

Утверждаю:

Директор МАОУ СОШ № 8

_____ Гайдамака В. В.

« ____ » _____ 2025г.

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 4

_____ Нехай Е. А.

« ____ » _____ 2025г.

Примерное 14-дневное меню
школьной столовой
при МАОУ СОШ № 8
Городского округа Верхний Тагил
1-4 классы

Завтрак

1-4 кл.

1 День

№ Рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетич еская ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	В2	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Огурец														
TK № 7.10	консервирован	60	0,4	0,12	1,08	8,4	0,012	3	0	0,012	13,8	0	8,4	0,36
TK № 112-20216	Плов	250	26,1	25,3	38,6	490	0,08	0,64	0	0,16	20,37	0	54,95	3,67
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123	0,06	0,11	0	0,19	14,19	0	8,07	0,89
	Хлеб пшеничный витам.	25	2,7	0,3	15,8	57								
Пром.пр.	Хлеб чусовской	25	1,9	0,3	11,6	53								
	Итого:	560	31,6	26	97,98	731,4	0,152	0,75	0	0,35	34,56	0	63,02	4,56

№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетич еская ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	D	B2	Ca	Zn	Mg	Fe	
1	2 Каша	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
209	пшеничная молочная жидкая	200/5,5	7,4	8,6	37,2	246	0,13	0,52	0	0,17	133,58	0	36,19	1,83	
ТК № 1	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	146	0,05	0	0	0,03	8,1	0	0,73	0,62	
ТТК № 11	Какао Хрутка на молоке	200	6,7	3,4	21	143	0,16	9,1	0,024	0,34		2,3	0	2,4	
Пром.пр.	Хлеб пшеничный витам.	25	2,7	0,3	15,8	57									
	Яйцо вареное	58	6,9	6,3	0,2	85	0,029	0	0	0,14	19,8	0	4,32	0,9	
	Итого:	528,5	26,1	27,2	88,8	677	0,369	9,62		0,68	161,48		41,24	5,75	

№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетич еская ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	В2	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ТК № 158	Рагу из овощей	200	3,8	13,2	20,5	224	0,07	4,63	0	0,07	36,29	0	28,24	1,16
ТК № 83	Котлета рыбная	90	21,6	10,5	12,4	233	0,12	0,18	0	0,14	55,8	0	47,99	1,13
ТК № 319	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	29	127	0,01	80	0	0,05	12,22	0	3,23	0,64
Пром.пр.	Хлеб пшеничный витам.	25	2,7	0,3	15,8	57								
Пром пр	Хлеб чусовской	25	1,9	0,3	11,6	53								
	Итого:	540	30,7	24,6	89,3	694	0,2	84,81		0,26	104,31		79,46	2,93

Завтрак

1-4 кл.

4 день

№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	В2	Ca	Е	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
TK № 183	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	8,8	5,6	38,5	259	0,11	4,97	0	0,11	43,48	0	38,97	1,23
ТТК№ 1	Окорок куриный тушеный	100	13,6	19,2	0,2	230								
ТТК 10-2022	Напиток Витошка	200	0	0	19	80	0,3	20	120	0,34	0	2,34	0	0
Пром.пр.	Хлеб пшеничный витам.	25	2,7	0,3	15,8	57								
Пром пр.	Хлеб чусовской	25	1,9	0,3	11,6	53								
	Итого:	607	27	25,4	85,1	679	0,41	24,97	120	0,45	43,48	2,34	38,97	1,23

Завтрак

1-4 кл.

5 День

№ реч.	Прием пищи Наименован ие блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетичес кая ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	В2	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ТК № 227	Макароны отварные	180/5	6,3	4,4	40	233	0,08	0	0	0,02	11,06	0	8,77	0,88
ТК № 99	Котлеты Сок фруктовый в ассортимент е	90	8	8,2	10,6	151	0,03	0,1	0	0,06	26,27	0	16,59	0,76
Пром пр.	Хлеб пшеничный витам.	200	0	0	22,4	90								
Пром.пр.	Хлеб чусовской	25	2,7	0,3	15,8	57								
Пром.пр.	Итого:	525	18,9	13,2	100,4	584	0,11	0,1		0,08	37,33		25,36	1,64

№ рец.	Прием пищи Наименован ие блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетичес кая ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	В2	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ТК № 239	Запеканка из творога	150/20	28,9	20,3	43,2	475	0,1	0,56	0	0,43	281	0	42,53	1,08
ТК № 300	Чай с/с	200	0,2	0	9,1	36	0	0	0	0	0,26	0	0	0,03
Пром.пр.	Хлеб пшеничный витам.	25	2,7	0,3	15,8	57								
Пром. пр	Хлеб чусовской	25	1,9	0,3	11,6	53								
Пром.пр.	Сок 0,200	200	0	0	22,4	90								
	Итого:	620	33,7	20,9	102,1	711	0,1	0,56		0,4	281,26		36,72	1,11

Завтрак

1-4 кл.

7 День

	Прием пищи Наименован ие блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетичес кая ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	В2	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
TK № 187	Каша рисовая рассыпчатая	180/5	4,4	4,7	45	248	0,04	0	0	0,03	5,57	0	30,52	0,63
TK № 80	Рыба тушеная с овощами	100	8,9	4,4	4,7	94	0,01	1,3	0	0,02	8,09	0	9,68	0,29
TK № 319	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	29	127	0,01	80	0	0,05	12,22	0	3,23	0,64
Пром.пр.	Хлеб пшеничный витам.	25	2,7	0,3	15,8	57								
Пром.пр.	Хлеб чусовской	25	1,9	0,3	11,6	53								
	Итого:	535	18,6	10	106,1	579	0,06	81,3		0,1	25,88		43,43	1,56

№ рец.	Прием пищи Наименован ие блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетичес кая ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	В2	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
TK № 7.10	Огурец свежий	60	0,4	0,12	1,56	9,6	0,02	6	0	0,024	13,8	0	8,4	0,36
TK № 233	Макароны отварные с овощами	180	5,2	7,6	28,1	208	0,06	0,89	0	0,04	17,98	0	17,83	0,88
TK № 105	Зразы « Школьные»	90/5	12,5	13,3	11,7	222	0,06	0,57	0	0,12	24,16	0	27,14	1,67
TK № 310	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123	0,06	0,11	0	0,19	14,19	0	8,07	0,89
Пром. пр.	Хлеб пшеничный витам.	25	2,7	0,3	15,8	57								
Пром. пр.	Хлеб чусовской	25	1,9	0,3	11,6	53								
	Итого:	585	23,2	21,72	99,66	672,6	0,2	7,57		0,35	56,33		53,04	3,44

	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	В2	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
TK № 148	Капуста тушеная	200	4,5	6,4	18,4	158	0,06	42,52	0	0,08	101,48	0	36,64	1,12
TK № 134	Фрикадельки из кур	90/5	13,2	12,8	6,6	196	0,05	0,12	0	0,12	33,01	0	15,89	1,29
TK № 309	Компот из плодов или ягод сушеных	200	1,2	0,1	29,5	127	0,02	0,16	0	0,04	34,67	0	21,7	0,73
Пром.пр.	Хлеб пшеничный витам.	25	2,7	0,3	15,8	57								
Пром. пр.	Хлеб чусовской	25	1,9	0,3	11,6	53								
	Итого:	545	23,5	23,7	70,3	538	0,13	42,8		0,24	169,16		74,23	3,14

	Прием пищи Наименован ие блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетичес кая ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	В2	Ca	Е	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
TK № 197	Каша из смеси круп(гречнев ая, геркулесо вая, пшениная)мо лочная вязкая	200/5,5	8,6	9,9	37,5	277	0,22	0,48	0	0,18	130,3	0	81,54	2,47
TK № 3	Бутерброд с сыром	30/30	10,1	10,7	17,3	183	0,07	0,1	0	0,09	160,3	0	23,1	1
TK 302	Чай с/с с лимоном	200	0,2	0	9,3	38	0	1,12	0	0	2,73	0	0,73	0,06
Пром.пр.	Хлеб пшеничный витам.	25	2,7	0,3	15,8	57								
Пром пр.	Сок 0,200 в ассортимент е	200	0	0	22,4	90								
	Итого:	690,5	21,6	20,9	102,3	645	0,29	1,7		0,27	293,33		105,37	3,53

	Прием пищи Наименован ие блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетичес кая ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	В2	Ca	Е	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ТК № 7.10	Помидор свежий	60	0,72	0,12	2,28	15,6	0,36	15	0	0,024	8,4	0	12	0,54
ТК № 98	Жаркое по- домашнему	240	24,3	24,2	23,5	416	0,14	3,26	0	0,19	35,65	0	59,35	4,54
Пром.пр.	Сок фруктовый в ассортименте	200	0	0	22,4	90								
Пром.пр.	Хлеб пшеничный витами.	25	2,7	0,3	15,8	57								
Пром.пр.	Хлеб чусовской	25	1,9	0,3	11,6	53								
	Итого:	550	29,62	24,62	63,98	578,6	0,5	18,26		0,214	44,05		71,35	5,08

	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	В2	Ca	Р	Mg	Fe
1	2 Каша	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
TK № 183	гречневая рассыпчатая	150/4	8,8	5,6	38,5	259	0,11	4,97	0	0,12	43,48	0	38,97	1,23
TK № 95- 2016	Гуляш	80/50	22,9	22,9	3,2	311	0,05	0,98	0	0,12	12,18	0	22,98	2,6
TK № 302	Чай с/с с лимоном	200	0,2	0	9,3	38	0	1,12	0	0	2,73	0	0,73	0,06
Пром. пр.	Хлеб пшеничный витам.	25	2,7	0,3	15,8	57								
Пром. пр.	Хлеб чусовской	25	1,9	0,3	11,6	53								
	Итого:	534	36,5	29,1	78,4	718	0,16	7,07		0,24	58,39		62,68	3,89

	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	В2	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ТК № 36-2003	Рис припущенный с овощами	180	4,54	6,94	45,6	264								
ТК № 99	Шницель	90	8	8,2	10,6	151	0,03	0,1	0	0,06	26,27	0	16,59	0,76
ТК № 324	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	20	76	0	0	0	0	0,48	0	0	0,06
Пром.пр.	Хлеб пшеничный витап.	25	2,7	0,3	15,8	57								
Пром.пр.	Хлеб чусовской	25	1,9	0,3	11,6	53								
	Итого:	520	17,14	15,74	103,6	601	0,03	0,1	0	0,06	26,75	0	16,59	0,82

	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	В2	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
TK № 146	Картофельное пюре	200	4,1	6,3	26,7	187	0,16	13,84	0	0,14	47,47	0	37,87	1,38
TK 79	Рыба припущенная	90	15,9	0,9	0,5	74	0,01	0,08	0	0,01	1,46	0	1,31	0,04
TK № 309	Компот из плодов или ягод сушеных	200	1,2	0,1	29,5	127	0,02	0,16	0	0,04	34,67	0	21,7	0,73
Пром.пр.	Хлеб пшеничный витам.	25	2,7	0,3	15,8	57								
Пром.пр.	Хлеб пшеничный чусовской	25	1,9	0,3	11,6	53								
	Итого:	540	25,8	7,9	84,1	498	0,19	14,08		0,19	83,6		60,88	2,15