

Утверждено:  
ООО «Север»



от « 23 » 12 » 2023 г.  
О.Е. Ладышева

## Примерное меню школьных завтраков на 2024 год

для обучающихся с 7 до 11 лет

Согласовано:

Директор ОГБОУ «Ровенская средняя  
общеобразовательная школа с углубленным  
изучением отдельных предметов»

Э.Н. Киселев

от « 23 » 12 » 2023 г.



№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Минер. вещества (мг)			Витамины (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
3		Кондитерское изделие	1 шт.	0,6	2,7	9,6	64,0	0	0	0	0	0
<b>Итого</b>				<b>31,3</b>	<b>23,72</b>	<b>59,1</b>	<b>575</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
6		Кондитерское изделие «Вафли»	1/34 (2 шт.)	1,08	7,68	13,68	127,2	8,0	0,6	0,05	0,02	0
<b>Итого</b>				<b>24,91</b>	<b>23,56</b>	<b>84,31</b>	<b>643,09</b>	<b>274,55</b>	<b>4,32</b>	<b>0,326</b>	<b>0,267</b>	<b>14,84</b>
<b>3 день Среда</b>												
1	ТТК 155	Макаронны 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
5		Кондитерское изделие «Печенье»	1/60 (3 шт.)	0,6	2,7	9,6	64,0	0	0	0	0	0
<b>Итого</b>				<b>21,9</b>	<b>24,96</b>	<b>86,26</b>	<b>744,36</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
3		Молоко	1/200	5,6	6,4	9,4	116,0	240,0	0,12	0,08	0,3	2,6
4		Кондитерское изделие	1 шт.	0,6	2,7	9,6	64,0	0	0	0	0	0
<b>Итого</b>				<b>25,65</b>	<b>21,9</b>	<b>42,96</b>	<b>471,87</b>	<b>556,5</b>	<b>1,57</b>	<b>1,07</b>	<b>0,66</b>	<b>3,17</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
6		Кондитерское изделие	1 шт.	1,08	7,68	13,68	127,2	8,0	0,6	0,05	0,02	0
<b>Итого</b>				<b>16,03</b>	<b>38,85</b>	<b>104,56</b>	<b>571,7</b>	<b>410,13</b>	<b>2,14</b>	<b>0,14</b>	<b>0,21</b>	<b>0,29</b>

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>6 день</b>												
<b>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
6		Кондитерское изделие	1 шт.	0,6	2,7	9,6	64,0	0	0	0	0	0
<b>Итого</b>				<b>15,25</b>	<b>24,49</b>	<b>67,82</b>	<b>510,4</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
6		Кондитерское изделие	1 шт.	1,08	7,68	13,68	127,2	8,0	0,6	0,05	0,02	0
<b>Итого</b>				<b>34,72</b>	<b>27,82</b>	<b>80,94</b>	<b>704,48</b>	<b>258,8</b>	<b>5,67</b>	<b>0,52</b>	<b>0,39</b>	<b>13,36</b>
<b>8 день</b>												
<b>Среда</b>												
1	ТТК 160	Овощи 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
5		Кондитерское изделие	1 шт.	0,6	2,7	9,6	64,0	0	0	0	0	0
<b>Итого</b>				<b>11,87</b>	<b>15,45</b>	<b>114,9</b>	<b>620,18</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-пшеничный	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
3		Молоко	1/200	5,6	6,4	9,4	116,0	240,0	0,12	0,08	0,3	2,6
4		Кондитерское изделие «Печенье»	1/60 (2 шт.)	1,08	7,68	13,68	127,2	8,0	0,6	0,05	0,02	0
<b>Итого</b>				<b>24,33</b>	<b>31,01</b>	<b>70,05</b>	<b>648,95</b>	<b>632,76</b>	<b>4,2</b>	<b>0,48</b>	<b>0,86</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
6		Кондитерское изделие	1 шт.	0,6	2,7	9,6	64,0	0	0	0	0	0
<b>Итого</b>				<b>15,79</b>	<b>18,89</b>	<b>97,42</b>	<b>620,73</b>	<b>392,06</b>	<b>1,5</b>	<b>0,12</b>	<b>0,072</b>	<b>0,26</b>

Утверждаю:  
ООО «Север»

О.Е. Галышева

от « 29.12. » 2023 г.



Согласовано:

Директор ОГБОУ «Ровенская средняя  
общеобразовательная школа с углубленным  
изучением отдельных предметов»

Э.Н. Киселев

от « 29.12. » 2023 г.



## Примерное меню школьных завтраков

на 2024 год

для обучающихся с 12 лет и старше

№	Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Минер. вещества (мг)			Витамины (мг)				
				Б	Ж	У		Са	Fe	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13			
<b>1 день</b>															
<b>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</b>															
<b>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</b>															
<b>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</b>															
<b>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			
3		Молоко	1/200	5,6	6,4	9,4	116,0	240,0	0,12	0,08	0,3	2,6			
<b>Итого</b>															
				<b>25,05</b>	<b>19,22</b>	<b>33,36</b>	<b>407,87</b>	<b>336,81</b>	<b>1,57</b>	<b>1,07</b>	<b>0,66</b>	<b>3,17</b>			
<b>5 день</b>															
<b>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		Багон	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</b>															
<b>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		Багон	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			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
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
<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>0,229</b>
<b>7 день Вторник</b>												
1	ТТК 12	Каша пшенная 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 Среда</b>												
1	ТТК 160	Овощи 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 Четверг</b>												
1	ТТК 161	Пудинг творожно-пшеничный	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
3		Молоко	1/200	5,6	6,4	9,4	116,0	240,0	0,12	0,08	0,3	2,6
<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 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>

Утверждено: **Секретарь**  
ООО «Север» ОГРН 5017000123012339

**О.Е. Гладышева**  
от « 29 . 12 » 2023 г.



Согласовано:

**Директор** ОГБОУ «Ровенская средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов»

**Э.Н. Киселев**  
от « 29 . 12 » 2023 г.



### Примерное меню школьных обедов

на 2024 год

для обучающихся с 7 до 11 лет

№ рецептуры	№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Минер. вещества (мг)			Витамины (мг)		
				Б	Ж	У		Са	Fe	В1	В2	С	
<b>1 день Понедельник</b>				<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
1	54, ТТК 19	Борщ с капустой и картофелем	1/250	2,32	8,25	13,57	137,5	50,6	1,15	0,05	0,08	8,18	
2	ТТК 162	Паста с мясными фрикадельками	1/200/70/30	12,0	15,0	34,56	300,0	27,87	0,43	0,04	0,01	1,83	
3	25, ТТК 66	Салат из свеклы	1/60	3,24	8,52	4,32	106,8	21,09	0,79	0,012	0,024	5,7	
4	436, ТТК 27	Напиток лимонный	1/200	0,1	0	24,2	93,0	12,0	0	0,02	0	19,5	
5		Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	106,8	6,67	0,37	0,03	0,06	0,73	
6		Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,31	0,42	11,31	60,3	23,0	3,1	0,11	0,03	0	
<b>Итого</b>				<b>23,92</b>	<b>32,69</b>	<b>112,11</b>	<b>804,4</b>	<b>141,23</b>	<b>5,84</b>	<b>0,262</b>	<b>0,204</b>	<b>35,94</b>	
<b>2 день Вторник</b>													
1	167, ТТК 35	Суп картофельный с клецками	1/250/65	10,55	4,9	11,57	178,65	34,6	2,3	0,11	0,14	6,91	
2	ТТК 12	Каша пшенная с маслом	1/150/5	6,6	4,92	37,08	223,2	66,52	2,23	0,255	0,06	8,65	
3	ТТК 143	Ленивые голубцы со сметанным соусом (формовые)	1/100	7,07	4,54	10,1	109,2	30,12	0,81	0,04	0,07	10,0	
4	ТТК 26	Икра кабачковая	1/60	18,0	8,1	0	86,4	36,9	0,63	0,018	0,045	6,3	
5	ТТК 30	Компот из сухофруктов	1/200	1,0	0,06	27,5	110,0	28,5	1,1	0,1	0,1	28,5	
6		Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	106,8	6,67	0,37	0,03	0,06	0,73	
7		Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,31	0,42	11,31	60,3	23,0	3,1	0,11	0,03	0	
<b>Итого</b>				<b>49,48</b>	<b>23,44</b>	<b>121,71</b>	<b>874,55</b>	<b>226,31</b>	<b>10,54</b>	<b>0,663</b>	<b>0,505</b>	<b>61,09</b>	
<b>3 день Среда</b>													
1	ТТК 28	Суп гороховый	1/250	3,2	1,77	12,73	80,67	55,15	3,14	0,15	0,15	7,23	
2	ТТК 163	Рагу из птицы	1/250	11,32	14,62	21,43	262,28	31,27	2,16	0,13	0,13	11,9	
3	ТТК 75	Нарезка из соленого огурца	1/60	1,1	2,25	5,25	45,5	13,8	0,36	0,01	0,012	3	
4	ТТК 34.1	Кисель	1/200	0	0	14,0	52,6	0,16	0	0	0	0	
5		Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	106,8	6,67	0,37	0,03	0,06	0,73	
6		Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,31	0,42	11,31	60,3	23,0	3,1	0,11	0,03	0	
<b>Итого</b>				<b>21,88</b>	<b>19,56</b>	<b>88,87</b>	<b>608,15</b>	<b>130,05</b>	<b>9,13</b>	<b>0,43</b>	<b>0,382</b>	<b>22,86</b>	
<b>4 день Четверг</b>													
1	113, ТТК 164	Суп-лапша домашняя с птицей отварной	1/250/15	8,7	8,77	23,67	208,45	43,8	1,25	0,23	0,21	5,3	
2	165, ТТК 38	Каша гречневая с маслом	1/150/5	8,4	4,45	52,11	334,8	12,94	4,2	0,18	0,1	0	
3	ТТК 165	Оладьи из пшена	1/100	24,25	11,62	9,75	240,62	10,25	8,94	0,4	2,77	13,2	
4	ТТК 17 ТТК 47	Салат из свежей капусты (до 01.03.2024) Капуста тушеная (с 01.03.2024)	1/60 1/50	1,1 1,1	2,25	5,25	45,5	20,98	0,25	0,01	0,01	16,5	
5	ТТК 23	Чай с лимоном	1/200	0,1	0,02	9,9	35,0	130,69	0,5	0,04	0,06	0,09	
6		Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	106,8	6,67	0,37	0,03	0,06	0,73	



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
7		Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,31	0,42	11,31	60,3	23,0	3,1	0,11	0,03	0
Итого				48,81	28,03	136,14	1031,47	248,33	18,61	1,0	3,24	35,82
5 день	Пятница											
1	67, ТТК 37	Щи из свежей капусты с картофелем	1/250	1,75	4,87	8,47	84,75	43,33	0,8	0,05	0,05	18,48
2	124, ТТК 1	Каша перловая рассыпчатая	1/150/5	4,56	3,6	31,68	180,0	58,26	1,3	0,04	0,04	0,85
3	ТТК 32	Рыба тушеная с овощами	1/100	10,04	5,07	2,73	100,0	21,6	0,84	0,02	0,08	4,04
4	ТТК 33.1	Винегрет овощной	1/60	0,82	3,7	5,06	54,96	15,48	0,45	0,03	0,02	7,56
5		Сок фруктовый	1/200	0	0	24,0	96,0	14,0	2,8	0,02	0,02	4,0
6		Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	106,8	6,67	0,37	0,03	0,06	0,73
7		Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,31	0,42	11,31	60,3	23,0	3,1	0,11	0,03	0
Итого				23,43	18,16	107,4	682,81	182,34	9,66	0,3	0,3	35,66
6 день	Понедельник											
1	ТТК 42	Суп картофельный с крупной гречневой	1/250	2,0	1,92	14,5	85,0	11,85	0,7	0,08	0,05	5,25
2	ТТК 166	Макароньы отварные с маслом	1/150/5	5,47	4,17	33,25	196,30	130,69	0,5	0,04	0,06	0,09
3	ТТК 143	Ленивые голубцы со сметанным соусом (формовые)	1/100	7,07	4,54	10,1	109,2	30,12	0,81	0,04	0,07	10,0
4	ТТК 26	Икра кабачковая	1/60	18,0	8,1	0	86,4	36,9	0,63	0,018	0,045	6,3
5	ТТК 34.1	Кисель	1/200	0	0	14,0	52,6	0,16	0	0	0	0
6		Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	106,8	6,67	0,37	0,03	0,06	0,73
7		Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,31	0,42	11,31	60,3	23,0	3,1	0,11	0,03	0
Итого				38,8	19,65	107,31	696,6	239,39	6,11	0,318	0,315	22,37
7 день	Вторник											
1	67, ТТК 37	Щи из свежей капусты с картофелем	1/250	1,75	4,87	8,47	84,75	43,33	0,8	0,05	0,05	18,48
2	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
3	ТТК 167	Фрикадельки, тушеные в томатном соусе	1/90/30	14,9	13,01	10,76	220,8	34,32	0,76	0,33	0,08	0,44
4	ТТК 17 ТТК 47	Салат из свежей капусты (до 01.03.2024) Капустя тушеная (с 01.03.2024)	1/60 1/50	1,1 1,50	2,25	5,25	45,5	20,98	0,25	0,01	0,01	16,5
5	ТТК 30	Компот из сухофруктов	1/200	1,0	0,06	27,5	110,0	28,5	1,1	0,1	0,1	28,5
6		Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	106,8	6,67	0,37	0,03	0,06	0,73
7		Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,31	0,42	11,31	60,3	23,0	3,1	0,11	0,03	0
Итого				31,97	25,01	128,54	847,15	246,72	7,94	0,78	0,405	73,12
8 день	Среда											
1	ТТК 168	Суп картофельный с крупной перловой	1/250	10,0	5,0	8,0	117,8	17,98	2,11	0,045	0,46	2,58
2	165, ТТК 38	Каша гречневая с маслом	1/150/5	8,4	4,45	52,11	334,8	12,94	4,2	0,18	0,1	0
3	ТТК 151	Котлета рыбная любительская	1/100	16,09	2,23	4,28	98,37	44,5	0,42	0,01	0,13	0,44
4	ТТК 75	Нарезка из соленого огурца	1/60	1,1	2,25	5,25	45,5	13,8	0,36	0,01	0,012	3
5	ТТК 23	Чай с лимоном	1/200	0,1	0,02	9,9	35,0	130,69	0,5	0,04	0,06	0,09

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
6		Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	106,8	6,67	0,37	0,03	0,06	0,73
7		Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,31	0,42	11,31	60,3	23,0	3,1	0,11	0,03	0
<b>Итого</b>				<b>41,95</b>	<b>14,87</b>	<b>115</b>	<b>798,57</b>	<b>249,58</b>	<b>11,06</b>	<b>0,425</b>	<b>0,852</b>	<b>6,84</b>
<b>9 день Четверг</b>												
1	161,ТТК 169	Суп полевой	1/250	3,8	14,8	23,0	233,8	18,75	1,25	0,15	0,075	8,5
2	ТТК 170	Плов из пшцы	1/250	23,21	27,22	49,19	534,97	46,13	2,88	0,85	0,82	4,47
3	25, ТТК 66	Салат из свеклы	1/60	3,24	8,52	4,32	106,8	21,09	0,79	0,012	0,024	5,7
4	ТТК 34.1	Кисель	1/200	0	0	14,0	52,6	0,16	0	0	0	0
5		Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	106,8	6,67	0,37	0,03	0,06	0,73
6		Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,31	0,42	11,31	60,3	23,0	3,1	0,11	0,03	0
<b>Итого</b>				<b>36,51</b>	<b>51,46</b>	<b>125,97</b>	<b>1095,27</b>	<b>115,8</b>	<b>8,39</b>	<b>1,152</b>	<b>1,009</b>	<b>19,4</b>
<b>10 день Пятница</b>												
1	161,ТТК 169	Суп картофельный с фрикадельками мясными	1/250/30	6,63	6,48	15,45	135,0	29,0	1,48	0,12	0,12	11,12
2	ТТК 170	Картофельное пюре	1/150	3,06	5,28	19,5	140,22	36,4	1,065	0,105	0,105	5,19
3	25, ТТК 66	Печень тушеная в соусе	1/100	14,4	14,71	6,36	215,53	37,96	5,12	0,23	1,59	4,51
4	ТТК 34.1	Салат из свежей капусты (до 01.03.2024) Нарезка из соленого огурца (с 01.03.2024)	1/60 1/60	1,1	2,25	5,25	45,5	20,98	0,25	0,01	0,01	16,5
5	161,ТТК 169	Компот из свежих яблок	1/200	0,19	0	19,6	74,37	25,6	0,8	0,0032	0,064	0,17
6		Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	106,8	6,67	0,37	0,03	0,06	0,73
7		Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,31	0,42	11,31	60,3	23,0	3,1	0,11	0,03	0
<b>Итого</b>				<b>31,64</b>	<b>29,64</b>	<b>101,62</b>	<b>777,72</b>	<b>179,61</b>	<b>12,185</b>	<b>0,6082</b>	<b>1,979</b>	<b>38,22</b>

Утверждено:   
ООО «Север» О.Е. Гладышева  
от « 29.01.2023 » 2023 г.

Согласовано:  
Директор ОГБОУ «Ровенская средняя  
общеобразовательная школа с углубленным  
изучением отдельных предметов»  
  
Э.Н. Киселев  
от « 29.01.2023 » 2023 г.

**Примерное меню школьных обедов  
на 2024 год  
для обучающихся с 12 лет и старше**

№ рецептуры	№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Минер. вещества (мг)			Витамины (мг)		
				Б	Ж	У		Са	Fe	В1	В2	С	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
<b>1 день Понедельник</b>													
1	54, ТТК 19	Борщ с капустой и картофелем	1/250	2,32	8,25	13,57	137,5	50,6	1,15	0,05	0,08	8,18	
2	ТТК 162	Паста с мясными фрикадельками	1/200/70/30	12,0	15,0	34,56	300,0	27,87	0,43	0,04	0,01	1,83	
3	25, ТТК 66	Салат из свеклы	1/60	3,24	8,52	4,32	106,8	21,09	0,79	0,012	0,024	5,7	
4	436, ТТК 27	Напиток лимонный	1/200	0,1	0	24,2	93,0	12,0	0	0,02	0	19,5	
5		Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	106,8	6,67	0,37	0,03	0,06	0,73	
6		Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,31	0,42	11,31	60,3	23,0	3,1	0,11	0,03	0	
<b>Итого</b>				<b>23,92</b>	<b>32,69</b>	<b>112,11</b>	<b>804,4</b>	<b>141,23</b>	<b>5,84</b>	<b>0,262</b>	<b>0,204</b>	<b>35,94</b>	
<b>2 день Вторник</b>													
1	167, ТТК 35	Суп картофельный с клецками	1/250/65	10,55	4,9	11,57	178,65	34,6	2,3	0,11	0,14	6,91	
2	ТТК 12	Каша пшенная с маслом	1/150/5	6,6	4,92	37,08	223,2	66,52	2,23	0,255	0,06	8,65	
3	ТТК 143	Ленивые голубцы со сметанным соусом (формовые)	1/100	7,07	4,54	10,1	109,2	30,12	0,81	0,04	0,07	10,0	
4	ТТК 26	Икра кабачковая	1/60	18,0	8,1	0	86,4	36,9	0,63	0,018	0,045	6,3	
5	ТТК 30	Компот из сухофруктов	1/200	1,0	0,06	27,5	110,0	28,5	1,1	0,1	0,1	28,5	
6		Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	106,8	6,67	0,37	0,03	0,06	0,73	
7		Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,31	0,42	11,31	60,3	23,0	3,1	0,11	0,03	0	
<b>Итого</b>				<b>49,48</b>	<b>23,44</b>	<b>121,71</b>	<b>874,55</b>	<b>226,31</b>	<b>10,54</b>	<b>0,663</b>	<b>0,505</b>	<b>61,09</b>	
<b>3 день Среда</b>													
1	ТТК 28	Суп гороховый	1/250	3,2	1,77	12,73	80,67	55,15	3,14	0,15	0,15	7,23	
2	ТТК 163	Рагу из птицы	1/250	11,32	14,62	21,43	262,28	31,27	2,16	0,13	0,13	11,9	
3	ТТК 75	Нарезка из соленого огурца	1/60	1,1	2,25	5,25	45,5	13,8	0,36	0,01	0,012	3	
4	ТТК 34.1	Кисель	1/200	0	0	14,0	52,6	0,16	0	0	0	0	
5		Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	106,8	6,67	0,37	0,03	0,06	0,73	
6		Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,31	0,42	11,31	60,3	23,0	3,1	0,11	0,03	0	
<b>Итого</b>				<b>21,88</b>	<b>19,56</b>	<b>88,87</b>	<b>608,15</b>	<b>130,05</b>	<b>9,13</b>	<b>0,43</b>	<b>0,382</b>	<b>22,86</b>	
<b>4 день Четверг</b>													
1	113, ТТК 164	Суп-лапша домашняя с птицей отварной	1/250/15	8,7	8,77	23,67	208,45	43,8	1,25	0,23	0,21	5,3	
2	165, ТТК 38	Каша гречневая с маслом	1/150/5	8,4	4,45	52,11	334,8	12,94	4,2	0,18	0,1	0	
3	ТТК 165	Оладьи из печени	1/100	24,25	11,62	9,75	240,62	10,25	8,94	0,4	2,77	13,2	
4	ТТК 17 ТТК 47	Салат из свежей капусты (до 01.03.2024) Капуста тушеная (с 01.03.2024)	1/60 1/50	1,1 1,1	2,25	5,25	45,5	20,98	0,25	0,01	0,01	16,5	
5	ТТК 23	Чай с лимоном	1/200	0,1	0,02	9,9	35,0	130,69	0,5	0,04	0,06	0,09	
6		Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	106,8	6,67	0,37	0,03	0,06	0,73	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
6		Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	106,8	6,67	0,37	0,03	0,06	0,73
7		Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,31	0,42	11,31	60,3	23,0	3,1	0,11	0,03	0
<b>Итого</b>				<b>41,95</b>	<b>14,87</b>	<b>115</b>	<b>798,57</b>	<b>249,58</b>	<b>11,06</b>	<b>0,425</b>	<b>0,852</b>	<b>6,84</b>
<b>9 день Четверг</b>												
1	161, ТТК 169	Суп полевой	1/250	3,8	14,8	23,0	233,8	18,75	1,25	0,15	0,075	8,5
2	ТТК 170	Плов из пшцы	1/250	23,21	27,22	49,19	534,97	46,13	2,88	0,85	0,82	4,47
3	25, ТТК 66	Салат из свежкы	1/60	3,24	8,52	4,32	106,8	21,09	0,79	0,012	0,024	5,7
4	ТТК 34.1	Кисель	1/200	0	0	14,0	52,6	0,16	0	0	0	0
5		Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	106,8	6,67	0,37	0,03	0,06	0,73
6		Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,31	0,42	11,31	60,3	23,0	3,1	0,11	0,03	0
<b>Итого</b>				<b>36,51</b>	<b>51,46</b>	<b>125,97</b>	<b>1095,27</b>	<b>115,8</b>	<b>8,39</b>	<b>1,152</b>	<b>1,009</b>	<b>19,4</b>
<b>10 день Пятница</b>												
1	161, ТТК 169	Суп картофельный с фрикадельками мясными	1/250/30	6,63	6,48	15,45	135,0	29,0	1,48	0,12	0,12	11,12
2	ТТК 170	Картофельное пюре	1/150	3,06	5,28	19,5	140,22	36,4	1,065	0,105	0,105	5,19
3	25, ТТК 66	Печень тушеная в соусе	1/100	14,4	14,71	6,36	215,53	37,96	5,12	0,23	1,59	4,51
4	ТТК 34.1	Салат из свежей капусты (до 01.03.2024) Нарезка из соленого огурца (с 01.03.2024)	1/60 1/60	1,1	2,25	5,25	45,5	20,98	0,25	0,01	0,01	16,5
5	161, ТТК 169	Компот из свежих яблок	1/200	0,19	0	19,6	74,37	25,6	0,8	0,0032	0,064	0,17
6		Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	106,8	6,67	0,37	0,03	0,06	0,73
7		Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,31	0,42	11,31	60,3	23,0	3,1	0,11	0,03	0
<b>Итого</b>				<b>31,64</b>	<b>29,64</b>	<b>101,62</b>	<b>777,72</b>	<b>179,61</b>	<b>12,185</b>	<b>0,6082</b>	<b>1,979</b>	<b>38,22</b>



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ  
ЧЕЛОВЕКА

**Федеральное бюджетное учреждение здравоохранения  
«Центр гигиены и эпидемиологии в Белгородской области»  
Орган инспекции**

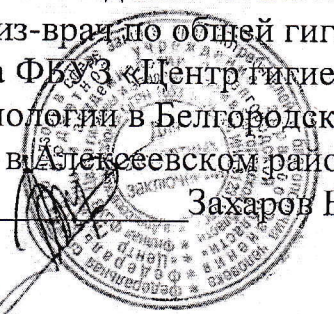
ОКПО 76811907, ОГРН 1053107041668, ИНН 3123117607, КПП 312301001

Юридический адрес: 308036, г. Белгород, ул. Губкина, д. 48,  
тел: (4722) 516253, факс: (4722) 513105, e-mail: orgotdel@31fbuz.ru, <http://www.31fbuz.ru>  
Адрес места осуществления деятельности: 309850, Белгородская обл., г. Алексеевка, ул. Привокзальная, д. 1, тел/факс: (47234)  
4-62-33, E-mail: alekseevka@31fbuz.ru, <http://www.31fbuz.ru>.

28.12.2023 № 167-31.1-БР  
(дата выдачи)  
Уникальный номер записи об аккредитации  
в реестре аккредитованных лиц RA.RU.710092

**УТВЕРЖДАЮ**

Заместитель руководителя органа  
инспекции, заведующий отделом  
санитарно-эпидемиологических  
экспертиз-врач по общей гигиене  
филиала ФБУЗ «Центр гигиены и  
эпидемиологии в Белгородской  
области в Алексеевском районе»  
Захаров В.А.



**ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

по результатам санитарно – эпидемиологической экспертизы  
перспективного меню  
(объект инспекции)

по результатам санитарно – эпидемиологической экспертизы  
примерных десятидневных меню школьных завтраков и обедов, для  
обучающихся 7-11 и 12 лет и старше ОГБОУ «Ровеньская средняя  
общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов»  
Белгородской области на 2024 год.

Санитарно – эпидемиологическая экспертиза проведена техническим директором врачом по общей гигиене филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Белгородской области в Алексеевском районе» Безгодковым Е.В. на основании заявления директора ООО «Север» Гладышевой Ольги Егоровны от 28.12.2023 № 559, ИНН 3117012765, ОГРН 1193123012389.

Эксперт(ы) по оценке соответствия органа инспекции предупрежден(ы) об административной ответственности по ст. 17.9 Кодекса Российской Федерации об административных правонарушениях за дачу заведомо ложного экспертного заключения.

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Белгородской области»	Экспертное заключение № <u>167-31.1-БР</u>	Стр. 1 из 2 Ф ОИ-02-114-04-2022
---	---	------------------------------------

Для проведения санитарно – эпидемиологической экспертизы представлены следующие документы:

- Примерное перспективное меню горячих завтраков для учащихся с 7 до 11 лет и с 12 лет и старше в ОГБОУ «Ровеньская средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов» Белгородской области на 2024г.;
- Примерное перспективное меню горячих обедов для учащихся с 7 до 11 лет и с 12 лет и старше в ОГБОУ «Ровеньская средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов» Белгородской области на 2024г.

Установлено: в ОГБОУ «Ровеньская средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов» Белгородской области к организации питания детей привлечено ООО «Север».

Для обеспечения полноценного сбалансированного питания детей разработан 1 вариант меню на 10 дней для обеих возрастных групп: 7-11 и 12 лет и старше, в соответствии с рекомендуемой формой.

Примерные меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, включая содержание витаминов и минеральных веществ в каждом блюде.

Распределение калорийности отдельных приемов пищи детей по дням предполагаемого меню соответствует возрасту детей.

Масса порций блюд в примерном меню соответствуют таблице № 1 приложения № 9 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания».

Суммарные объемы блюд по приемам пищи соответствуют таблице 3 приложения № 9 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания».

Завтрак включает в себя: напиток, горячее блюдо, кондитерские изделия. Ассортимент продуктов и блюд завтрака разнообразный и включает в себя на выбор: макаронные изделия, творожные изделия, молочные каши, а также молочные продукты (в том числе масло сливочное) и напитки.

Обед включает в себя: закуску, 1-ое и 2-ое горячее блюдо, напиток, хлеб.

Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи соответствует требованиям таблицы 3 приложения № 10 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и п. 8.1.2.3.

Заключение: по результатам санитарно – эпидемиологической экспертизы примерные перспективные меню школьных завтраков и обедов для учащихся с 7 до 11 лет и с 12 лет и старше ОГБОУ «Ровеньская средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов» Белгородской области на 2024г., соответствуют требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания».

Составлено в 2 экземплярах.

Эксперт по оценке соответствия органа инспекции,  
технический директор врач по общей гигиене



Безгодков Е.В.

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Белгородской области»	Экспертное заключение № 167-31.1-1512	Стр. 2 из 2 Ф ОИ-02-114-04-2022
---	--	------------------------------------