

Согласовано

Директор МАОУ Гимназия № 108

Шубина Н.А.



Утверждено:

Директор ООО «Коминат питания «Школьно-Базовый»

Шехерев М.С.



Примерное двухнедельное меню

горячих обедов для ГППД 1 - 4 классов

Возрастная категория: дети с 7-11 лет

Сезон: осень-зима 2022/2023

День: понедельник

Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
46,23	Ши 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 "Витолшка"	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 Обед ГПП 1-4 классы		710	28,3	19,9	78,3	602,2	

День: вторник

Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
1110	Холодное блюдо(3)	60	0,5	0,1	1,6	8,4	
70,1	Рассольник домашний со сметаной	200/10	1,9	6,3	12,4	115,6	
406,99	Рагу из филе индейки	235	11,1	16,5	24,8	281,9	
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 Обед ГПП 1-4 классы		755	17,9	23,3	85,5	614,9	

1- расчет пищевой ценности блюда по яблоку Допускается замена на (апельсин, мандарин, банан, нектарин, груша)

2- Допускается замена на напиток из свежесзамороженных плодов и ягод другого типа (ТТК№78)

3- расчет пищевой ценности по огурцу малосоленному, 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: среда
Неделя: первая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
62,19	Суп крестьянский со сметаной	200/10	1,6	3,6	8,6	73,2
2,16	Фрикадельки из говядины	90	12,3	11,4	7,1	183,8
150,2	Макаронные изделия отварные	150	10,3	9,2	5,2	98,9
61,2	Напиток из вишни	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 Обед ГПД 1-4 классы		700	28,2	24,7	69,2	568,1

День: четверг
Неделя: первая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
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 Обед ГПД 1-4 классы		710	20,1	37,6	79	776,6

- 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 малосольному, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10), консервированные овощи в рассолиментах(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: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	В	С	Д	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
229,05	Суп-пюре гороховый с гренками	200/10	5,3	4,4	13,5	7	124,1		
308,12	Котлета "Ассорти" с молочным соусом	90/20	12,4	8,7	9	165,7			
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)	100	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 Обед ГПД 1-4 классы		820	31,1	24,6	130,8	887,2			

- 1- расчет пищевой ценности блюда по яблoku допускается замена на (апельсин, мандарин, банан, нектарин, груша)
- 2- допускается замена на напиток из свежезамороженных плодов и ягод другого типа (ТТК№78)
- 3- расчет пищевой ценности по огуру, малосольному, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10), консервированные овощи в ассорти(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(885/04), чай с лимоном (629/96)

День: понедельник

Неделя: вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
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 "Витюшка"	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 Обед 1-4 классы		710	24	23,7	104,2	752,3	

День: вторник

Неделя: вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
1110	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 из филе кури	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	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 Обед 1-4 классы		770	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 свежемороженом, Допускается замена на ягод другого типа (ТТК№78)

3- расчет пищевой ценности по отручу 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 (629/961)

День: среда
Неделя: вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7			
49,09	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,6	6,1	8,1	102,9		7	
308,14	Котлета мясная	90	14,5	11,5	10,2	206,2		102,9	
129,11	Рагу из овощей	150	2	4,9	10,3	98,8		206,2	
212,01	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4		26,3	104		98,8	
299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4		104	
299,12	Хлеб ржаной	20	1,5	0,2	10	49,6		71,4	
Итого за Обед ГППД 1-4 классы		700	22,3	22,9	79,5	632,9		49,6	

День: четверг
Неделя: вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7			
63,14	Суп картофельный с горохом	200	4,3	3,6	17	118,5		7	
170,69	Плов из филе кури	235	16,5	16,6	53,2	429,7		118,5	
213,01	Напиток из шиповника	200	0,6		22,1	88		429,7	
299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4		88	
299,12	Хлеб ржаной	20	1,5	0,2	10	49,6		71,4	
351,02	Фрукт(1)	100	0,6	0,6	14,7	67,5		49,6	
Итого за Обед ГППД 1-4 классы		785	25,8	21,2	131,6	824,7		67,5	

- 1- расчет пищевой ценности блюда по яблоку Допускается замена на (апельсин, мандарин, банан, нектарин, груша)
- 2- Допускается замена на напиток из свежемороженого плодово и ягода другого типа (ТТК№78)
- 3- расчет пищевой ценности по овощу малосоленому, Допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10), консервированные овощи в ассортименте(ТТК№11),кра кабахочовая(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(885/04), чай с лимоном (629/96)

День: пятница

Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
148,2	Сул с макаронными изделиями	200	1,9	3,4	13,3	92	
379,16	Кнели рыбные	90	17,3	9,3	3,5	176,2	
472,62	Картофельное пюре/Овощная подгарнировка(3)	150/20	3,2	5,2	10,8	138,2	
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 Обед ГПП 1-4 классы		710	27,6	18,5	85,4	661,3	

- 1- расчет пищевой ценности блюда по яблочку 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 огурцу 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)

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 327766045235508045123579633876966067016845890621

Владелец Шубина Наталья Александровна

Действителен с 01.10.2023 по 30.09.2024