65	0,48	16,73	82	0,06	0,30	0,42	0,36	11,60	52,00	16,80	1,44	
	<b>итого грамм</b>	<b>745</b>				итого:	664,2	0,428	115,18	73,27	1,813	85,67	275,9	81,77	6,187
<b>Полдник</b>															
ТТК	Плюшка школьная	100	3,75	6,60	30,45	197	0,06	0,00	0,10	2,00	16,00	44,00	6,00	0,60	
ТТК	Чай школьный с сахаром	200/10	0,10	0,00	7,00	28	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	4,00	3,00	0,40	
	<b>итого грамм</b>	<b>320</b>				итого:	225	0,1	0,0	0,1	2,0	22,0	48,0	9,0	1,0
<b>Пятница (1)</b>															
<b>Завтрак</b>															
ТТК	Сосиска из говядины Школьная	60	10,40	20,10	0,80	226	0,03	0,00	0,00	0,50	25,00	139,00	15,00	1,80	
ТТК	Рагу овощное	110	1,70	1,40	11,60	66	0,07	11,69	24,70	0,19	19,31	46,40	18,12	0,74	
ТТК	Чай каркаде с сахаром	200/10	0,30	0,00	4,60	21	0,00	0,10	0,50	0,00	9,36	8,20	5,35	0,00	
ТТК	Булочка Сладена с вареной сгущенкой	60	6,50	11,00	51,00	330	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ТТК	Хлеб Дарницкий	50	2,65	0,48	16,73	82	0,06	0,30	0,42	0,36	11,60	52,00	16,80	1,44	
	<b>итого грамм</b>	<b>490</b>				итого:	725,3	0,158	12,09	25,62	1,045	65,27	245,6	55,27	3,978
<b>Обед</b>															
ТТК	Суп гороховый	250	7,50	3,20	17,30	135	0,15	1,00	0,00	0,80	82,00	328,00	48,00	2,20	
ТТК	Голубцы домашние ленивые из кур	80	11,80	6,10	2,70	113	4,70	0,60	6,70	2,00	2,60	16,00	5,70	3,90	
ТТК	Макароны отварные	100	3,60	6,00	36,75	219	0,05	0,00	0,00	2,40	15,00	123,00	43,35	0,96	
ТТК	Соус томатный	50	1,30	2,40	4,20	45	0,02	1,40	0,85	0,80	10,00	45,50	3,50	0,35	
ТТК	Чай школьный с сахаром	200/10	0,10	0,00	7,00	28	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	4,00	3,00	0,40	
ТТК	Хлеб дарницкий	25	2,65	0,48	16,73	82	0,06	0,30	0,42	0,36	11,60	52,00	16,80	1,44	
	<b>итого грамм</b>	<b>705</b>				итого:	622	4,98	3,30	7,97	6,36	127,20	568,50	120,35	9,25
<b>Полдник</b>															
ТТК	Блины с молоком сгущенным	100/30	14,08	13,92	83,39	553	0,25	0,30	0,41	3,63	130,10	256,70	60,20	2,06	
ТТК	Чай школьный с сахаром	200/10	0,10	0,00	7,00	28	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	4,00	3,00	0,40	
	<b>итого грамм</b>	<b>340</b>				итого:	581	0,3	0,3	0,4	3,6	136,1	260,7	63,2	2,5

<b>Понедельник (2)</b>														
<b>Завтрак</b>														
ТТК	Каша пшеничная на молоке с маслом сливочн	250/10	4,71	3,11	21,33	127	0,11	0,96	10,00	0,64	96,38	118,81	28,91	0,69
ТТК	Бутерброд с сыром	25/15	6,50	6,60	12,50	140	0,05	0,14	57,60	0,53	183,98	14,30	15,80	0,70
ТТК	Чай школьный с сахаром	200/10	0,10	0,00	7,00	28	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	4,00	3,00	0,40
	<b>итого грамм</b>	<b>510</b>			итого:	294,88	0,158	1,1	67,6	1,165	286,36	137,11	47,71	1,791
<b>Обед</b>														
ТТК	Рассольник домашний со сметаной	250/10	0,90	1,60	5,40	38,4	0,04	5,50	400,00	0,50	18,90	27,60	11,30	0,40
ТТК	Котлета куриная Грибовская	70	12,60	14,10	7,50	208,3	0,16	1,67	22,70	3,74	30,17	144,10	19,49	1,27
ТТК	Греча отварная рассыпчатая	100	4,18	1,09	18,56	100,9	0,10	0,00	6,00	0,27	10,27	98,90	67,19	2,26
ТТК	Соус томатный	50	1,30	2,40	4,20	45	0,02	1,40	0,85	0,80	10,00	45,50	3,50	0,35
ТТК	Чай школьный с сахаром и лимоном	200/10/5	0,10	0,00	7,00	28	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	4,00	3,00	0,40
ТТК	Хлеб дарницкий	25	2,65	0,48	16,73	82	0,06	0,30	0,42	0,36	11,60	52,00	16,80	1,44
	<b>итого грамм</b>	<b>720</b>			итого:	502,6	0,38	8,87	429,97	5,671	86,94	372,1	121,28	6,115
<b>Полдник</b>														
ТТК	Оладьи с молоком сгущенным	100/20	14,08	13,92	83,39	553	0,25	0,30	0,41	3,63	130,10	256,70	60,20	2,06
ТТК	Чай школьный с сахаром	200/10	0,10	0,00	7,00	28	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	4,00	3,00	0,40
	<b>итого грамм</b>	<b>330</b>			итого:	581	0	0	0	4	136	261	63	2
<b>Вторник (2)</b>														
<b>Завтрак</b>														
ТТК	Котлета рыбная Мезенская,запеч с творогом	50	11,37	15,76	11,31	233	0,06	0,00	0,32	0,72	18,40	105,60	20,80	1,28
ТТК	Рис отварной	100	7,00	1,00	74,00	333	0,08	0,00	0,00	2,08	8,00	150,00	50,00	1,00
ТТК	Чай школьный с сахаром	200/10	0,10	0,00	7,00	28	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	4,00	3,00	0,40
ТТК	Хлеб Дарницкий	50	2,65	0,48	16,73	82	0,06	0,30	0,42	0,36	11,60	52,00	16,80	1,44
	Фрукт свежий поштучно	120	0,40	0,40	9,80	47	0,03	10,00	5,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	<b>итого грамм</b>	<b>530</b>			итого:	723	0,23	10,3	5,74	3,36	60	322,6	99,6	6,32
<b>Обед</b>														
ТТК	Суп куриный с вермишелью	250	2,26	5,80	13,10	114	0,05	10,80	1,83	0,80	58,00	200,00	30,00	1,30
ТТК	Поджарка куриная	50/50												
ТТК	Греча отварная рассыпчатая	100	4,18	1,09	18,56	100,9	0,10	0,00	6,00	0,27	10,27	98,90	67,19	2,26
ТТК	Напиток из свежих плодов	200	0,20	0,00	15,00	58	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80
ТТК	Хлеб Дарницкий	25	2,65	0,48	16,73	82	0,06	0,30	0,42	0,36	11,60	52,00	16,80	1,44
	<b>итого грамм</b>	<b>715</b>			итого:	354,9	0,212	11,1	8,25	1,431	91,87	358,9	119,99	5,795
<b>Полдник</b>														
ТТК	Булочка Сладена с вареной сгущенкой	70	6,50	11,00	51,00	330	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК	Напиток из свежих плодов	200	0,20	0,00	15,00	58	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80
	<b>итого грамм</b>	<b>270</b>			итого:	388	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	8,0	6,0	0,8

<b>Среда (2)</b>														
<b>Завтрак</b>														
ТТК	Тефтели мясные в томатном соусе	50/50	8,36	8,27	9,30	145	0,05	0,51	52,00	0,70	22,00	14,60	19,00	8,90
ТТК	Греча отварная рассыпчатая	100	4,18	1,09	18,56	100,9	0,10	0,00	6,00	0,27	10,27	98,90	67,19	2,26
	Огурец свежий	40	0,80	0,10	2,80	15	0,03	10,00	10,00	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60
ТТК	Чай школьный с сахаром	200/10	0,10	0,00	7,00	28	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	4,00	3,00	0,40
ТТК	Хлеб дарницкий/батон нарезной	50	0,10	0,00	7,00	28	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	4,00	3,00	0,40
	<b>итого грамм</b>	<b>500</b>			итого:	317	0,2	10,5	68,0	1,1	67,3	163,5	106,2	12,6
<b>Обед</b>														
ТТК	Борщ со сметаной	250/10	6,20	5,60	22,30	167	0,15	1,00	0,14	0,30	8,00	33,00	12,00	2,20
ТТК	Плов с цыпленком	200	13,85	13,38	22,85	273	0,15	8,10	0,35	1,95	37,50	97,50	34,50	1,41
	Помидор свежий в нарезку	40	1,30	2,40	4,20	45	0,02	1,40	0,85	0,80	10,00	45,50	3,50	0,35
ТТК	Компот из сухофруктов	200	0,20	0,00	15,00	58	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80
ТТК	Хлеб Дарницкий	50	2,65	0,48	16,73	82	0,06	0,30	0,42	0,36	11,60	52,00	16,80	1,44
	<b>итого грамм</b>	<b>700</b>			итого:	625	0,38	10,8	1,76	3,41	79,1	236	72,8	6,2
<b>Полдник</b>														
ТТК	Пирожное глазированное	80	14,08	13,92	83,39	553	0,25	0,30	0,41	3,63	130,10	256,70	60,20	2,06
ТТК	Чай школьный с сахаром	200/10	0,10	0,00	7,00	28	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	4,00	3,00	0,40
	<b>итого грамм</b>	<b>280</b>			итого:	581	0,3	0,3	0,4	3,6	136,1	260,7	63,2	2,5
<b>Четверг (2)</b>														
<b>Завтрак</b>														
ТТК	Запеканка картофельная с куриным фаршем	150	18,76	13,60	28,48	309	0,06	0,20	0,65	0,80	130,00	188,00	22,00	0,90
ТТК	Соус томатный	50	1,30	2,40	4,20	45	0,02	1,40	0,85	0,80	10,00	45,50	3,50	0,35
ТТК	Кекс сухарный	70	5,30	17,50	42,70	349	0,04	0,00	129,00	4,00	34,00	85,00	11,00	1,20
ТТК	Чай с сахаром	200/10/5	0,10	0,00	7,00	28	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	4,00	3,00	0,40
ТТК	Хлеб Дарницкий	50	2,65	0,48	16,73	82	0,06	0,30	0,42	0,36	11,60	52,00	16,80	1,44
	<b>итого грамм</b>	<b>510</b>			итого:	813	0,2	1,9	130,9	6,0	191,6	374,5	56,3	4,3
<b>Обед</b>														
ТТК	Суп овощной с фрикадельками	250/30	6,20	5,60	22,30	167	0,15	1,00	0,14	0,30	8,00	33,00	12,00	2,20
ТТК	Гуляш школьный (кура)	40/60	16,05	7,94	2,51	148	0,04	0,80	5,00	0,40	11,00	65,00	13,00	0,80
ТТК	Макароны отварные	100	3,60	6,00	36,75	219	0,05	0,00	0,00	2,40	15,00	123,00	43,35	0,96
ТТК	Компот из сухофруктов	200	0,20	0,00	15,00	58	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80
ТТК	Хлеб дарницкий	25	2,65	0,48	16,73	82	0,06	0,30	0,42	0,36	11,60	52,00	16,80	1,44
	<b>итого грамм</b>	<b>705</b>			итого:	674	0,3	2,1	5,56	3,46	57,6	281	91,15	6,2
<b>Полдник</b>														
ТТК	Плюшка школьная	100	3,75	6,60	30,45	197	0,06	0,00	0,10	2,00	16,00	44,00	6,00	0,60
ТТК	Чай школьный с сахаром	200/10	0,10	0,00	7,00	28	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	4,00	3,00	0,40
	<b>итого грамм</b>	<b>310</b>			итого:	225	0	0	0	2	22	48	9	1

Пятница (2)														
<b>Завтрак</b>														
ТТК	Оладьи с молоком сгущенным	150/30	14,08	13,92	83,39	553	0,25	0,30	0,41	3,63	130,10	256,70	60,20	2,06
	Фрукт свежий поштучно	120	0,40	0,40	9,80	47	0,03	10,00	5,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ТТК	Чай школьный с сахаром и лимоном	200/10/5	0,10	0,00	7,00	28	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	4,00	3,00	0,40
	<b>итого грамм</b>	<b>515</b>			итого:	628	0,3	10,3	5,4	3,8	152,1	271,7	72,2	4,7
<b>Обед</b>														
ТТК	Суп гороховый	250	7,50	3,20	17,30	135	0,15	1,00	0,00	0,80	82,00	328,00	48,00	2,20
ТТК	Тефтели рыбные в сливочном соусе	50/50	11,80	6,10	2,70	113	4,70	0,60	6,70	2,00	2,60	16,00	5,70	3,90
ТТК	Рис отварной	100	3,60	6,00	36,75	219	0,05	0,00	0,00	2,40	15,00	123,00	43,35	0,96
ТТК	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	27,20	110	0,02	5,40	0,00	0,40	12,00	4,00	4,00	0,80
ТТК	Хлеб Дарницкий	50	2,65	0,48	16,73	82	0,06	0,30	0,42	0,36	11,60	52,00	16,80	1,44
	<b>итого грамм</b>	<b>700</b>			итого:	659	4,98	7,30	7,12	5,96	123,20	523,00	117,85	9,30
<b>Полдник</b>														
ТТК	Булочка Сладена с вареной сгущенкой	110	14,08	13,92	83,39	553	0,25	0,30	0,41	3,63	130,10	256,70	60,20	2,06
ТТК	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	27,20	110	0,02	5,40	0,00	0,40	12,00	4,00	4,00	0,80
	<b>итого грамм</b>	<b>310</b>			итого:	663	0,3	5,7	0,4	4,0	142,1	260,7	64,2	2,9