Утверждаю

Директор ООО "СЕРВИС ПЛЮС" Сарыкавенко К.В.

_____

Согласовано

Директор

_____

Примерное 10-ти дневное меню для школьных завтраков на период 2026 -27 г. для детей 1- 4 кл.

№	Наименование блюда	Масса порций	белки	жиры	углеводы	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	P	Mg	Fe	A,мкг	B1,мг	C,мг	B2,мг
Понедельник, первая неделя														
ТТК	Горошек зеленый припущенный	60	1,83	0,90	6,73	50,73	24,20	28,12	14,20	0,92	0,00	0,02	6,54	0,02
4/8	Плов с мясом свинины	190	18,00	19,10	37,10	340,00	36,13	145,70	33,95	1,43	0,00	0,02	1,43	0,00
37/10	Напиток из шиповника	200	0,80	0,33	34,17	138,10	12,00	3,00	3,00	1,50	0,00	0,00	70,00	0,00
ТТК	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,81	0,35	17,21	122,40	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0,04	0.00	0,00
ТТК	Хлеб чусовской	20	1,32	0,24	6,68	34,80	7,00	31,60	9,40	0,78	0,00	0,04	0,00	0,00
	Итого	**500**	**24,76**	**20,92**	**101,89**	**686,03**	**87,33**	**234,42**	**66,15**	**5,07**	**0,00**	**0,12**	**77,97**	**0,02**

№	Наименование блюда	Масса порций	белки	жиры	углеводы	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	P	Mg	Fe	A,мкг	B1,мг	C,мг	B2,мг
Вторник, первая неделя														
8/31	Мясо птицы тушеное в соусе	100	14,50	13,8	31,20	222,00	24,26	84,33	18,00	0,46	0,00	0,28	2,45	0,12
46/3	Макароны отварные	150	3,15	6,75	21,90	163,50	25,17	24,48	12,00	0,62	0,00	0,03	11,18	0,03
3/10	Напиток из свежих фруктов	200	0,20	0,00	15,01	132	10,00	6,00	3,00	0,60	0,00	0,00	0,80	0,00
ТТК	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,81	0,35	17,21	122,40	6,00	19,50	4,20	0,33	0,00	0,03	0,00	0,00
ТТК	Хлеб чусовской	20	1,32	0,24	6,68	34,80	7,00	31,60	9,40	0,78	0,00	0,04	0,00	0,00
	Итого	**500**	**21,98**	**21,14**	**92,00**	**674,70**	**72,43**	**165,91**	**46,60**	**2,79**	**0,00**	**0,38**	**14,43**	**0,15**

№	Наименование блюда	Масса порций	белки	жиры	углеводы	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	P	Mg	Fe	A,мкг	B1,мг	C,мг	B2,мг
Среда, первая неделя														
7/14	Капуста квашенная с маслом растительным	60	0,57	2,28	2,01	44,02	24,20	11,10	14,20	0,92	0,00	0,01	12,75	0,00
8/81	Греча по-Царски с мясом и овощами (свинина б/к)	190	18,30	19,73	39,66	398,70	64,20	408,00	73,20	5,79	0,06	0,28	0,99	0,13
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,30	0,00	27,10	126,00	14,58	0,00	2,04	0,86	0,00	0,00	0,10	0,00
ТТК	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,81	0,35	17,21	122,40	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0,04	0.00	0,00
ТТК	Хлеб чусовской	20	1,32	0,24	6,68	34,80	7,00	31,60	9,40	0,78	0,00	0,04	0,00	0,00
	Итого	**500**	**23,30**	**22,60**	**92,66**	**725,92**	**117,98**	**476,70**	**104,44**	**8,79**	**0,06**	**0,37**	**13,84**	**0,13**

№	Наименование блюда	Масса порций	белки	жиры	углеводы	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	P	Mg	Fe	A,мкг	B1,мг	C,мг	B2,мг
Четверг, первая неделя														
4/7	Рыбный медальон	100	12,00	8,30	17,00	183,00	1,89	1,11	2,11	0,00	0,00	2,31	0,19	0,00
3/3	Картофельное пюре	150	3,78	8,10	25,28	204,37	30,20	108,24	14,40	0,74	0,00	0,04	13,41	0,58
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,30	0,00	27,10	126	10,00	6,00	3,00	0,60	0,00	0,00	0,80	0,00
ТТК	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,81	0,35	17,21	122,40	6,00	19,50	4,20	0,33	0,00	0,03	0,00	0,00
ТТК	Хлеб чусовской	20	1,32	0,24	6,68	34,80	7,00	31,60	9,40	0,78	0,00	0,04	0,00	0,00
	Итого	**500**	**20,21**	**16,99**	**93,27**	**670,57**	**55,09**	**166,45**	**33,11**	**2,45**	**0,00**	**2,42**	**14,40**	**0,58**

№	Наименование блюда	Масса порций	белки	жиры	углеводы	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	P	Mg	Fe	A,мкг	B1,мг	C,мг	B2,мг
Пятница, первая неделя														
ТТК	Огурцы соленые с маслом растительным	60	0,70	3,60	4,54	49,00	24,20	28,12	14,20	0,92	0,00	0,02	6,54	0,02
12/8/1	Гуляш из мяса птицы	90	13,51	11,50	16,60	129,60	60,77	151,70	23,53	1,90	0,00	0,48	0,28	0,21
38/3	Ризотто с овощами	150	3,90	9,10	37,05	220,50	25,17	24,48	12,00	0,62	0,00	0,03	11,18	0,03
29/10	Чай с лимоном	210	0,30	0,00	15,02	60,00	14,58	0,00	2,04	0,86	0,00	0,00	0,10	0,00
ТТК	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,81	0,35	17,21	122,40	6,00	19,50	4,20	0,33	0,00	0,03	0,00	0,00
ТТК	Хлеб чусовской	20	1,32	0,24	6,68	34,80	7,00	31,60	9,40	0,78	0,00	0,04	0,00	0,00
	Итого	**560**	**23**	**25**	**97**	**616**	**138**	**255**	**65**	**5**	**0**	**1**	**18**	**0**

№	Наименование блюда	Масса порций	белки	жиры	углеводы	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	P	Mg	Fe	A,мкг	B1,мг	C,мг	B2,мг
Понедельник, вторая неделя														
12/8/1	Гуляш из мяса курицы	90	13,51	11,50	16,60	128,60	40,77	151,7	23,53	1,90	0,00	0,48	0,28	0,21
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,70	7,80	42,60	279,00	48,00	210,00	57,00	4,80	0,00	0,21	0,00	0,12
29/10	Чай с лимоном	210	0,30	0,00	15,20	60,00	14,58	0,00	2,04	0,86	0,00	0,00	0,10	0,00
ТТК	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,81	0,35	17,21	122,40	6,00	19,50	4,20	0,33	0,00	0,03	0,00	0,00
ТТК	Хлеб чусовской	20	1,32	0,24	6,68	34,80	7,00	31,60	9,40	0,78	0,00	0,04	0,00	0,00
	Итого	**500**	**22,64**	**19,89**	**98,29**	**624,80**	**116,35**	**412,80**	**96,17**	**8,67**	**0,00**	**0,76**	**0,38**	**0,33**

№	Наименование блюда	Масса порций	белки	жиры	углеводы	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	P	Mg	Fe	A,мкг	B1,мг	C,мг	B2,мг
Вторник, вторая неделя														
ТТК	Огурцы соленые с маслом растительным	60	0,70	3,60	4,54	49,00	24,20	28,12	14,20	0,92	0,00	0,02	6,54	0,02
8/35	Жаркое по домашнему с мясом свинины	190	17,60	17,6	34,3	380,10	28,75	334,70	64,40	4,03	0,09	0,23	4,60	0,00
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,30	0,00	27,10	126,00	12,00	3,00	3,00	1,5	0,00	0,00	70,00	0,00
ТТК	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,81	0,35	17,21	122,40	6,00	19,50	4,20	0,33	0,00	0,03	0,00	0,00
ТТК	Хлеб чусовской	20	1,32	0,24	6,68	34,50	7,00	31,60	9,40	0,78	0,00	0,04	0,00	0,00
	Итого	**500**	**22,73**	**21,79**	**89,83**	**712,00**	**77,95**	**416,92**	**95,20**	**7,56**	**0,09**	**0,32**	**81,14**	**0,02**

№	Наименование блюда	Масса порций	белки	жиры	углеводы	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	P	Mg	Fe	A,мкг	B1,мг	C,мг	B2,мг
Среда, вторая неделя														
ТТК	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14,90	13,71	16,89	195,71	24,26	84,33	15,00	0,46	0,00	0,28	2,45	0,1 2
46/3	Макароны отварные	150	3,15	6,75	21,90	173,50	25,17	24,48	12,00	0,62	0,00	0,03	11,18	0,03
6/10	Напиток ассорти из красных ягод	200	0,20	0,00	26,20	132,00	14,58	0,00	2,04	0,86	0,00	0,00	0,10	0,00
ТТК	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,81	0,35	17,21	122,40	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0,04	0.00	0,00
ТТК	Хлеб чусовской	20	1,32	0,24	6,68	34,50	7,00	31,60	9,40	0,78	0,00	0,04	0,00	0,00
	Итого	**500**	**22,38**	**21,05**	**88,88**	**658,11**	**116,63**	**232,11**	**72,60**	**3,71**	**0,00**	**0,46**	**35,13**	**0,18**

№	Наименование блюда	Масса порций	белки	жиры	углеводы	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	P	Mg	Fe	A,мкг	B1,мг	C,мг	B2,мг
Четверг, вторая неделя														
7/14	Капуста квашенная с маслом растительным	60	0,57	2,28	2,01	44,02	24,20	11,10	14,20	0,92	0,00	0,01	12,78	0,00
4/8	Плов с мясом свинины	190	18,00	19,10	37,10	340,00	36,13	145,70	33,95	1,43	0,00	0,02	1,43	0,00
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,30	0,00	27,10	126,00	12,00	3,00	3,00	1,5	0,00	0,00	70,00	0,00
ТТК	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,81	0,35	17,21	122,40	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0,04	0.00	0,00
ТТК	Хлеб чусовской	20	1,32	0,24	6,68	34,80	7,00	31,60	9,40	0,78	0,00	0,04	0,00	0,00
	Итого	**500**	**23,00**	**21,97**	**90,10**	**667,22**	**87,33**	**217,40**	**78,44**	**6,00**	**0,02**	**0,34**	**35,SS**	**0,13**

№	Наименование блюда	Масса порций	белки	жиры	углеводы	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	P	Mg	Fe	A,мкг	B1,мг	C,мг	B2,мг
Пятница, вторая неделя														
ТТК	Горошек зеленый припущенный	60	1,83	0,90	6,73	50,73	24,20	28,12	14,20	0,92	0,00	0,02	6,54	0,02
8/85	Бигус со свежей капустой со свининой	200	14,26	15,82	21,06	356,02	21,90	233,70	24,30	1,77	0,06	0,12	1,01	0,01
37/10	Напиток из шиповника	200	0,80	0,33	36,17	138,10	12,00	3,00	3,00	1,50	0,00	0,00	70,00	0,00
ТТК	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,81	0,35	17,21	122,40	6,00	19,50	4,20	0,33	0,00	0,03	0,00	0,00
ТТК	Хлеб чусовской	20	1,32	0,24	6,68	34,80	7,00	31,60	9,40	0,78	0,00	0,04	0,00	0,00
	Итого	**510**	**21,02**	**17,64**	**87,85**	**702,05**	**88,56**	**412,00**	**79,44**	**7,64**	**0,70**	**0,34**	**21,07**	**0,04**