

Согласовано:

Директор МАОУ Гимназия №108

Шубина Н.А.



Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-базовый»

Шехерев М.С.



Примерное двухнедельное меню

горячих завтраков 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
1.02	Бутерброд с маслом сливочным	10/30	2,3	9,2	15,3	153,4
257,96	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/10	2,6	10	49,7	289
642,05	Какао с витамином С "Витолка"	200	3,3	3,3	14,1	96,6
351,02	Фрукт(1)	100	0,6	0,6	14,7	67,5
Итого за Завтрак 1-4 классы		550	8,8	23,1	93,8	606,5

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
141,28	Котлета рыбная "Оригинальная"	90	14,8	6,6	12,1	171,4
472,77	Картофельное пюре/Овощная подгарнировка(3)	150/30	3	5,2	10,5	135,6
197	Чай с сахаром(5)	200	0,2	0,2	13,7	51,2
299	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2	78,6
Итого за Завтрак 1-4 классы		500	20,3	12,7	51,5	436,8

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
188,17	Пудинг творожный с молочным соусом	130	13,4	8,9	24	228,5
197	Чай с сахаром(5)	200	0,2	0,2	13,7	51,2
299	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2	78,6
351,02	Фрукт(1)	150	0,6	0,6	14,7	67,5
Итого за Завтрак 1-4 классы		510	16,5	10,4	67,6	425,8

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 огуру 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: 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
782,01	Тертели мясные	90	11	14,6	10,3	225,2
150,02	Макаронные изделия отварные/Овощная подгарнировка (3)	150/20	5,3	4,7	35,6	209,3
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
299	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2	78,6
Итого за Завтрак 1-4 классы		500	18,8	20,2	74,8	564,3

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
3,11	Булерброд с сыром, маслом	15/10/30	6,2	13,2	15,3	206,2
257,36	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	200/10	7,1	12,3	29,3	256,5
630,04	Чай с молоком.	200	1,4	1,3	14,7	71,2
351,02	Фрукт(1)	100	0,6	0,6	14,7	67,5
Итого за Завтрак 1-4 классы		565	15,3	27,4	74	601,4

- 1- расчет пищевой ценности блюда по яблoku допускается замена на (апельсин,мандарин,банан,нектарин,груша)
- 2- Допускается замена на напиток из свежемороженом, допущается замена на ягод другого типа (ТТК№78)
- 3- расчет пищевой ценности по отуруцу малосоленому, допущается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10),консервированные овощи в ассортименте(ТТК№11),икра кабахчовая(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", допущается 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: четверг
Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
308,14	Котлета мясная	90	14,5	11,5	10,2	206,2
150,21	Макаронные изделия отварные/Овощная подварнировка(3)	150/20	5,3	4,7	35,6	209,3
197	Чай с сахаром(5)	200	0,2		13,7	51,2
299	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2	78,6
Итого за Завтрак 1-4 классы		500	22,3	17,1	74,7	545,3

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
	Йогурт фруктовый	100	3	1,2	8,5	77
257,76	Каша молочная "Ассорти" (рис, греча) с маслом сливочным	200/10	5,8	12	47,1	317,2
630,96	Чай с молоком	200	1,5	1,5	15,8	77,3
299	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2	78,6
Итого за Завтрак 1-4 классы		540	12,6	15,6	86,6	550,1

- 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 округу малосольному, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10); консервированные овощи в рассолитенте(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