



Директор ООО "БСООШ №96"
В.И.Грушницин

Утверждено:

Директор ООО "Грест общественного питания"

И.Д.Афоничев

Примерный десятидневный план-меню школьных завтраков и обедов на 2026 г. с расчетом калорийности блюд

Возрастная категория (5-11 класс)

Суточная калорийность: завтрак 543-680 Ккал

обед 814-952 Ккал

№ рецеп	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценн. ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
		Масса порции г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы г		В-1	С	А	В-2	Са	Р	Мg	Fe		
1 - я неделя																
1 - ый день ЗАВТРАК																
302	Каша молочная рисовая со сливочным маслом (220/10)	230	16,87	17,40	34,18	228,90	0,08	1,80	0,10	0,00	151,20	191,60	42,30	3,01		
96	Масло сливочное	10	0,01	5,30	0,08	52,00	0,00	0,00	0,06	0,00	1,20	1,90	0,00	0,02		
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	0,00	2,04	0,86		
ТТК	Батон нарезной	50	3,75	1,50	26,00	125,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,60		
ТТК	Фрукт свежий	100	0,30	0,00	14,70	161,00	0,05	15,00	0,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30		
ИТОГО		590	21,13	24,20	89,96	624,90	0,18	16,90	0,16	0,00	200,48	242,50	64,34	7,79		
1 - ый день ОБЕД																
ТТК	Морковь припущенная	100	0,80	0,00	2,50	2,60	0,02	3,50	0,00	0,00	20,50	18,58	7,50	0,35		
110	Борщ со свежей капустой, картофелем, со сметаной (250/10)	260	4,00	4,20	23,10	106,00	0,05	18,67	0,01	0,05	41,95	40,80	20,00	1,03		
451	Котлета мясная	100	16,14	15,40	17,33	192,50	0,53	0,31	0,00	0,23	67,52	168,50	26,14	2,11		
516	Макаронные изделия отварные	180	6,12	11,34	41,04	293,40	0,07	0,02	0,00	0,00	6,84	42,84	9,72	0,94		
ТТК	Хлеб крестьянский, обогатц. витаминами	30	2,81	0,35	17,21	122,40	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33		
ТТК	Хлеб чусовской	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78		
ТТК66	Напиток витаминный из шиповника	200	0,00	0,00	15,99	64,00	0,00	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50		
ИТОГО		890	31,19	31,53	123,85	815,70	0,75	92,50	0,01	0,28	161,81	324,82	79,96	7,03		
2 - ой день ЗАВТРАК																
362	Пудинг творожно-манный со сладким соусом (200/50)	250	17,17	17,99	47,20	353,10	0,41	78,96	0,22	0,61	216,15	192,17	42,02	0,85		
ТТК	Печенье	50	1,20	3,10	21,00	118,00	0,02	0,10	0,03	0,00	6,00	12,00	3,00	0,40		
ТТК	Батон нарезной	50	3,75	1,50	26,00	125,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,60		
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	0,00	2,04	0,86		
ИТОГО		550	22,32	22,59	109,20	654,10	0,49	79,16	0,25	0,61	246,23	236,67	53,56	2,71		
2 - ой день ОБЕД																
78	Икра свекольная	100	0,60	0,60	0,90	8,50	0,02	5,01	0,00	0,02	31,20	20,69	10,56	0,98		
138	Суп картофельный с крупой	250	5,80	6,50	27,00	133,60	0,18	14,00	0,06	0,00	198,00	153,01	49,60	0,98		
438	Азу	200	20,55	25,26	56,69	459,37	0,34	0,91	0,00	0,16	16,31	86,30	15,63	0,99		
ТТК	Хлеб крестьянский, обогатц. витаминами	30	2,81	0,35	17,21	122,40	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33		
ТТК	Хлеб чусовской	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78		
632	Компот из свежих фруктов	200	0,20	0,00	20,01	132,00	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	0,00	2,04	0,86		
ИТОГО		800	31,28	32,95	128,49	890,67	0,61	20,02	0,06	0,18	273,09	311,10	91,43	4,92		

Завесен
5-й класс

№ п/п	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценн. ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						
		масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В-1	С	А	В-2	Са	Р	Мg	Fe					
3 - ий день ЗАВТРАК																			
ТТК35 (240/10)	Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом	250	8,74	11,69	33,60	299,81	0,10	1,69	0,10	0,00	0,03	0,06	0,00	162,25	179,88	39,21	0,71		
ТТК Ф№2	Манник "Солнышко" с творогом и куркумой	60	5,11	5,43	28,32	183,12	0,00	0,13	0,03	0,06	0,02	0,00	0,00	32,46	12,00	3,00	0,40		
692	Кофейный напиток с молоком	200	6,20	4,70	8,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	126,00	239,00	14,00	90,00		
ТТК	Батон нарезной	50	3,75	1,50	26,00	125,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,60		
ИТОГО		560	23,80	23,32	96,82	686,93	0,20	3,12	0,15	0,06	0,06	0,06	0,00	330,21	463,38	62,71	91,71		
3 - ий день ОБЕД																			
612	Маринад овощной	100	1,30	3,00	7,30	89,00	0,13	3,00	1,23	0,00	0,00	0,00	0,00	97,70	159,17	39,00	0,80		
139	Суп картофельный с бобовыми	250	5,80	6,50	27,00	133,60	0,18	7,62	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	16,30	53,20	21,40	0,98		
ТТК51	"Колобок" мясо-картофельные в соусе (100/20)	120	7,79	11,08	7,00	115,60	0,08	1,10	0,07	0,01	0,00	0,14	0,00	18,00	220,00	18,00	1,10		
508	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,44	9,36	51,12	334,80	0,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	57,60	0,00	68,40	5,76		
ТТК	Хлеб крестьянский, обогащ. витаминами	30	2,81	0,35	17,21	122,40	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33		
ТТК	Хлеб чусовской	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78		
ТТК81	Напиток витаминизированный "Витопка"	200	0,20	0,00	15,10	60,60	0,00	7,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	34,00	3,00	10,00	0,02		
ИТОГО		900	29,66	30,53	131,41	890,80	0,71	18,72	1,36	0,15	0,15	0,15	0,00	236,60	486,47	170,40	9,77		
4 - ый день ЗАВТРАК																			
334	Макаронны запеченные с яйцом и сыром(170/10)	180	15,40	17,10	32,30	294,66	0,26	2,09	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	227,13	354,88	104,29	2,50		
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,58	0,00	2,04	0,86		
ТТК	Батон нарезной	50	3,75	1,50	26,00	125,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,60		
ТТК	Йогурт молочный	125	3,62	4,12	14,25	127,50	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	1,90	0,00	0,02		
ИТОГО		555	22,97	22,72	87,55	605,16	0,32	2,19	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	252,41	389,28	112,83	3,98		
4 - ый день ОБЕД																			
45	Капуста квашеная с растительным маслом	100	0,78	3,80	4,02	66,66	0,02	21,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	41,00	18,50	23,66	1,53		
168	Суп пюре из разных овощей с гречками (250/10)	260	8,33	13,41	37,50	182,03	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	75,78	94,29	30,20	0,96		
443	Плов	200	18,60	18,80	37,80	360,00	0,02	1,43	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	36,13	145,70	33,95	1,43		
ТТК	Хлеб крестьянский, обогащ. витаминами	30	2,81	0,35	17,21	122,40	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33		
ТТК	Хлеб чусовской	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78		
648	Кисель плодово ягодный	200	0,30	0,00	27,10	118,00	0,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	26,02	13,86	5,76	0,78		
ИТОГО		810	32,14	36,60	130,31	883,89	0,20	22,97	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	191,93	323,45	107,17	5,81		

№ рецеп	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценн. ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
		Масса порции г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В-1	С	А	В-2	Са	Р	Мg	Fe		
5 - ый день ЗАВТРАК																
302	Каша молочная пшенная со сливочным маслом(250/10)	260	3,96	8,10	39,27	279,90	0,17	1,24	0,00	0,45	267,58	150,02	30,47	1,32		
3	Бутерброд с сыром (30/20)	50	6,68	9,64	9,38	156,85	0,00	0,09	0,04	0,00	91,00	60,00	6,00	0,10		
ТТк	Батон нарезной	50	3,75	1,50	26,00	125,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,60		
685/1	Чай "Детский" с молоком	200	8,60	3,60	15,30	107,00	0,04	1,30	0,02	0,00	120,45	109,00	14,00	0,15		
итого		560	22,99	22,84	89,95	668,75	0,27	2,63	0,06	0,45	488,53	351,52	56,97	2,17		
5 - ый день ОБЕД																
ТТК	Свежая отварная	100	3,89	3,80	7,54	63,20	0,03	10,90	0,00	0,03	40,00	46,87	24,00	1,53		
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,40	10,48	55,30	168,90	0,10	8,25	0,00	0,00	15,25	63,50	24,00	0,95		
43	Суфле "Рыбка"	100	15,27	9,54	11,15	189,77	2,31	0,19	0,00	0,00	1,89	1,11	2,11	0,00		
520	Картофельное пюре	180	3,78	8,10	26,80	204,37	0,04	13,41	0,00	0,58	30,20	108,24	14,40	0,74		
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	0,00	2,04	0,86		
ТТК	Хлеб крестьянский, обогащ. витаминами	30	2,81	0,35	17,21	122,40	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33		
ТТК	Хлеб чусовской	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78		
итого		880	34,67	32,51	139,68	841,44	2,55	32,85	0,00	0,61	114,92	270,82	80,15	5,19		
2 - ая неделя																
1 - ый день ЗАВТРАК																
302	Каша молочная пшенная со сливочным маслом (220/10)	230	16,98	19,56	28,36	253,60	0,20	1,56	0,09	0,00	139,00	211,10	57,30	2,30		
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	0,00	2,04	0,86		
ТТК	Батон нарезной	50	3,75	1,50	26,00	125,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,60		
ТТК	Фрукт свежий	100	0,30	0,00	14,70	161,00	0,05	15,00	0,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30		
итого		580	21,23	21,06	84,06	597,60	0,30	16,66	0,09	0,00	187,08	260,10	79,34	7,06		
1 - ый день ОБЕД																
ТТК	Морковь припущенная	100	0,80	0,00	2,50	2,60	0,02	3,50	0,00	0,00	20,50	18,58	7,50	0,35		
132	Рассольник "Ленинградский" со сметаной (250/10)	260	4,10	5,43	17,65	204,37	0,10	17,45	0,80	0,00	33,85	112,50	34,38	1,20		
451	Биточки мясные	100	16,27	15,04	12,90	160,20	0,52	0,30	0,00	0,22	68,92	169,78	26,53	2,11		
516	Макаронные изделия отварные	180	6,12	11,34	41,04	293,40	0,07	0,02	0,00	0,00	6,84	42,84	9,72	0,94		
ТТК	Хлеб крестьянский, обогащ. витаминами	30	2,81	0,35	17,21	122,40	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33		
ТТК	Хлеб чусовской	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78		
ТТК81	Напиток витаминизированный "Витопшка"	200	0,20	0,00	15,10	60,60	0,00	7,00	0,00	0,00	34,00	3,00	10,00	0,02		
итого		890	31,62	32,40	113,08	878,37	0,78	28,27	0,80	0,22	177,11	397,80	101,73	5,73		

№ рецеп	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В-1	С	А	В-2	Са	Р	Мг	Fe
2 - ой день ЗАВТРАК														
362	Пудинг творожно-маняный со сладким соусом (200/50)	250	17,17	17,99	47,20	353,10	0,41	78,96	0,22	0,61	216,15	192,17	42,02	0,85
ТТК	Печенье	45	1,20	3,10	13,40	118,00	0,02	0,10	0,03	0,00	6,00	12,00	3,00	0,40
ТТК	Батон нарезной	50	3,75	1,50	26,00	125,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,60
686	Чай с сахаром, с лимоном(200/5)	205	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	0,00	2,04	0,86
итого		550	22,42	22,59	101,80	650,10	0,49	79,16	0,25	0,61	246,23	236,67	53,56	2,71
2 - ой день ОБЕД														
78	Икра свекольная	100	0,60	0,60	0,90	8,50	0,02	5,01	0,00	0,02	31,20	20,69	10,56	0,98
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной(250/100)	260	2,30	7,55	20,23	180,96	0,03	18,38	0,00	0,00	40,25	36,25	17,50	0,63
394	Тефтели рыбные	100	20,70	15,10	39,20	249,90	0,31	1,01	0,00	0,33	50,72	0,00	19,12	2,02
520	Картофельное пюре	180	3,78	8,10	26,28	204,37	0,04	13,41	0,00	0,58	30,20	108,24	14,40	0,74
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	0,00	2,04	0,86
ТТК	Хлеб крестьянский, обогащ. витаминами	30	2,81	0,35	17,21	122,40	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
ТТК	Хлеб чусовской	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
итого		890	31,71	31,94	125,50	858,93	0,47	37,91	0,00	0,93	179,95	216,28	77,22	6,34

3 - ий день ЗАВТРАК														
302	Каша молочная ячневая со сливочным маслом(220/10)	230	8,02	9,90	14,96	285,23	0,31	2,65	0,10	0,00	203,01	296,02	101,20	4,50
ТТК	Пирог "Пиренок"	75	4,20	6,20	37,60	175,00	0,02	0,10	0,03	0,00	6,00	12,00	3,00	0,40
ТТК	Батон нарезной	50	3,75	1,50	26,00	125,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,60
692	Кофейный напиток с молоком	200	6,20	4,70	8,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	239,00	14,00	90,00
итого		555	22,17	22,30	87,46	664,23	0,43	4,05	0,15	0,00	344,51	579,52	124,70	95,50
3 - ий день ОБЕД														
612	Маринад овощной	100	1,30	3,00	7,30	89,00	0,13	3,00	1,23	0,00	97,70	159,17	39,00	0,80
111	Борщ "Сибирский" со сметаной(250/10)	260	3,90	4,30	28,78	108,01	0,05	10,00	0,01	0,05	73,26	48,43	42,75	1,75
ТТК49	Зразы "Верх-Исетские" в соусе(100/20)	120	12,33	14,56	5,28	180,33	0,31	2,70	0,00	0,13	50,72	93,70	15,12	1,27
508	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,44	9,36	51,12	334,80	0,25	0,00	0,00	0,14	57,60	0,00	68,40	5,76
ТТК66	Напиток витаминный из шиповника	200	0,00	0,00	15,99	64,00	0,00	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
ТТК	Хлеб крестьянский, обогащ. витаминами	30	2,81	0,35	17,21	122,40	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
ТТК	Хлеб чусовской	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
итого		910	32,10	31,81	132,36	933,34	0,81	85,70	1,24	0,32	304,28	355,40	181,87	12,19

Витамин
5-11

№ рецеп	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценн. ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
		Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В-1	С	А	В-2	Са	Р	Мг	Fe				
4 - ый день ЗАВТРАК																		
302	Каша молочная "Гречулец" со сливочным маслом(230/10)	240	14,56	10,04	33,51	268,11	0,26	2,09	0,11	0,00	227,13	354,88	104,29	2,50				
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	0,00	2,04	0,86				
96	Масло сливочное	10	0,01	5,30	0,08	52,00	0,00	2,20	0,00	0,01	0,22	0,19	0,30	0,02				
ТТК	Батон нарезной	50	3,75	1,50	26,00	125,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,60				
ТТК	Йогурт молочный	125	3,62	4,12	14,25	127,50	0,00	0,00	0,06	0,00	1,20	1,90	0,00	0,02				
ИТОГО		625	22,14	20,96	88,84	630,61	0,32	4,39	0,17	0,01	252,63	389,47	113,13	3,98				
4 - ый день ОБЕД																		
ТТК	Свекла отварная	100	3,89	3,80	7,54	63,20	0,03	10,90	0,00	0,03	40,00	46,87	24,00	1,53				
171	Суп-пюре из картофеля с грибами (250/10)	260	4,00	6,10	21,40	158,00	0,20	8,68	0,05	0,00	19,00	65,75	25,50	0,93				
493	Филе курн, тушеное в соусе (100/20)	120	18,10	17,30	6,75	133,22	0,23	4,60	0,09	0,00	28,75	334,70	64,40	4,03				
43/3/1	Рис припущенный с курицкой	180	4,78	6,66	41,16	245,00	0,07	0,00	0,00	0,00	12,30	35,70	21,01	1,78				
648	Кисель плодово ягодный	200	0,00	0,00	30,60	118,00	0,00	0,24	0,00	0,00	26,02	13,86	5,76	0,78				
ТТК	Хлеб крестьянский, обогащ. витаминами	30	2,81	0,35	17,21	122,40	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33				
ТТК	Хлеб чусовской	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78				
		910	34,90	34,45	131,34	874,62	0,60	24,42	0,14	0,03	139,07	547,98	154,27	10,16				
5 - ый день ЗАВТРАК																		
302	Каша молочная пшеница со сливочным маслом(250/10)	260	3,96	8,10	39,27	279,90	0,17	1,24	0,00	0,45	267,58	150,02	30,47	1,32				
97	Сыр твердый	15	3,90	4,05	0,00	54,00	0,00	0,20	0,00	0,03	10,40	0,54	0,56	0,10				
337	Яйцо вареное (1шт)	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,14	0,18	22,00	86,00	5,00	1,00				
685/1	Чай "Детский" с молоком	200	8,60	3,60	15,30	107,00	0,04	1,30	0,02	0,00	120,45	109,00	14,00	0,15				
ТТК	Батон нарезной	50	3,75	1,50	26,00	125,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,60				
ИТОГО		565	25,31	21,85	80,87	628,90	0,30	2,74	0,16	0,66	429,93	378,06	56,53	3,17				
5-ый день ОБЕД																		
45	Капуста квашеная с растительным маслом	100	0,78	3,80	4,02	66,66	0,02	21,30	0,00	0,00	41,00	18,50	23,66	1,53				
134	Суп крестьянский с крупой со сметаной(250/10)	260	6,60	9,17	36,10	241,03	0,20	8,68	0,05	0,00	19,00	65,75	25,50	0,93				
377	Картофельная запеканка с мясом	200	20,60	21,08	35,79	390,10	0,23	4,60	0,09	0,00	28,75	334,70	64,40	4,03				
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	0,06	58,00	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	0,00	2,04	0,86				
ТТк	Хлеб крестьянский, обогащ. витаминами	30	2,81	0,35	17,21	122,40	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33				
ТТК	Хлеб чусовской	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78				
ИТОГО		810	32,31	34,64	99,86	912,99	0,52	34,68	0,14	0,00	116,33	470,05	129,20	8,46				