

Согласовано:

Директор МАОУ Гимназия № 108

Шубина Н.А



Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-Базовый»

Шехерев М.С



Примерное двухнедельное меню горячих обедов 1 - 4 классов и горячих обедов ГПД 1-4 классов

Возрастная категория: дети с 7-11 лет

Сезон: осень-зима 2022/2023

Внесены корректировки в двухнедельное меню. Действует с 01.10.2022

День: понедельник
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Обед 1-4 классы	3	4	5	6	7
46,23	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1,6	5,2	6,4	83,8
171,12	Филе куриное в молочном соусе	100	15,1	4	0,3	84
255,96	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,8	10,3	37,6	280,1
213,05	Напиток витаминизированный "Витошка"	200			9,4	33,3
299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб ржаной	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день		710	28,3	19,9	78,3	602,2

День: вторник
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Обед 1-4 классы	3	4	5	6	7
70,1	Рассольник домашний со сметаной	200/10	1,9	6,3	12,4	115,6
2,16	Фрикадельки из говядины	90	12,3	11,4	7,1	183,8
150	Макаронные изделия отварные	150	5,3	4,7	35,6	209,3
213,01	Напиток из шиповника	200	0,6		22,1	88
299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб ржаной	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день		710	23,9	22,8	101,8	717,7

- 1- расчет пищевой ценности блюда по яблону допускается замена на (апельсин,мандарин,банан,нектарин,груша)
- 2- Допускается замена на напиток из свежемороженных плодов и ягод другого типа (ТТК№78)
- 3- расчет пищевой ценности по огручу малосольному, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10),консервированные овощи в асортименте(ТТК№11),икра кабачковая(ТТК№12);капуста квашенная(ТТК № 13);овощи отварные порционные(ТТК№14);морская капуста(ТТК№15);салаты из овощей(№ 77,78,79,81,83,84 сборник 1994)
- 4- расчет пищевой ценности блюда по булочке "Посадской", допускается замена на изделия из дрожжевого, слоеного теста с различными видами начинок
- 5- Допускается замена на чай с сахаром(685/04), чай с лимоном (629/96)

День: среда
Неделя 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		3	4	5	6	7
(2 смена) Обед 1-4 классы						
1 110	Холодное блюдо(3)	60	0,5	0,1	1,6	8,4
62,19	Суп крестьянский со сметаной	200/10	1,6	3,6	8,6	73,2
406,99	Рагу из филе индейки	235	12,4	14	24,4	264,2
612	Напиток из вишни (зам)	200	0,2	0,1	23,7	91,2
299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб ржаной	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день		755	18,5	18,2	82,9	558

День: четверг
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		2	4	5	6	7
(2 смена) Обед 1-4 классы						
49,09	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,6	6,1	8,1	102,9
310,15	Мясо тушеное	100	10,1	25,7	2,1	278,1
472,99	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	11	140,7
211	Компот из кураги	200	0,6		28,1	109,1
299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,34	Хлеб ржаной	20	2,3	0,4	15,1	74,4
Итого за день		710	20,1	37,6	79	776,6

- 1- расчет пищевой ценности блюда по яблoku допускается замена на (апельсин, мандарин, банан, нектарин, груша)
- 2- допускается замена на напиток из свежемороженых плодов и ягод другого типа (ТТК№78)
- 3- расчет пищевой ценности по отрубцу малосольному, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10), консервированные овощи в ассортименте(ТТК№11), икра кабачковая(ТТК№12); капуста квашенная(ТТК № 13); овощи отварные порционные(ТТК№14); морская капуста(ТТК№15), салаты из овощей(№ 77, 78, 79, 81, 83, 84 сборники 1994)
- 4- расчет пищевой ценности блюда по булочке "Посадской", допускается замена на изделия из дрожжевого, слоеного теста с различными видами начинок
- 5- допускается замена на чай с сахаром(685/04), чай с лимоном (629/96)

День: пятница
Неделя: 1

№ реч.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
(2 смена) Обед 1-4 классы						
229,05	Суп-пюре гороховый с тренками	200/10	5,3	4,4	13,5	124,1
308,18	Котлета "Ассорти" (свинина, филе кури) с молочным соусом	110	14,5	11,2	12,4	212,5
255,96	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,8	10,3	37,6	280,1
212,01	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4		26,3	104
351,02	Фрукт(1)	150	0,6	0,6	14,7	67,5
299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,34	Хлеб ржаной*	20	2,3	0,4	15,1	74,4
Итого за день			33,2	27,1	134,2	934

- 1- расчет пищевой ценности блюда по яблоку допускается замена на (апельсин, мандарин, банан, нектарин, груша)
- 2- Допускается замена на напиток из свежзамороженных плодов и ягод другого типа (ТТК№78)
- 3- расчет пищевой ценности по огурцу малосоленому, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10), консервированные овощи в рассорimente(ТТК№11), икра кабачковая(ТТК№12);капуста квашенная(ТТК № 13);овощи отварные порционные(ТТК№14);морская капуста(ТТК№15),салаты из овощей(№ 77,78,79,81,83,84 сборник 1994)
- 4- расчет пищевой ценности блюда по булочке "Посадской", допускается замена на изделия из дрожжевого, слоеного теста с различными видами начинок
- 5- Допускается замена на чай с сахаром(685/04), чай с лимоном (629/96)

День: понедельник
Неделя: 2

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		3	4	5	6	7
(2 смена) Обед 1-4 классы						
58,24	Суп из овощей со сметаной	200/10	1,6	6,2	7,7	99,1
280,05	Гуляш из филе индейки	100	14,1	12,2	5,6	203,4
232	Рис припущенный	150	3,7	4,7	37,2	209
82,03	Кисель "Витошка"	200			24	95
299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,34	Хлеб ржаной	20	2,3	0,4	15,1	74,4
Итого за день		710	24	23,7	104,2	752,3

День: вторник
Неделя: 2

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		2	4	5	6	7
(2 смена) Обед 1-4 классы						
1 110	Холодное блюдо(3)	60	0,5	0,1	1,6	8,4
56,17	Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	1,9	6,3	13,9	122,3
684	Запеканка пикантная	100	12,4	6,9	2	106,8
150,2	Макаронные изделия отварные	150	10,3	9,2	5,2	98,9
612	Напиток из вишни (зам)	200	0,2	0,1	23,7	91,2
299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб ржаной	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день		710	29,1	23	71	548,6

- 1- расчет пищевой ценности блюда по яблоку допускается замена на (апельсин, мандарин, банан, нектарин, груша)
- 2- Допускается замена на напиток из свежемороженых плодов и ягод другого типа (ТТК№78)
- 3- расчет пищевой ценности по отрупу малосольному, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10),консервированные овощи в ассортименте(ТТК№11),икра кабаджова(ТТК№12);капустя квашенная(ТТК № 13);овощи отварные порционные(ТТК№14);морская капуста(ТТК№15);салаты из овощей(№ 77,78;79,81,83,84 сборник 1994)
- 4- расчет пищевой ценности блюда по булочке "Посадской", допускается замена на изделия из дрожжевого, слоеного теста с различными видами начинок
- 5- Допускается замена на чай с сахаром(685/04), чай с лимоном (629/96)

День: среда
Неделя: 2

№ рец.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Обед 1-4 классы	3	4	5	6	7
49,09	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,6	6,1	8,1	102,9
318,25	Ежики из говядины	90	10,9	11,1	9,4	185,2
129,11	Рагу из овощей	150	2	4,9	10,3	98,8
212,01	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,2	26,3	104
299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб ржаной	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за День		700	18,7	22,5	78,7	611,9

День: четверг
Неделя: 2

№ рец.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Обед 1-4 классы	3	4	5	6	7
63,14	Сул картофельный с горохом	200	4,3	3,6	17	118,5
170,69	Плов из филе кури	235	16,5	16,6	53,2	429,7
213,01	Напиток из шиповника	200	0,6		22,1	88
299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб ржаной	20	1,5	0,2	10	49,6
351,02	Фрукт(1)	150	0,6	0,6	14,7	67,5
Итого за День		835	25,8	21,2	131,6	824,7

- 1- расчет пищевой ценности блюда по яблону допускается замена на (апельсин,мандарин,банан,нектарин,груша)
- 2- допускается замена на напиток из свежемороженых плодов и ягод другого типа (ТТК№78)
- 3- расчет пищевой ценности по огруду малосольному, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10),консервированные овощи в ассортименте(ТТК№11),икра кабачковая(ТТК№12);капуста квашенная(ТТК № 13);овощи отварные порционные(ТТК№14);морская капуста(ТТК№15);салаты из овощей(№ 77,78,79,81,83,84 сборник 1994)
- 4- расчет пищевой ценности блюда по булочке "Посадской", допускается замена на изделия из дрожжевого, слоеного теста с различными видами начинок
- 5- допускается замена на чай с сахаром(685/04), чай с лимоном (629/96)

День: пятница
Неделя: 2

№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Обед 1-4 классы	200	1,9	3,4	13,3	92
148,2	Суп с макаронными изделиями	90	17,3	9,3	3,5	176,2
379,16	Кнели рыбные'	150/20	3,2	5,2	10,8	138,2
472,62	Картофельное пюре/Овощная подфарнировка	200	0,6		28,1	109,1
211	Комлот из курати	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,4	15,1	74,4
299,34	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	15,1	74,4
Итого за День		710	27,6	18,5	85,4	661,3

- 1- расчет пищевой ценности блюда по яблоку допускается замена на (апельсин,мандарин,банан,нектарин,груша)
- 2- допускается замена на напиток из свежемороженых плодов и ягод другого типа (ТТК№78)
- 3- расчет пищевой ценности по огурцу малосоленому, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10),консервированные овощи в ассортименте(ТТК№11);икра кабачковая(ТТК№12);капуста квашенная(ТТК № 13);овощи отварные порционные(ТТК№14);морская капуста(ТТК№15),салаты из овощей (№ 77,78,79,81,83,84 сборник 1994)
- 4- расчет пищевой ценности блюда по булочке "Посадской", допускается замена на изделия из дрожжевого, слоеного теста с различными видами начинок
- 5- допускается замена на чай с сахаром(685/04), чай с лимоном (629/96)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 327766045235508045123579633876966067016845890621

Владелец Шубина Наталья Александровна

Действителен с 01.10.2023 по 30.09.2024