

Утверждаю:
ООО «Север»



О.Е. Гладышева

» _____ г.

Согласовано
Директор МБОУ «Пристенская
основная общеобразовательная школа»



г.

Примерное меню школьных обедов
на 2025 год
для обучающихся с 12 лет и старше

№	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Минер. вещества (мг)		Витамины (мг)		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1 день Понедельник												
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 199	Каша перловая рассыпчатая	1/150	2,06	3,6	31,68	157,8	58,26	1,3	0,04	0,04	0,85
3	ТТК 200	Рыба тушеная с овощами	1/80/20	10,04	5,07	2,73	100,0	21,6	0,84	0,02	0,08	4,04
4	ТТК 30	Компот из сухофруктов/компот плодово-ягодный	1/200	0	0	24,0	96,0	14,0	2,8	0,02	0,02	4,0
5	ТТК 179	Хлеб пшеничный	1/30	3,95	0,5	24,15	106,8	6,67	0,37	0,03	0,06	0,73
6	ТТК 191	Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,31	0,42	11,31	60,3	23,0	3,1	0,11	0,03	0
Итого			760	20,11	14,46	102,34	605,65	166,86	9,21	0,27	0,28	28,1
2 день Вторник												
1	ТТК 194	Суп гороховый	1/250	1,7	1,77	12,73	58,47	55,15	3,14	0,17	0,15	7,23
2	ТТК 195	Рагу из птицы	1/250	18,82	14,62	21,43	240,08	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	ТТК 179	Хлеб пшеничный	1/30	3,95	0,5	24,15	106,8	6,67	0,37	0,03	0,06	0,73
6	ТТК 191	Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,31	0,42	11,31	60,3	23,0	3,1	0,11	0,03	0
Итого			820	27,88	19,56	88,87	563,75	130,05	9,13	0,45	0,382	22,86
3 день Среда												
1	161,ТТК 169	Суп полевой	1/250	3,8	14,8	23,0	233,8	18,75	1,25	0,15	0,075	8,5
2	165,ТТК197	Каша гречневая с маслом	1/150	5,9	4,45	52,11	312,6	12,94	4,2	0,18	0,1	0
3	ТТК 198	Оладьи из печени с соусом	1/80/20	19,4	9,3	7,8	195,2	8,2	7,15	0,32	2,21	10,6
4	ТТК 17	Салат из свежей капусты/	1/60	1,1	2,25	5,25	45,5	20,98	0,25	0,01	0,01	16,5
	ТТК 26	икра кабачковая/	1/60	18,0	8,1	0	86,4	36,9	0,63	0,018	0,045	6,3
	ТТК 210	капуста тушеная	1/60	1,0	1,6	3,5	32,9	4,5	0,18	2,4	2,34	43,38
5	ТТК 30	Компот из сухофруктов/компот плодово-ягодный	1/200	0,1	0,02	9,9	35,0	130,69	0,5	0,04	0,06	0,09
6	ТТК 179	Хлеб пшеничный	1/30	3,95	0,5	24,15	106,8	6,67	0,37	0,03	0,06	0,73
7	ТТК 191	Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,31	0,42	11,31	60,3	23,0	3,1	0,11	0,03	0
Итого			820	36,56	31,74	133,52	989,2	221,23	16,82	0,84	2,545	36,42
				53,46	37,59	128,27	1030,1	237,5	17,2	0,848	2,58	26,22
				36,46	31,09	131,77	976,6	204,75	16,75	3,23	4,875	63,3
4 день Четверг												

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1	54, ТТК 19	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	1/250	2,32	8,25	13,57	137,5	50,6	1,15	0,05	0,08	8,18
2	ТТК 190	Паста с мясными фрикадельками	1/180/70/50	5,8	13,5	31,1	225,6	27,87	0,43	0,04	0,01	1,83
3	25, ТТК 66	Салат из свеклы	1/60	3,24	8,52	4,32	106,8	21,09	0,79	0,012	0,024	5,7
4	ТТК 34.1	Кисель	1/200	0	0	14,0	52,6	0,16	0	0	0	0
5	ТТК 179	Хлеб пшеничный	1/30	3,95	0,5	24,15	106,8	6,67	0,37	0,03	0,06	0,73
6	ТТК 191	Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,31	0,42	11,31	60,3	23,0	3,1	0,11	0,03	0
Итого			870	17,62	31,19	98,45	689,6	129,39	5,84	0,242	0,204	16,44
5 день Пятница												
1	167, ТТК192	Суп картофельный с клецками	1/250	8,05	4,9	11,57	156,45	34,59	2,3	0,11	0,14	6,91
2	ТТК 184	Каша пшенная с маслом	1/150	4,4	4,92	37,08	201,0	66,52	2,23	0,255	0,06	8,65
3	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
4	ТТК 30	Компот из сухофруктов/компот плодово-ягодный	1/200	1,0	0,06	27,5	110,0	28,5	1,1	0,1	0,1	28,5
5	ТТК 179	Хлеб пшеничный	1/30	3,95	0,5	24,15	106,8	6,67	0,37	0,03	0,06	0,73
6	ТТК 191	Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,31	0,42	11,31	60,3	23,0	3,1	0,11	0,03	0
Итого			760	38,31	19,5	111,61	785,75	183,42	10,1	0,725	0,56	46,13
6 день Понедельник												
1	ТТК 201	Суп картофельный с крупой гречневой	1/250	1,5	1,92	14,5	62,8	11,85	0,7	0,075	0,05	5,25
2	ТТК 202	Макароны отварные с маслом	1/150	2,77	4,17	33,25	173,8	130,69	0,5	0,04	0,06	0,09
3	ТТК 204	Фрикадельки, тушеные в томатном соусе	1/80/20	12,4	13,01	10,76	198,6	34,32	0,76	0,33	0,08	0,44
4	ТТК 34.1	Кисель	1/200	0	0	14,0	52,6	0,16	0	0	0	0
5	ТТК 179	Хлеб пшеничный	1/30	3,95	0,5	24,15	106,8	6,67	0,37	0,03	0,06	0,73
6	ТТК 191	Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,31	0,42	11,31	60,3	23,0	3,1	0,11	0,03	0
Итого			760	22,93	20,02	107,97	654,9	206,69	5,43	0,585	0,28	6,51
7 день Вторник												
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	125, ТТК203	Каша пшеничная с маслом	1/150	4,46	3,9	41,1	196,5	89,92	1,56	0,15	0,075	8,47
3	ТТК 143	Ленивые голубцы с соусом (формовые)	1/80/20	5,66	3,63	8,08	87,36	24,1	0,65	0,03	0,06	8,0
4	25, ТТК 66	Салат из свеклы	1/60	3,24	8,52	4,32	106,8	21,09	0,79	0,012	0,024	5,7
5	ТТК 30	Компот из сухофруктов/компот плодово-ягодный	1/200	1,0	0,06	27,5	110,0	28,5	1,1	0,1	0,1	28,5
6	ТТК 179	Хлеб пшеничный	1/30	3,95	0,5	24,15	106,8	6,67	0,37	0,03	0,06	0,73

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
7	ТТК 191	Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,31	0,42	11,31	60,3	23,0	3,1	0,11	0,03	0
Итого			820	22,37	21,9	124,93	752,51	236,61	8,37	0,482	0,399	69,88
8 день Среда												
1	161, ТТК 169	Суп полевой	1/250	3,8	14,8	23,0	233,8	18,75	1,25	0,15	0,075	8,5
2	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
3	ТТК 17	Салат из свежей капусты/	1/60	1,1	2,25	5,25	45,5	20,98	0,25	0,01	0,01	16,5
	ТТК 26	икра кабачковая/	1/60	18,0	8,1	0	86,4	36,9	0,63	0,018	0,045	6,3
	ТТК 210	капуста тушеная	1/60	1,0	1,6	3,5	32,9	4,5	0,18	2,4	2,34	43,38
4	ТТК 34.1	Кисель	1/200	0	0	14,0	52,6	0,16	0	0	0	0
5	ТТК 179	Хлеб пшеничный	1/30	3,95	0,5	24,15	106,8	6,67	0,37	0,03	0,06	0,73
6	ТТК 191	Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,31	0,42	11,31	60,3	23,0	3,1	0,11	0,03	0
Итого			820	31,87 48,77 31,77	45,19 51,04 44,54	126,9 121,65 125,15	1011,77 1052,67 999,17	115,69 131,61 99,21	7,85 8,23 7,78	1,15 1,158 3,54	0,995 1,03 3,325	30,2 20,0 57,08
9 день Четверг												
1	54, ТТК 19	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	1/250	2,32	8,25	13,57	137,5	50,6	1,15	0,05	0,08	8,18
2	165, ТТК 197	Каша гречневая с маслом	1/150	5,9	4,45	52,11	312,6	12,94	4,2	0,18	0,1	0
3	ТТК 205	Котлета рыбная любительская с соусом	1/80/20	13,6	2,23	4,28	76,17	44,5	0,42	0,01	0,13	0,44
4	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
5	ТТК 30	Компот из сухофруктов/компот плодово-ягодный	1/200	0,1	0,02	9,9	35,0	130,69	0,5	0,04	0,06	0,09
6	ТТК 179	Хлеб пшеничный	1/30	3,95	0,5	24,15	106,8	6,67	0,37	0,03	0,06	0,73
7	ТТК 191	Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,31	0,42	11,31	60,3	23,0	3,1	0,11	0,03	0
Итого			820	29,28	18,12	120,57	773,87	282,2	10,1	0,43	0,472	12,44
10 день Пятница												
1	ТТК 168	Суп картофельный с крупой перловой	1/250	10,0	5,0	8,0	117,8	17,98	2,11	0,045	0,46	2,58
2	ТТК 206	Картофельное пюре	1/150	2,0	5,28	19,5	118,02	36,4	1,065	0,105	0,105	5,19
3	25, ТТК 207	Печень тушеная в соусе	1/80/20	11,52	11,77	5,09	172,42	30,37	4,1	0,18	1,27	3,6
4	ТТК 17	Салат из свежей капусты/	1/60	1,1	2,25	5,25	45,5	20,98	0,25	0,01	0,01	16,5
	ТТК 26	икра кабачковая/	1/60	18,0	8,1	0	86,4	36,9	0,63	0,018	0,045	6,3
	ТТК 210	капуста тушеная	1/60	1,0	1,6	3,5	32,9	4,5	0,18	2,4	2,34	43,38
5	ТТК 30	Компот из сухофруктов/компот плодово-ягодный	1/200	0,19	0	19,6	74,37	25,6	0,8	0,0032	0,064	0,17

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
6	ТТК 179	Хлеб пшеничный	1/30	3,95	0,5	24,15	106,8	6,67	0,37	0,03	0,06	0,73
7	ТТК 191	Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,31	0,42	11,31	60,3	23,0	3,1	0,11	0,03	0
Итого			820	31,07	25,22	92,9	695,21	161,0	11,795	0,4832	1,999	28,77
				47,97	31,07	87,65	736,11	176,92	12,175	0,4912	2,034	18,57
				30,97	24,57	91,15	682,61	144,52	11,725	2,8732	4,329	55,65