



Утверждено: О.Е. Ларышева  
ООО «Север»  
от « 20 » 2023 г.

**Примерное меню школьных завтраков  
на 2024 год  
для обучающихся с 7 до 11 лет**



Согласовано:  
Директор МБОУ «Ржевская основная общеобразовательная школа»  
И.В. Плякина  
от « 20 » 2023 г.



№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Минер. вещества (мг)					
			Б	Ж	У		Са	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	С	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>1 день Понедельник</b>												
1	ТТК 153	Пудинг из творога с рисом	1/200	30,6	21,0	39,6	476,0	261,26	1,24	0,09	0,48	0,78
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
<b>Итого</b>				<b>30,7</b>	<b>21,02</b>	<b>49,5</b>	<b>511</b>	<b>391,95</b>	<b>1,74</b>	<b>0,13</b>	<b>0,54</b>	<b>0,87</b>
<b>2 день Вторник</b>												
1	125, ТТК 4	Каша пшеничная	1/150/5	6,96	3,9	41,1	219,0	89,92	1,56	0,15	0,075	8,47
2	ТТК 154	Тефтели рыбные	1/100	14,3	4,36	5,43	131,61	39,54	1,41	0,07	0,07	5,84
3		Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,1	64,08	4,0	0,23	0,015	0,03	0,44
4		Масло сливочное порционно	1/10	0,1	7,3	0,1	66,2	2,4	0,02	0,001	0,012	0
5	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
<b>Итого</b>				<b>23,83</b>	<b>15,88</b>	<b>70,63</b>	<b>515,89</b>	<b>266,55</b>	<b>3,72</b>	<b>0,276</b>	<b>0,247</b>	<b>14,84</b>
<b>3 день Среда</b>												
1	ТТК 155	Макароны отварные с маслом и сыром	1/200/7/20	12,44	14,9	35,0	328,93	261,37	1,0	0,08	0,012	0,17
2		Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,1	64,08	4,0	0,23	0,015	0,03	0,44
3	ТТК 156	Оладьи с повидлом	1/150/20	6,39	7,04	17,66	252,35	81,22	1,31	0,12	0	1,31
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
<b>Итого</b>				<b>21,3</b>	<b>22,26</b>	<b>76,66</b>	<b>680,36</b>	<b>477,28</b>	<b>3,04</b>	<b>0,255</b>	<b>0,102</b>	<b>2,01</b>
<b>4 день Четверг</b>												
1	81, ТТК 157	Запеканка творожная	1/170	19,35	12,78	14,06	256,87	185,81	0,95	0,95	0,3	0,48
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
<b>Итого</b>				<b>19,45</b>	<b>12,8</b>	<b>23,96</b>	<b>291,87</b>	<b>316,5</b>	<b>1,45</b>	<b>0,99</b>	<b>0,36</b>	<b>0,57</b>
<b>5 день Пятница</b>												
1	ТТК133	Каша рисовая с изюмом	1/200/7/10	4,4	22,08	55,76	183,3	7,44	0,64	0,04	0,04	0
2		Батон	1/30	2,25	0,87	15,42	78,6	0	0	0	0	0
3	ТТК 158	Сыр порционно	1/30	7,8	7,8	0	100,6	264,0	0,4	0,01	0,09	0,2
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
5		Фрукты свежие – яблоко	1/100	0,4	0,4	9,8	47,0	0	0	0	0	0
<b>Итого</b>				<b>14,95</b>	<b>31,17</b>	<b>90,88</b>	<b>444,5</b>	<b>402,13</b>	<b>1,54</b>	<b>0,09</b>	<b>0,19</b>	<b>0,29</b>
<b>6 день Понедельник</b>												
1	ТТК 159	Каша молочная манная	1/200	4,4	5,8	32,8	166,0	24,0	0,4	0,06	0,02	0
2		Батон	1/30	2,25	0,87	15,42	78,6	0	0	0	0	0
3		Масло сливочное порционно	1/10	0,1	7,3	0,1	66,2	2,4	0,02	0,001	0,012	0
4	ТТК 158	Сыр порционно	1/30	7,8	7,8	0	100,6	264,0	0,4	0,01	0,09	0,2



5	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
1	2		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>Итого</b>				<b>14,65</b>	<b>21,79</b>	<b>58,22</b>	<b>446,4</b>	<b>421,09</b>	<b>1,32</b>	<b>0,111</b>	<b>0,182</b>	<b>0,29</b>
<b>7 день</b>	<b>Вторник</b>											
1	ТТК 12	Каша пшениная с маслом	1/150/5	6,6	4,92	37,08	223,2	66,52	2,23	0,255	0,06	8,65
2	ТТК 141	Котлета куриная	1/100	23,25	10,88	0	189	30,18	1,26	0,15	0,21	1,68
3	ТТК 41,1	Икра свекольная	1/60	1,32	4,02	6,18	66,0	19,41	0,85	0,01	0,01	2,5
4		Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,1	64,08	4,0	0,23	0,015	0,03	0,44
5	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
<b>Итого</b>				<b>33,64</b>	<b>20,14</b>	<b>67,26</b>	<b>577,28</b>	<b>250,8</b>	<b>5,07</b>	<b>0,47</b>	<b>0,37</b>	<b>13,36</b>
<b>8 день</b>	<b>Среда</b>											
1	ТТК 160	Овоши тушеные	1/200	2,8	7,23	16,10	141,5	51,7	1,57	0,12	0,09	14,53
2		Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,1	64,08	4,0	0,23	0,015	0,03	0,44
3	ТТК 152	Запеканка со свежими плодами	1/200/20	6,0	5,2	65,2	315,6	84,4	1,6	0,08	0,16	1,1
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
<b>Итого</b>				<b>11,27</b>	<b>12,75</b>	<b>105,3</b>	<b>556,18</b>	<b>270,79</b>	<b>3,9</b>	<b>0,255</b>	<b>0,34</b>	<b>16,16</b>
<b>9 день</b>	<b>Четверг</b>											
1	ТТК 161	Пудинг творожно-пшениный	1/200	17,55	16,91	37,07	370,75	254,07	2,98	0,31	0,48	1,1
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
<b>Итого</b>				<b>23,25</b>	<b>23,33</b>	<b>56,37</b>	<b>521,75</b>	<b>624,76</b>	<b>3,6</b>	<b>0,43</b>	<b>0,84</b>	<b>3,79</b>
<b>10 день</b>	<b>Пятница</b>											
1	ТТК 155	Макароны отварные с маслом и сыром	1/200/7/20	12,44	14,9	35,0	328,93	261,37	1,0	0,08	0,012	0,17
2		Батон	1/30	2,25	0,87	15,42	78,6	0	0	0	0	0
3		Повидло фруктовое	1/30	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
5		Фрукты свежие – яблоко	1/100	0,4	0,4	9,8	47,0	0	0	0	0	0
<b>Итого</b>				<b>15,19</b>	<b>16,19</b>	<b>87,82</b>	<b>556,73</b>	<b>392,06</b>	<b>1,5</b>	<b>0,12</b>	<b>0,072</b>	<b>0,26</b>