


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

Возрастная категория: дети с 7-11 лет

Сезон: осень/зима 2023/24

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
(2 смена) Обед 1-4 классы						
46,23	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1,6	5,2	6,4	83,8
280,11	Гуляш из филе индейки	50/50	14,1	12,2	5,6	203,4
255,96	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,8	10,3	37,6	280,1
82,03	Кисель "Витошка"	200			24	95
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)	100	0,6	0,6	14,7	67,5
Итого за день		810	27,9	28,7	112,9	850,8

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
(2 смена) Обед 1-4 классы						
71,06	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,3	2	16,7	96
308,14	Котлета мясная (с/к)	90	14,5	11,5	10,2	206,2
482,16	Капуста тушеная	150	2,6	4,7	10,9	88,4
625	Напиток "Здоровье"	200	0,1	0,1	21,8	85,7
401,07	Мучное изделие(4)	50	3,5	5,8	33,9	204,2
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		740	26,8	24,5	118,1	801,5

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 кексу фруктовому , 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)

6- Мука зародышей пшеницы, допускается замена блюд без МЗП

День: среда
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
(2 смена) Обед 1-4 классы						
70,1	Рассольник домашний со сметаной	200/10	1,9	6,3	12,4	115,6
684	Запеканка пикантная из филе кури	100	12,4	6,9	2	106,8
232,28	Рис припущенный/Овощная подгарнировка(3)	150/20	2,3	8,5	21,4	174
209,01	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	109
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		730	20,6	22,3	88,3	626,4

День: четверг
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
(2 смена) Обед 1-4 классы						
49,09	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,6	5,2	8,1	94,5
141,45	Котлета рыбная	90	14,3	5,1	13,6	157,7
472,99	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	11	140,7
212,01	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4		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
351,02	Фрукт(1)	100	0,6	0,6	14,7	67,5
Итого за день		800	23,9	16,5	98,3	685,4

- 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 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 кексу фруктовому , 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)
- 6- Мука зародышей пшеницы, допускается замена блюд без МЗП

День: пятница
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
(2 смена) Обед 1-4 классы						
82,19	Суп-пюре из разных овощей с гренками	200/10	2,6	3,3	13,9	96,4
888	Наггетсы из филе кури по -Домашнему	90	23,4	7,7	9,2	201,5
150,02	Макаронные изделия отварные/Овощная поджарнировка(3)	150/20	5,3	4,7	35,6	209,3
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		720	35,3	16,2	107	719,4

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 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 кексу фруктовому , 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)

6-Мука зародышей пшеницы, допускается замена блюд без МЗП

День: понедельник
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
(2 смена) Обед 1-4 классы						
58,24	Суп из овощей со сметаной	200/10	1,6	5,3	7,8	91,5
171,21	Филе куриное в красном соусе	50/50	15,3	3,8	0,3	94,5
232	Рис "Золотистый"	150	3,7	4,7	37,2	209
213,05	Напиток витаминизированный "Витошка"	200			19,4	78
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)	100	0,6	0,6	14,7	67,5
Итого за день		810	25	14,8	104	661,5

День: вторник
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	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
56,17	Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	2	5,3	13,9	113,8
307,21	Шницель мясной (с)	100	12,8	11,6	10,2	200
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
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		770	27,3	27,7	114,2	827,3

- 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 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 кексу фруктовому , 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)
- 6- Мука зародышей пшеницы, допускается замена блюд без МЗП

День: среда
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
(2 смена) Обед 1-4 классы						
63,14	Суп картофельный с горохом	200	4,3	3,6	17	118,5
184,14	Кура запеченная по-домашнему	90	17,4	11,5	0,7	161,3
150,02	Макаронные изделия отварные/Овощная подгарнировка(3)	150/20	5,3	4,7	35,6	209,3
209,01	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	109
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	31	20,4	105,8	719,1

День: четверг
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
(2 смена) Обед 1-4 классы						
49,09	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,6	5,2	8,1	94,5
276,62	Плов из свинины	250	11,6	25,6	38,8	456,4
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
351,02	Фрукт(1)	100	0,6	0,6	14,7	67,5
Итого за день		810	17,8	31,9	109,9	830,6

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 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 кексу фруктовому , 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)

6- Мука зародышей пшеницы, допускается замена блюд без МЗП

День: пятница
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
(2 смена) Обед 1-4 классы						
71,06	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,3	2	16,7	96
687,17	Зразы рубленые с капустой (с/к)	90	11,4	12,7	10	204,7
472,62	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	10,8	138,2
213,01	Напиток из шиповника	200	0,6		22,1	88
401,07	Мучное изделие(4)	50	3,5	5,8	33,9	204,2
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		740	24,8	26,1	118,1	852,1

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 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 кексу фруктовому , 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)

6- Мука зародышей пшеницы, допускается замена блюд без МЗП