

Согласовано:

Директор МАОУ Гимназия № 108

Шубина Н.А.



Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-базовый»

Шехерев М.С.



## Примерное двухнедельное меню

### горячих завтраков 5-11 классов

Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше

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
171.12	Филе куриное в молочном соусе	100	15,1	4	0,3	84
255.03	Каша гречневая рассыпчатая/Овощная подгариновка(3)	180/20	9,4	14,1	45,2	351,7
197	Чай с сахаром(5)	200	0,2		13,7	51,2
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
<b>Итого за завтрак 5-11 классы</b>		<b>550</b>	<b>28,5</b>	<b>18,5</b>	<b>83,8</b>	<b>607,9</b>

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
141.16	Котлета рыбная	100	16,2	7	13,3	185,3
472.54	Картофельное пюре/Овощная подгариновка(3)	180/20	3,7	6,2	12,6	163,3
197	Чай с сахаром(5)	200	0,2		13,7	51,2
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
<b>Итого за завтрак 5-11 классы</b>		<b>550</b>	<b>23,9</b>	<b>13,6</b>	<b>64,2</b>	<b>520,8</b>

День: среда

Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
17.30	Холодное блюдо(3)	100	0,5	0,06	1,56	14
170.81	Плов из филе индейки	250	16,9	27,3	51,8	507,3
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
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
<b>Итого за завтрак 5-11 классы</b>		<b>600</b>	<b>20,9</b>	<b>27,7</b>	<b>90,1</b>	<b>679,5</b>

1- расчет пищевой ценности блюда по блоку 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 опруду 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)

День: четверг

Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
782	Тефтели мясные	100	12,1	15,6	11,5	244,1	
152,09	Макаронные изделия отварные/Овощная	180/20	6,4	5,5	35,3	225,4	
198	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	13,9	53,2	
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	
<b>Итого за завтрак 5-11 классы</b>		<b>557</b>	<b>22,6</b>	<b>21,6</b>	<b>85,3</b>	<b>643,7</b>	

День: пятница

Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
394,06	Жаркое по-домашнему из филе кури	250	18,7	8,8	26	259,6	
197	Чай с сахаром(5)	200	0,2		13,7	51,2	
463,06	Мучное изделие(4)	60	4,4	3,2	30,8	172,2	
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	
<b>Итого за завтрак 5-11 классы</b>		<b>560</b>	<b>27,1</b>	<b>12,4</b>	<b>95,1</b>	<b>604</b>	

1- расчет пищевой ценности блюда по яблоку 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

День: понедельник

Неделя: вторник

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
280,05	Гуляш из филе индейки	100	14,1	12,2	5,6	203,4
232,11	Рис припущенный/Овощная подгарнировка(3)	180/20	4,4	5,6	44,3	249,5
197	Чай с сахаром(5)	200	0,2	0,2	13,7	51,2
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 завтрак 5-11 классы		550	22,5	18,2	88,2	625,1

День: вторник

Неделя: 2

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
169,04	Голубцы "Любительские" с соусом	100	7,5	5,7	4,4	100,7
472,54	Картофельное пюре/Овощная подгарнировка (3)	180/20	3,7	6,2	12,6	163,3
197	Чай с сахаром(5)	200	0,2	0,2	13,7	51,2
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 завтрак 5-11 классы		550	15,2	12,3	55,3	436,2

День: среда

Неделя: вторник

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
17,30	Холодное блюдо(3)	100	0,8	0,1	2,6	14
854,03	Каша "Царская" с филе куриным	250	25,2	13,8	48	422,6
197	Чай с сахаром(5)	200	0,2	0,2	13,7	51,2
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 завтрак 5-11 классы		600	29,2	14,2	86,3	594,8

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 асортименте(ТТК№11),крапа каба-чкова(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: 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			
308.04	Котлета мясная	100	14,1	14,5	13,3	247,6			
152.09	Макаронные изделия отварные/Овощная подгарнировка(3)	180/20	6,4	5,5	35,3	225,4			
198	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	13,9	53,2			
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 завтрак 5-11 классы		557	24,6	20,5	87,1	647,2			

День: пятница

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			
319.01	Тфтели " Русские "	100	14,6	9,7	15,6	200,5			
129.32	Рагу из овощей/Овощная подгарнировка(3)	180/20	2,7	5,8	14,8	131			
197	Чай с сахаром(5)	200	0,2	0,2	13,7	51,2			
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 завтрак 5-11 классы		550	21,3	15,9	68,7	503,7			

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 отруцу 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