

СОГ ЛАСОВАНО  
Директор МБОУ "СШ № 32"

Д.И. Шуровичев

УТВЕРЖДЕНО  
Генеральный директор АО "КЦНТ"  
Е.А. Горбаченко  
10.07.2025  
Акционерное общество  
«Комбинат  
школьного  
питания»

ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ с 7 до 11 лет 1 смена

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины							
							Са	Мг	Кс	Р	А	В1	В2	С				
<b>1 Неделя</b>																		
<b>1 День</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
Помидор свежий дольками	ТТК 676/1	65	0,70	0,13	3,32	16,52	8,92	12,74	0,57	16,56	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	15,93	0,00	0,00
Колбаса отварная	ТТК 516	100	4,86	11,10	0,00	189,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Макаронные изделия отварные цветные	ТТК 578	180	3,37	2,71	33,42	160,78	16,22	9,98	1,02	0,00	21,60	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Чай с сахаром	ТТК 618	200	0,19	0,04	7,22	29,01	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Сыр порционный	ТТК 1034	20	2,89	4,32	0,00	41,91	176,00	0,00	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием</b>		<b>615</b>	<b>15,40</b>	<b>18,80</b>	<b>67,00</b>	<b>549,56</b>	<b>201,40</b>	<b>22,72</b>	<b>1,79</b>	<b>16,56</b>	<b>21,60</b>	<b>0,14</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>15,93</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>2 День</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
Нагетсы из птицы	ТТК 545/1	100	8,84	8,32	6,00	184,59	1,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Картофель тушеный	ТТК 587	180	2,64	6,90	26,05	126,44	32,16	2,70	1,64	0,90	34,56	0,16	0,00	0,00	0,00	14,53	0,00	0,00
Напиток "Грушевка"	ТТК 626	200	0,02	0,01	9,68	36,82	1,10	0,52	0,13	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Огурец свежий	ТТК 675/1	65	0,51	0,06	2,23	10,15	14,65	8,92	0,38	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	6,37	0,00	0,00
<b>Итого за прием</b>		<b>595</b>	<b>15,40</b>	<b>15,80</b>	<b>67,00</b>	<b>470,00</b>	<b>49,00</b>	<b>12,14</b>	<b>2,16</b>	<b>0,70</b>	<b>34,56</b>	<b>0,18</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>21,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>3 День</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
Финбол	ТТК 548	100	8,51	9,38	2,80	153,74	54,84	0,00	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00
Рис цветной	ТТК 584	180	2,83	1,26	28,74	106,51	8,74	25,31	0,56	0,00	6,48	0,04	0,00	0,00	0,00	0,72	0,00	0,00
Чай с лимоном	ТТК 614	200	0,23	0,39	7,09	27,80	2,55	0,69	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,04	0,00	0,00
Печенье "Кокоски шоколадные"	ТТК 1394	50	1,10	5,83	13,32	101,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Овощное ассорти (огурцы, помидоры)	ТТК 674/1	40	0,80	0,12	3,56	17,32	14,65	13,31	0,59	26,62	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	6,30	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Фруктовые пастылки	ТТК 1073	15	0,15	0,02	12,45	51,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием</b>		<b>635</b>	<b>17,01</b>	<b>17,49</b>	<b>91,00</b>	<b>569,52</b>	<b>80,79</b>	<b>39,31</b>	<b>1,23</b>	<b>27,17</b>	<b>6,48</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>8,12</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>

<b>1 День</b>														
<b>Завтрак</b>														
Каши молочная пышная	ТТК 511	200	4,05	2,57	21,46	162,22	101,42	39,58	1,03	148,31	10,25	0,15	0,00	0,44
Масло сливочное	ТТК 657	10	0,08	7,25	0,13	66,06	2,40	0,00	0,00	3,00	0,04	0,00	0,00	0,00
Запеканка из творога	ТТК 1170	100	9,86	3,01	28,18	141,25	148,39	21,35	0,47	185,83	64,89	0,04	0,00	0,25
Сметана	ТТК 664	35	0,86	4,62	1,15	50,21	27,10	2,74	0,06	18,57	0,00	0,01	0,00	0,06
Каша с молоком	ТТК 610	200	1,06	0,85	8,04	50,16	95,52	21,70	0,08	85,22	10,44	0,03	0,00	0,45
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием</b>		<b>595</b>	<b>19,30</b>	<b>18,80</b>	<b>82,00</b>	<b>581,90</b>	<b>374,83</b>	<b>85,17</b>	<b>2,24</b>	<b>440,94</b>	<b>85,63</b>	<b>0,22</b>	<b>0,00</b>	<b>1,20</b>
<b>2 День</b>														
<b>Завтрак</b>														
Отвар свежий	ТТК 675/1	100	0,78	0,10	3,43	15,61	22,54	13,72	0,59	0,00	0,00	0,03	0,00	0,80
Пельмени отварные	ТТК 524	200	15,90	15,60	39,60	309,40	13,16	0,00	2,25	0,00	0,00	0,14	0,00	0,15
Сок фруктово-овощной	ТТК 630	200	1,00	0,20	20,60	86,48	14,00	8,00	2,80	14,00	0,00	0,02	0,00	4,00
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной	ТТК 604	20	1,57	0,59	9,80	52,00	19,89	0,00	0,80	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием</b>		<b>545</b>	<b>20,97</b>	<b>16,74</b>	<b>85,44</b>	<b>521,49</b>	<b>69,59</b>	<b>21,72</b>	<b>6,42</b>	<b>14,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,28</b>	<b>0,00</b>	<b>13,95</b>
<b>3 День</b>														
<b>Завтрак</b>														
Салат из помидор с маслом	ТТК 1106/1	85	0,85	8,47	3,88	94,16	23,91	15,36	0,74	21,13	0,00	0,04	0,00	19,37
Жаркое по - Петровски	ТТК 520	250	14,10	10,26	34,59	285,03	35,60	41,38	5,87	283,75	393,50	0,22	0,00	18,95
Чай с лимоном	ТТК 614	250	0,23	0,39	7,09	27,80	2,55	0,69	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	1,04
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Мандарин	ТТК 665/1	110	0,83	0,31	13,41	54,01	33,88	10,53	0,10	16,27	0,00	0,05	0,00	16,72
<b>Итого за прием</b>		<b>695</b>	<b>19,40</b>	<b>19,92</b>	<b>82,01</b>	<b>573,00</b>	<b>95,94</b>	<b>67,95</b>	<b>6,78</b>	<b>323,14</b>	<b>393,50</b>	<b>0,31</b>	<b>0,00</b>	<b>56,09</b>
<b>Среднедневное значение за 1 неделю</b>		<b>613</b>	<b>17,91</b>	<b>17,92</b>	<b>79,07</b>	<b>544,24</b>	<b>145,26</b>	<b>41,50</b>	<b>3,43</b>	<b>137,08</b>	<b>90,29</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>19,38</b>

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ГЭ, мг	В1, мг
<b>2 Неделя</b>														
<b>1 День</b>														
<b>Завтрак</b>														
Соусный отварные	ТТК 518	100	9,21	12,54	0,00	186,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Макаронны с сыром	ТТК 580	180	5,93	6,19	25,53	190,92	169,88	14,52	0,92	0,00	37,80	0,07	0,00	0,06
Чай с сахаром	ТТК 618	200	0,19	0,04	7,22	29,01	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Груша	ТТК 665	110	0,44	0,33	11,21	55,76	20,90	13,20	2,53	17,60	0,00	0,02	0,00	5,50
<b>Итого за прием</b>		<b>640</b>	<b>19,16</b>	<b>19,60</b>	<b>67,00</b>	<b>573,69</b>	<b>191,05</b>	<b>27,72</b>	<b>3,47</b>	<b>17,60</b>	<b>37,80</b>	<b>0,09</b>	<b>0,00</b>	<b>5,56</b>

<b>2 День</b>														
<b>Завтрак</b>														
Пельмени отварные														
ТТК 524	200	15,90	16,60	39,60	309,40	13,16	0,00	2,23	0,00	0,00	0,00	0,14	0,00	0,15
Чай зеленый с сахаром														
ТТК 613	200	0,00	0,00	9,08	24,51	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с														
ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Пюре "Фрумка"														
ТТК 1069	90	0,00	0,00	8,55	34,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием</b>	<b>515</b>	<b>17,62</b>	<b>16,85</b>	<b>69,24</b>	<b>426,11</b>	<b>13,42</b>	<b>3,70</b>	<b>2,26</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,14</b>	<b>0,00</b>	<b>0,15</b>
<b>3 День</b>														
<b>Завтрак</b>														
Сыр порционный														
ТТК 1034	15	2,17	3,24	0,00	31,43	132,00	0,00	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Батончики "Чокел гол"														
ТТК 538/1	100	9,30	8,49	17,89	213,97	14,94	0,00	1,34	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00
Рис припущенный														
ТТК 582	180	2,47	4,86	38,35	164,30	7,05	27,50	0,00	0,57	12,96	0,04	0,00	0,00	0,01
Напиток "Каркаде"														
ТТК 628	200	0,02	0,01	4,57	10,30	4,05	0,89	0,05	0,64	0,17	0,00	0,00	0,00	0,10
Хлеб столычный из ржано-пшеничной муки														
ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с														
ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Фруктовая легга														
ТТК 1072	15	0,05	0,72	12,15	48,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием</b>	<b>560</b>	<b>17,40</b>	<b>17,82</b>	<b>96,00</b>	<b>580,00</b>	<b>158,04</b>	<b>23,39</b>	<b>1,52</b>	<b>1,22</b>	<b>13,13</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,11</b>
<b>4 День</b>														
<b>Завтрак</b>														
Каша молочная из смеси зерновых хлопьев														
ТТК 506	200	4,39	2,58	15,43	104,10	94,63	10,81	0,10	69,23	10,56	0,03	0,00	0,00	0,46
Масло сливочное														
ТТК 657	10	0,08	7,25	0,13	66,06	2,40	0,00	0,00	3,90	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00
Сырники														
ТТК 1193	90	12,73	10,21	24,14	239,38	67,05	11,31	0,44	91,69	42,36	0,04	0,00	0,00	0,00
Молоко стуженное														
ТТК 602	25	2,12	2,11	13,30	79,35	76,75	8,50	0,05	54,75	0,00	0,02	0,00	0,00	0,25
Какао с молоком														
ТТК 610	200	1,06	0,85	8,04	50,16	95,52	21,70	0,68	85,22	10,44	0,03	0,00	0,00	0,45
Хлеб столычный из ржано-пшеничной муки														
ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с														
ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Яблоко														
ТТК 669	120	0,48	0,01	13,86	27,83	19,20	10,80	2,64	13,20	0,00	0,04	0,00	0,00	12,00
<b>Итого за прием</b>	<b>695</b>	<b>24,25</b>	<b>23,51</b>	<b>97,94</b>	<b>678,88</b>	<b>355,54</b>	<b>63,12</b>	<b>3,90</b>	<b>317,09</b>	<b>63,40</b>	<b>0,15</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>13,16</b>
<b>5 День</b>														
<b>Завтрак</b>														
Кукуруза консервированная														
ТТК 672	30	0,86	0,17	2,97	21,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Пашочки рыбные														
ТТК 1377	114	7,42	7,20	17,76	154,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Пюре картофельное														
ТТК 589	180	1,50	4,09	29,70	148,00	48,29	34,65	1,27	0,00	16,37	0,14	0,00	0,00	12,53
Чай с лимоном														
ТТК 614	200	0,23	0,39	7,09	27,80	2,55	0,69	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,04
Печенье "Кексикл с конфиктором"														
ТТК 1393	50	2,50	5,45	7,30	142,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб столычный из ржано-пшеничной муки														
ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный из муки в/с														
ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием</b>	<b>624</b>	<b>15,90</b>	<b>17,80</b>	<b>87,86</b>	<b>605,00</b>	<b>50,84</b>	<b>35,34</b>	<b>1,35</b>	<b>0,00</b>	<b>16,37</b>	<b>0,14</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>13,58</b>

