



Согласовано:
Директор МБОУ «Ладомирская средняя
общеобразовательная школа»

от « _____ » _____ г.

Примерное меню школьных завтраков 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	ТТК 180	Макароны 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	
Итого				510	12,41	15,22	76,7	473,01	396,06	1,73	0,135	0,7	
2 день Вторник													
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	
Итого				500	4,37	22,4	97,46	327,38	142,13	1,37	0,095	0,53	
3 день Среда													
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	
Итого				510	22,26	8,49	77,66	467,18	274,22	3,73	0,295	15,3	
4 день Четверг													
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	
Итого				500	23,65	16,17	81,9	564	333,59	2,08	0,11	0,43	0,92
5 день Пятница													
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	
Итого				500	2,0	6,22	52,5	182	154,69	0,9	0,1	0,08	0,09
6 день Понедельник													
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	
Итого				500	24,76	27,74	83,24	654,57	183,49	3,75	0,92	0,94	5,29

1	2	3
7 день Вторник		
1	ТТК 187	Овощи тушеные
2	ТТК 188	Хлеб пшеничный
3	ТТК 18	Чай с сахаром
Итого		
8 день Среда		
1	ТТК 189	Пудинг творожно-пшеничный с соусом
2	ТТК 18	Чай с сахаром
3	ТТК 209	Фрукты свежие порционно
Итого		
9 день Четверг		
1	ТТК 180	Макароны отварные с маслом и сыром
2	ТТК 179	Хлеб пшеничный
3	ТТК 208	Повидло фруктовое
4	ТТК 18	Чай с сахаром
Итого		
10 день Пятница		
1	ТТК 184	Каша пшенная с маслом
2	ТТК 185	Котлета куриная с овощами
3	ТТК 186	Икра свекольная
4	ТТК 179	Хлеб пшеничный
5	ТТК 18	Чай с сахаром
Итого		

4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1/250	23,5	9,0	20,12	176,8	64,62	196	0,15	0,11	18,16
1/50	3,95	0,5	24,15	106,8	6,67	0,37	0,03	0,06	0,73
1/200	0,1	0,02	9,9	35,0	130,69	0,5	0,04	0,06	0,09
500	27,55	9,52	54,17	318,6	201,98	196,8	0,22	0,23	18,98
1/150/50	13,36	12,68	60,3	403,06	197,5	2,89	0,37	0,37	1,07
1/200	0,1	0,02	9,9	35,0	130,69	0,5	0,04	0,06	0,09
1/100	0,4	0,4	9,8	47,0	0	0	0	0	0
500	13,86	13,1	80	485,06	328,19	3,39	0,41	0,43	1,16
1/200/20	9,94	14,9	35,0	306,73	261,37	1,0	0,08	0,012	0,17
1/50	2,37	0,3	14,1	64,08	4,0	0,23	0,015	0,03	0,44
1/40	0	0	17,7	67,2	0	0	0	0	0
1/200	0,1	0,02	9,9	35,0	130,69	0,5	0,04	0,06	0,09
510	12,41	15,22	76,7	473,01	396,06	1,73	0,135	0,102	0,7
1/150	4,4	4,92	37,08	201,0	66,52	2,23	0,255	0,06	8,65
1/80/20	18,6	8,7	0	151,2	24,14	1,0	0,12	0,17	1,34
1/40	0,88	2,68	4,12	44,0	12,94	0,56	0,01	0,01	2,7
1/30	2,37	0,3	14,1	64,08	4,0	0,23	0,015	0,03	0,44
1/200	0,1	0,02	9,9	35,0	130,69	0,5	0,04	0,06	0,09
520	26,35	16,62	65,2	495,28	238,29	4,52	0,44	0,33	13,22