

Утверждаю:
ООО «Север»



от г.

И.О. Фамилия

Согласовано:
Директор МБОУ «Ладомировская средняя
общеобразовательная школа»

 Ю. В. Пономаренко

от г.



Примерное меню школьных обедов 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		Са	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, 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 198	Оладьи из пчени 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/икра кабачковая/	1/60	1,1	2,25	5,25	45,5	20,98	0,25	0,01	0,01	16,5	
	ТТК 26	капуста тушеная	1/60	18,0	8,1	0	86,4	36,9	0,63	0,018	0,045	6,3	
	ТТК 210		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, ТТК 192	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, ТТК 203	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
7	ТТК 191	Хлеб ржано-пшеничный
Итого		
8 день	Среда	
1	161, ТТК 169	Суп полевой
2	ТТК 181	Плов из птицы
3	ТТК 17	Салат из свежей капусты/
	ТТК 26	икра кабачковая/
	ТТК 210	капуста тушеная
4	ТТК 34.1	Кисель
5	ТТК 179	Хлеб пшеничный
6	ТТК 191	Хлеб ржано-пшеничный
Итого		
9 день	Четверг	
1	54, ТТК 19	Борщ с капустой, картофелем и сметаной
2	165, ТТК 197	Каша гречневая с маслом
3	ТТК 205	Котлета рыбная любительская с соусом
4	ТТК 75	Нарезка из соленого огурца
5	ТТК 30	Компот из сухофруктов/клубнично-ягодный
6	ТТК 179	Хлеб пшеничный
7	ТТК 191	Хлеб ржано-пшеничный
Итого		
10 день	Пятница	
1	ТТК 168	Суп картофельный с крупой перловой
2	ТТК 206	Картофельное пюре
3	25, ТТК 207	Печень тушеная в соусе
4	ТТК 17	Салат из свежей капусты/
	ТТК 26	икра кабачковая/
	ТТК 210	капуста тушеная
5	ТТК 30	Компот из сухофруктов/клубнично-ягодный

	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	1/30	2,31	0,42	11,31	60,3	23,0	3,1	0,11	0,03	0
	820	22,37	21,9	124,93	752,51	236,61	8,37	0,482	0,399	69,88
	1/250	3,8	14,8	23,0	233,8	18,75	1,25	0,15	0,075	8,5
	1/250	20,71	27,22	49,19	512,77	46,13	2,88	0,85	0,82	4,47
	1/60	1,1	2,25	5,25	45,5	20,98	0,25	0,01	0,01	16,5
	1/60	18,0	8,1	0	86,4	36,9	0,63	0,018	0,045	6,3
	1/60	1,0	1,6	3,5	32,9	4,5	0,18	2,4	2,34	43,38
	1/200	0	0	14,0	52,6	0,16	0	0	0	0
	1/30	3,95	0,5	24,15	106,8	6,67	0,37	0,03	0,06	0,73
	1/30	2,31	0,42	11,31	60,3	23,0	3,1	0,11	0,03	0
	820	31,87	45,19	126,9	1011,77	115,69	7,85	1,15	0,995	30,2
		48,77	51,04	121,65	1052,67	131,61	8,23	1,158	1,03	20,0
		31,77	44,54	125,15	999,17	99,21	7,78	3,54	3,325	57,08
тем и	1/250	2,32	8,25	13,57	137,5	50,6	1,15	0,05	0,08	8,18
	1/150	5,9	4,45	52,11	312,6	12,94	4,2	0,18	0,1	0
кая с	1/80/20	13,6	2,23	4,28	76,17	44,5	0,42	0,01	0,13	0,44
а	1/60	1,1	2,25	5,25	45,5	13,8	0,36	0,01	0,012	3
мпот	1/200	0,1	0,02	9,9	35,0	130,69	0,5	0,04	0,06	0,09
	1/30	3,95	0,5	24,15	106,8	6,67	0,37	0,03	0,06	0,73
	1/30	2,31	0,42	11,31	60,3	23,0	3,1	0,11	0,03	0
	820	29,28	18,12	120,57	773,87	282,2	10,1	0,43	0,472	12,44
й	1/250	10,0	5,0	8,0	117,8	17,98	2,11	0,045	0,46	2,58
	1/150	2,0	5,28	19,5	118,02	36,4	1,065	0,105	0,105	5,19
	1/80/20	11,52	11,77	5,09	172,42	30,37	4,1	0,18	1,27	3,6
	1/60	1,1	2,25	5,25	45,5	20,98	0,25	0,01	0,01	16,5
	1/60	18,0	8,1	0	86,4	36,9	0,63	0,018	0,045	6,3
	1/60	1,0	1,6	3,5	32,9	4,5	0,18	2,4	2,34	43,38
мпот	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