

Согласовано:

Директор МАОУ Гимназия № 108

Шубина Н.А



Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-базовый»

Шехерев М.С



Примерное двухнедельное меню

завтраков и обедов для детей ОВЗ 5-11 классов.

Возрастная категория: дети с 12 лет и старше

Сезон: зима/весна/осень 2024

День: понедельник
Неделя: 1

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		3	4	5	6	7
Завтрак 5-11 классы						
280,05	Гуляш из Филе индейки	100	14,1	12,2	5,6	203,4
68,65	Булгур с овощами.	200	7,3	7,8	35,5	246,4
198	Чай с лимоном	207	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 день						
			25,5	20,5	80	624,0
Обед 5-11 классы						
46,13	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2	6,3	8,6	100,5
308,06	Биточек мясной	100	15,5	14,6	12,7	250,1
139,03	Картофель отварной	180	3,5	5,6	23,8	181,3
82,03	Кисель "Витошка"	200	0		24	95
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	60
299,37	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,34	Хлеб ржаной*	30	2,3	0,4	15,1	74,4
Итого за день			26,0	1,0	108,6	832,7

- 1- расчет пищевой ценности блюда по яблочку допускается замена на (апельсин, мандарин, банан, нектарин, груша)
- 2- Допускается замена на напиток из свежемороженом, 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 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)

День: вторник
Неделя: 1

№ реч.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 5-11 классы						
308,15	Котлета мясная (с/к)	100	16,2	12,6	11,3	227,3
472,56	Картофельное пюре	200	4	7,1	14	183
197	Чай с сахаром	200	0,2	0	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 день						
Обед 5-11 классы						
71,05	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,6	19	111,4
184,16	Кура отварная	100	19,3	11,3	1,2	163,5
559,01	Пюре из гороха	180	20,3	6,4	44,8	321,2
212,01	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	26,3	104
401,07	Мучное изделие	50	4	2,7	26,9	149,5
299,37	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,34	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	15,1	74,4
Итого за день						
			51,3	23,6	147,9	995,4

- 1- расчет пищевой ценности блюда по яблону допускается замена на (апельсин,мандарин,банан,нектарин,груша)
- 2- Допускается замена на напиток из свежемороженой 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 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)

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
Завтрак 5-11 классы						
140,86	Рыба тушеная с овощами (горб. б/л)	105	19,5	9,4	2,8	173,1
232,02	Рис "Золотистый"/Овощная подгарнировка	180/20	4,6	6,1	45,2	258,9
197	Чай с сахаром	200	0,2	0	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 день			28,1	15,9	86	604,2
Обед 5-11 классы						
49,07	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2	5,5	11,4	103,9
310,15	Мясо тушеное (с)	100	10,1	25,7	2,1	278,1
68	Каша перловая рассыпчатая	180	5,5	5,6	38,4	232,1
625,02	Напиток "Здоровье" из смородины	200	0,1	0,1	21,8	85,7
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	60
299,37	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,34	Хлеб ржаной*	30	2,3	0,4	15,1	74,4
Итого за день			22,7	37,9	113,2	905,6

- 1- расчет пищевой ценности блюда по яблочку 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 сырцу 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№5);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)

День: четверг
Неделя: 1

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 5-11 классы						
310,26	Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом (к)	100	13,6	9,6	5,6	165
255,19	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,3	15,2	49,5	382,6
198	Чай с лимоном	207	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 день						
Обед 5-11 классы						
63,13	Суп картофельный с горохом	260	5,6	4,1	18,4	134
318,13	Тефтели из говядины	100	12,9	12,1	11,5	270,2
129,12	Рагу из овощей	180	2,4	6,8	12,4	220
211	Компот из кураги	200	0,6	0	28,1	109,1
299,37	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,34	Хлеб ржаной*	30	2,3	0,4	15,1	74,4
Итого за день						
			26,1	23,6	100,1	879,5

- 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 отрублю малосоленому, 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 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)

День: пятница

Неделя: 1

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	6	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак 5-11 классы							
884.01	Макаронны с соусом Болоньезе.	300	15,8	30,4	49,5	540,3	
198	Чай с лимоном	207	0,3	0,1	13,9	53,2	
351.03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	60	
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	
883	Огурец малосольный	100	0,8	0,1	2,6	14	
Итого за день							
Обед 5-11 классы							
82.14	Сул-пюре из разных овощей с грибами	250/10	3,3	4,4	15,5	160,3	
860.09	Жаркое по-домашнему (с) /Овощная подгарнировка	250/50	13,4	29,3	25,8	427,2	
213.01	Напиток из шиповника	200	0,6	0	22,1	88	
299.37	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4	
299.34	Хлеб ржаной*	30	2,3	0,4	15,1	74,4	
Итого за день							
			21,9	34,3	93,1	821,3	

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)

День: понедельник
Неделя: 2

№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	6	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак 5-11 классы							
171,2	Филе куриное в красном соусе	100	15,7	4,7	3,2	161	
68,61	Булгур с овощами /Овощная подгарнировка	180/20	6,6	6,6	32,1	219,1	
197	Чай с сахаром	200	0,2	0	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 день			26,3	11,7	74	552,5	
Обед 5-11 классы							
58,18	Суп из овощей со сметаной	260	2	5,6	10,3	140,5	
9	Котлета мясная (г/с)	100	14,1	14,5	13,3	247,6	
482,29	Капуста тушеная"	200	3,4	6,2	14,5	150,3	
213,05	Напиток витаминизированный "Витгошка"	200	0	0	19,4	91	
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	60	
299,37	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4	
299,34	Хлеб ржаной*	30	1,5	0,2	10	70,0	
Итого за день			23,7	27,1	92	830,8	

- 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 опущу малосольному, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10), консервированные овощи в рассолитменте(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 кеку фруктовому , допускается замена на изделия из дрожжевого, слоеного теста с различными видами начинки
- 5- Допускается замена на чай с сахаром(885/04), чай с лимоном (629/96)

День: вторник
Неделя: 2

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 5-11 классы						
394,88	Жаркое по-домашнему из индейки/Овощная подгарнировка	270	11,6	14,9	27,2	340,4
197	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	51,2
299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб ржаной	30	1,5	0,2	10	70,3
Итого за день						
Обед 5-11 классы						
82,02	Суп-харчо по студенчески	250	2,1	9,4	24,7	192,3
280,06	Гуляш из свинины	100	10,9	28,2	5,1	333,6
152	Макаронные изделия отварные	180	6	5	38,7	225,4
212,01	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	26,3	104
524,01	Мучное изделие	45	2,9	9,9	23,4	192,6
299,37	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,34	Хлеб ржаной	30	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день			26,1	52,9	143	1168,9

- 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 отрупу малосоленому, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10),консервированные овощи в ассортименте(ТТК№11),икра кабахчкова(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)

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
Завтрак 5-11 классы						
308,11	Котлета "Ассорти" (слк)	100	17,5	12,5	12,8	235,6
152,09	Макаронные изделия отварные/Овощная подгариновка	200	6,4	5,5	35,3	225,4
198	Чай с лимоном	207	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 День						
Обед 5-11 классы						
883	Холодное блюдо	100	0,8	0,1	2,6	14
49,07	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2	5,5	11,4	103,9
854	Каша "Царская" со свиной	250	19,4	35,5	47,8	587,5
211	Компот из кураги	200	0,6	0	28,1	109,1
299,37	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,34	Хлеб ржаной*	30	2,3	0,4	15,1	74,4
Итого за День			27,4	41,7	119,6	960,3

- 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 огуру 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)

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
Завтрак 5-11 классы						
276,79	Плов из свинины/Овощная подгарнировка	250/50	15,2	33,6	44,2	568,6
197	Чай с сахаром	200	0,2	0	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 День						
Обед 5-11 классы						
82,14	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250/10	3,3	4,4	15,5	140,0
169,16	Голубцы "Любительские" (с/к)	100	9,8	10,5	4,9	220,6
133,1	Картофель запеченный	180	3,7	4,9	30,2	230,6
213,01	Напиток из шиповника	200	0,6	0	22,1	88
299,37	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,34	Хлеб ржаной*	30	2,3	0,4	15,1	74,4
Итого за День			22,0	20,4	102,4	825,0

- 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 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)

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	
Завтрак 5-11 классы							
782,02	Тефтели мясные (г/с)	100	12,1	15,6	11,5	244,1	
255,03	Каша гречневая рассыпчатая/Овощная подгадировка	180/20	9,4	14,1	45,2	351,7	
198	Чай с лимоном	207	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 день							
Обед 5-11 классы							
70,09	Рассольник домашний со сметаной	250/10	2,3	7,1	15,4	160,6	
305,17	Азу из филе кури	250	16,1	16,8	21,4	380,6	
625,02	Напиток "Здоровье" из смородины	200	0,1	0,1	21,8	85,7	
351,02	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	67,5	
299,37	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4	
299,34	Хлеб ржаной*	30	1,5	0,2	10	70,6	
Итого за день							
			22,9	25,0	98	836,4	

- 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 малосоленому, 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 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)



Согласовано:

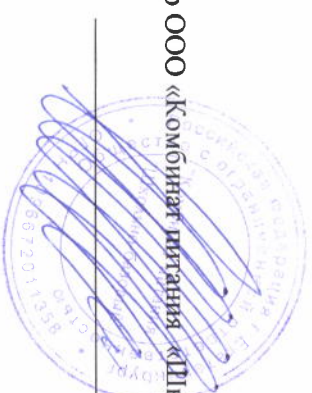
Директор МАОУ Гимназия № 108

Шубина Н.А

Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-Базовый»

Шехерев М.С

Утверждено:



Примерное двухнедельное меню

горячих завтраков, обедов 1 - 4 классов

Возрастная категория: дети с 7-11 лет

Сезон: зима/весна/осень 2024

День: понедельник
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
1		3	4	5	6	7	
Завтрак 1-4 классы							
3.1	Бутерброд с сыром	15/30	6,2	4,9	15,2	131,4	
257,96	Каша молочная пшенная с маслом	200/10	8	11,4	39,9	294,5	
642,05	Какао с витамином С "Витошка"	200	3,3	3,3	14,1	96,6	
351,03	Фрукт(1)	100	0,5	0,5	12,7	58,5	
Итого за Завтрак 1-4 классы			18	20,1	81,9	581	
Итого за день			18	20,1	81,9	581	
Обед 1-4 классы							
46,23	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1,6	5,2	6,4	83,8	
280,05	Гуляш из филе индейки	100	14,1	12,2	5,6	203,4	
68,6	Булгур с овощами	150	5,5	5,4	26,9	181,7	
82,03	Кисель "Витошка"	200			24	95	
351,03	Фрукт(1)	100	0,4	0,4	9,8	45	
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			25,4	23,6	97,3	729,9	

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 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 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)

День: вторник
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак 1-4 классы							
170,81	Глов из филе индейки/Овощная подгарнировка(3)	235/30	13,5	23,9	51,6	468,8	
198	Чай с лимоном	207	0,3	0,1	13,9	53,2	
299	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2	78,6	
Итого за Завтрак 1-4 классы		502	16,1	24,9	80,7	600,6	
Итого за День							
Обед 1-4 классы			16,1	24,9	80,7	600,6	
71,06	Сул картофельный с макаронными изделиями	200	2,3	2	16,7	96	
308,21	Котлета мясная (г/с)	90	14,2	13,6	11,2	255,1	
472,62	Картофельное пюре/Овощная подгарнировка(3)	150/20	3,2	5,2	10,8	141,9	
212,01	Комлот 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		710	23,9	21,2	89,6	718,0	

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 отрупу 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)

День: среда
Неделя: 1

№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		3	4	5	6	7
Завтрак 1-4 классы						
	Йогурт фруктовый	125	3,8	3,5	12,8	120,3
381	Макаронны с сыром	180	10,6	13,9	30,4	288,2
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		535	16,9	18,3	72,1	538,3
Обед 1-4 классы						
49,09	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,6	5,2	8,1	94,5
140,86	Рыба тушеная с овощами	105	19,5	9,4	2,8	173,1
232	Рис "Золотистый"/Овощная подфарнировка(3)	180	3,7	4,7	37,2	238
625,02	Напиток "Здоровье" из смородины	200	0,1	0,1	21,8	85,7
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		745	28,7	19,8	94,5	712,3

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

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

3- расчет пищевой ценности по описанию малосоленому, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10),консервированные овощи в ассорти(ТТК№11),икра кабачковая(ТТК№2);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)

День: четверг
Неделя: 1

№ рещ.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
1	Завтрак 1-4 классы	2	3	4	5	6	7
188,22	Пудинг творожный с молочным соусом (на густом молоке).	150	14,2	11,3	33,2	449,1	
197	Чай с сахаром	200	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	530	17,3	12,8	76,8	646,4	
	Обед 1-4 классы		17,3	12,8	76,8	646,4	
524,01	Холодное блюдо	60	0,4	0,6	1,6	8,4	
63,14	Суп картофельный с горохом	200	4,3	3,6	17	118,5	
310,27	Котлеты рубленые запеченные с молочным соусом (н)	90	11,9	8,5	4,7	144,4	
917	Каша гречневая рассыпчатая	150	10,4	15,8	50,1	291,9	
211	Комлот из кураги	200	0,6	0	28,1	109,1	
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	750	31,4	28,9	126,1	793,3	

- 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 кабаджовая(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)

День: пятница
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	6	
1		2	3	4	5	6	7
Завтрак 1-4 классы							
3,11	Бутерброд с маслом	10/30	6,2	13,2	15,3	206,2	
257,82	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/10	8,8	13,6	63,1	412	
630,96	Чай с молоком	200	1,5	1,5	15,8	77,3	
299	Фрукт(1)	100	2,3	0,9	15,2	78,6	
Итого за Завтрак 1-4 классы			18,8	29,2	109,4	774,1	
Итого за день							
Обед 1-4 классы							
82,19	Сул-пюре из разных овощей с грибами	200/10	2,6	3,3	13,9	96,4	
884,01	Макаронны с соусом Болоньезе.	300	15,8	30,4	49,5	540,3	
213,01	Напиток из шиповника	200	0,6		22,1	88	
351,03	Фрукт(1)	100	0,4	0,4	9,8	45	
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			23,2	34,5	119,9	890,7	

- 1- расчет пищевой ценности блюда по яблоку 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 отряду 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 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)

День: понедельник
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	6	
1		3	4	5	6	7	
Завтрак 1-4 классы							
3.1	Бутерброд с сыром	15/30	6,2	4,9	15,2	131,4	
560.03	Каша молочная ячневая с маслом сливочным	200/10	7	12	38,6	292,1	
692.04	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,1	21	103	
351.03	Фрукт(1)	130	0,5	0,5	12,7	58,5	
Итого за Завтрак 1-4 классы		585	16,5	19,5	87,5	585	
Итого за день							
Обед 1-4 классы							
58.24	Суп из овощей со сметаной	200/10	1,6	5,3	7,8	91,5	
171.2	Филе куриное в в соусе	100	15,7	4,7	3,2	161,06	
68.6	Булгур с овощами	150	5,5	5,4	26,9	196,1	
213.05	Напиток витаминизированный "Витошка"	200			19,4	90,5	
351.03	Фрукт(1)	100	0,4	0,4	9,8	45	
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		810	25,2	15,5	102,1	705,2	

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 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 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)

День: вторник
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Завтрак 1-4 классы	3	4	5	6	7
160,02	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	15	26,9	2,7	338,6
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
299,4	Батон витаминизированный	40	2,3	0,9	15,2	78,6
401,09	Мушное изделие(4)	100	4	2,7	26,9	149,5
	Итого за Завтрак 1-4 классы	500	21,5	30,5	58,5	617,9
	Итого за день		21,5	30,5	58,5	617,9
	Обед 1-4 классы					
82,02	Суп-харчо по студенчески	250	2,1	9,4	24,7	192,3
394,94	Жаркое по-домашнему из индейки	235	11,6	14,9	27,2	279,4
212,01	Комлот из смеси сухофруктов	200	0,4		26,3	104
524,01	Мушное изделие (4)	45	2,9	9,9	23,4	192,6
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	780	20,8	34,6	126,2	889,3

- 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 опунцу малосольному, Допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10),консервированные овощи в ассортименте(ТТК№11),икра кабахчюван(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)

День: среда
Неделя: 2

№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
1		2	3	4	5	6	7
Завтрак 1-4 классы							
1,02	Булгурбород с маслом	10/30	2,3	9,2	15,3	153,4	
854,17	Каша "Царская" с филе куриным/Овощная подтарнировка(3)	235/20	20,5	13,4	47,9	400,2	
198	Чай с лимоном	207	0,3	0,1	13,9	53,2	
Итого за Завтрак 1-4 классы		502	23,1	22,7	77,1	606,8	
Итого за день			23,1	22,7	77,1	606,8	
Обед 1-4 классы							
49,09	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,6	5,2	8,1	94,5	
308,16	Котлета "Ассорти" (с/к)	90	14,5	11,2	12,4	212,5	
150,02	Макаронные изделия отварные/Овощная подтарнировка(3)	150/20	5,3	4,7	35,6	209,3	
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	
299,12	Хлеб ржаной	20	1,5	0,2	10	49,6	
Итого за день		720	25,8	21,5	108,8	746,4	

1- расчет пищевой ценности блюда по яблону 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 отряду 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 начинки

5- Допускается замена на чай с сахаром(685/04), чай с лимоном (629/96)

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
Завтрак 1-4 классы							
318,52	Ежики мясные (с)	90	10	25	10,7	315,7	
472,77	Картофельное пюре/Овощная подгарнировка(3)	150/30	3,3	5,2	13,2	143,2	
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	15,8	31,1	52,8	588,7
Итого за день				15,8	31,1	52,8	588,7
Обед 1-4 классы							
229,05	Сул-пюре гороховый с гречками	200/10	5,3	4,4	13,5	124,1	
276,62	Плов из свинины	250	11,6	25,6	38,8	456,4	
213,01	Напиток из шиповника	200	0,6		22,1	88	
351,03	Фрукт(1)	100	0,4	0,4	9,8	45	
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			810	21,7	30,8	108,8	834,5

1- расчет пищевой ценности блюда по ябллку, 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 отруцу малосоленному, 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 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)

День: пятница
Неделя: 2

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
1		3	4	5	6	7	
Завтрак 1-4 классы							
	Йогурт фруктовый	125	3,8	3,5	12,8	120,3	
257,36	Каша молочная геркулесовая с маслом	200/10	7,1	12,3	29,3	294,4	
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		565	14,7	18,2	73,1	570,6	
Итого за День			14,7	18,2	73,1	570,6	
Обед 1-4 классы							
70,1	Расходники для машинной	200/10	1,9	6,3	12,4	115,6	
782,01	Теплая мясная (Г/С)	90	11	14,6	10,3	225,2	
68,67	Каша гречневая рассыпчатая (овощная)	150/20	7,9	15,7	50,0	294,7	
625,02	Подарки	200	0,1	0,1	21,8	85,7	
299,08	Напиток "Здоровье" из морозильной камеры	30	2,3	0,2	14,6	71,4	
299,12	Хлеб пшеничный с отрубями	20	1,5	0,2	10	49,6	
Итого за День		720	24,7	37,1	119,1	842,2	

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

2- Допускается замена ингредиентов свежемороженых плодов и ягод другого типа (ТТК№78)

3- расчет пищевой ценности по отгрузке допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10),консервированные овощи в ассортименте(ТТК№11),листья кабанская(ТТК№12), капуста квашенная(ТТК № 13),овощи отварные порционные(ТТК№14);морская капуста(ТТК№15),салаты и овощи № 17,78,79,81 и 84 сборник 1994)

4- расчет пищевой ценности блюда по рецепту допускается замена на изделия из дрожжевого, слоеного теста с различными видами начинки

5- Допускается замена ингредиентов с заказом(85/04), чаи с лимонном (629/96)

Согласовано: Институт стратегического менеджмента

Директор МАОУ Гимназия № 108

Шубина Н.А.



Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-Базовый»

Шехерев М.С.



Примерное двухнедельное меню

завтраков и обедов для детей ОВЗ 5-11 классов.

Возрастная категория: дети с 12 лет и старше

Сезон: зима/весна/осень 2024

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
Завтрак 5-11 классы						
280,05	Гуляш из филе индейки	100	14,1	12,2	5,6	203,4
68,65	Булгур с овощами.	200	7,3	7,8	35,5	246,4
198	Чай с лимоном	207	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 день						
Обед 5-11 классы						
46,13	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2	6,3	8,6	100,5
308,06	Биточек мясной	100	15,5	14,6	12,7	250,1
139,03	Картофель отварной	180	3,5	5,6	23,8	181,3
82,03	Кисель "Витолшка"	200	0		24	95
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	60
299,37	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,34	Хлеб ржаной*	30	2,3	0,4	15,1	74,4
Итого за день						832,7

- 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 отруцу малосольному, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10),консервированные овощи в рассоле(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 кеку 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)

День: вторник
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		3	4	5	6	7
Завтрак 5-11 классы						
308,15	Котлета мясная (с/к)	100	16,2	12,6	11,3	227,3
472,56	Картофельное пюре	200	4	7,1	14	183
197	Чай с сахаром	200	0,2	0	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 день						
Обед 5-11 классы						
71,05	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,6	19	111,4
184,16	Кура отварная	100	19,3	11,3	1,2	163,5
559,01	Пюре из гороха	180	20,3	6,4	44,8	321,2
212,01	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	26,3	104
401,07	Мучное изделие	50	4	2,7	26,9	149,5
299,37	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,34	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	15,1	74,4
Итого за день						
			51,3	23,6	147,9	995,4

- 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)

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
Завтрак 5-11 классы						
140,86	Рыба тушеная с овощами (горб. б/г)	105	19,5	9,4	2,8	173,1
232,02	Рис "Золотистый"/Овощная подгарнировка	180/20	4,6	6,1	45,2	258,9
197	Чай с сахаром	200	0,2	0	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 день			28,1	15,9	86	604,2
Обед 5-11 классы						
49,07	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2	5,5	11,4	103,9
310,15	Мясо тушеное (с)	100	10,1	25,7	2,1	278,1
68	Каша перловая рассыпчатая	180	5,5	5,6	38,4	232,1
625,02	Напиток "Здоровье" из смородины	200	0,1	0,1	21,8	85,7
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	60
299,37	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,34	Хлеб ржаной*	30	2,3	0,4	15,1	74,4
Итого за день			22,7	37,9	113,2	905,6

- 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 отрубю 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)

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
Завтрак 5-11 классы						
310,26	Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом (к)	100	13,6	9,6	5,6	165
255,19	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,3	15,2	49,5	382,6
198	Чай с лимоном	207	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 день			28,0	25,3	94	721,8
Обед 5-11 классы						
63,13	Суп картофельный с горохом	260	5,6	4,1	18,4	134
318,13	Тефтели из говядины	100	12,9	12,1	11,5	270,2
129,12	Рагу из овощей	180	2,4	6,8	12,4	220
211	Компот из кураги	200	0,6	0	28,1	109,1
299,37	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,34	Хлеб ржаной*	30	2,3	0,4	15,1	74,4
Итого за день			26,1	23,6	100,1	879,5

- 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 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 кеку 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)

День: пятница
Неделя: 1

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 5-11 классы						
884,01	Макаронны с соусом Болоньезе.	300	15,8	30,4	49,5	540,3
198	Чай с лимоном	207	0,3	0,1	13,9	53,2
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	60
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
883	Огурец малосольный	100	0,8	0,1	2,6	14
Итого за день			21,1	31,4	100,4	789
Обед 5-11 классы						
82,14	Суп-пюре из разных овощей с грибами	250/10	3,3	4,4	15,5	160,3
860,09	Жаркое по-домашнему (с) /Овощная подливка	250/50	13,4	29,3	25,8	427,2
213,01	Напиток из шиповника	200	0,6	0	22,1	88
299,37	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,34	Хлеб ржаной*	30	2,3	0,4	15,1	74,4
Итого за день			21,9	34,3	93,1	821,3

- 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 кекусу 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)

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
Завтрак 5-11 классы						
171,2	Филе куриное в красном соусе	100	15,7	4,7	3,2	161
68,61	Булгур с овощами /Овощная подгазировка	180/20	6,6	6,6	32,1	219,1
197	Чай с сахаром	200	0,2	0	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 день			26,3	11,7	74	552,5
Обед 5-11 классы						
58,18	Суп из овощей со сметаной	260	2	5,6	10,3	140,5
9	Котлета мясная (т/с)	100	14,1	14,5	13,3	247,6
482,29	Капуста тушеная"	200	3,4	6,2	14,5	150,3
213,05	Напиток витаминизированный "Витолшка"	200	0	0	19,4	91
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	60
299,37	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,34	Хлеб ржаной*	30	1,5	0,2	10	70,0
Итого за день			23,7	27,1	92	830,8

- 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 отрубю малосоленому, 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 кеку 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)

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
Завтрак 5-11 классы						
394,88	Жаркое по-домашнему из индейки/Овощная подгарнировка	270	11,6	14,9	27,2	340,4
197	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	51,2
299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб ржаной	30	1,5	0,2	10	70,3
Итого за день						
Обед 5-11 классы						
82,02	Суп-харчо по студенчески	250	2,1	9,4	24,7	192,3
280,06	Гуляш из свинины	100	10,9	28,2	5,1	333,6
152	Макаронные изделия отварные	180	6	5	38,7	225,4
212,01	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	26,3	104
524,01	Мучное изделие	45	2,9	9,9	23,4	192,6
299,37	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,34	Хлеб ржаной	30	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день						
			26,1	52,9	143	1168,9

- 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 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)

День: пятница
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 5-11 классы						
782,02	Тефтели мясные (г/с)	100	12,1	15,6	11,5	244,1
255,03	Каша гречневая рассыпчатая/Овощная подгариновка	180/20	9,4	14,1	45,2	351,7
198	Чай с лимоном	207	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 день						
Обед 5-11 классы						
70,09	Рассолыник домашний со сметаной	250/10	2,3	7,1	15,4	160,6
305,17	Азу из филе кури	250	16,1	16,8	21,4	380,6
625,02	Напиток "Здоровье" из смородины	200	0,1	0,1	21,8	85,7
351,02	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	67,5
299,37	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,34	Хлеб ржаной*	30	1,5	0,2	10	70,6
Итого за день			22,9	25,0	98	836,4

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 отрублю 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 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)



Согласовано:

Директор МАОУ Гимназия № 108

Шубина Н.А



Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-Базовый»

Шехерев М.С

Примерное двухнедельное меню

горячих завтраков, обедов 1 - 4 классов

Возрастная категория: дети с 7-11 лет

Сезон: зима/весна/осень 2024

День: понедельник
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Завтрак 1-4 классы	3	4	5	6	7
3,1	Бутерброд с сыром	15/30	6,2	4,9	15,2	131,4
257,96	Каша молочная пшеница с маслом	200/10	8	11,4	39,9	294,5
642,05	Какао с витамином С "Витошка"	200	3,3	3,3	14,1	96,6
351,03	Фрукт(1)	100	0,5	0,5	12,7	58,5
Итого за Завтрак 1-4 классы		555	18	20,1	81,9	581
Итого за День			18	20,1	81,9	581
Обед 1-4 классы						
46,23	Ци из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1,6	5,2	6,4	83,8
280,05	Гуляш из филе индейки	100	14,1	12,2	5,6	203,4
68,6	Булгур с овощами	150	5,5	5,4	26,9	181,7
82,03	Кисель "Витошка"	200			24	95
351,03	Фрукт(1)	100	0,4	0,4	9,8	45
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		810	25,4	23,6	97,3	729,9

1- расчет пищевой ценности блюда по яблону допускается замена на (апельсин, мандарин, банан, нектарин, груша)
2- Допускается замена на напиток из свежесмороженных 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 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)

День: вторник
Неделя: 1

№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	6	7		
1	2	3	4	5	6	7			
Завтрак 1-4 классы									
170,81	Плов из филе индейки/Овощная подгарнировка(3)	235/30	13,5	23,9	51,6	468,8			
198	Чай с лимоном	207	0,3	0,1	13,9	53,2			
299	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2	78,6			
Итого за Завтрак 1-4 классы			16,1	24,9	80,7	600,6			
Итого за день			16,1	24,9	80,7	600,6			
Обед 1-4 классы									
71,06	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,3	2	16,7	96			
308,21	Котлета мясная (г/с)	90	14,2	13,6	11,2	255,1			
472,62	Картофельное пюре/Овощная подгарнировка(3)	150/20	3,2	5,2	10,8	141,9			
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			23,9	21,2	89,6	718,0			

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№7/8)

3- расчет пищевой ценности по огурцу малосольному, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10),консервированные овощи в ассорти(ТТК№1),икра кабачковая(ТТК№2);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 кеку 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)

День: среда
Неделя: 1

№ рсч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	6	
1		3	4	5	6	7	
Завтрак 1-4 классы							
	Йогурт фруктовый	125	3,8	3,5	12,8	120,3	
381	Макаронны с сыром	180	10,6	13,9	30,4	288,2	
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		535	16,9	18,3	72,1	538,3	
Итого за день							
Обед 1-4 классы							
49,09	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,6	5,2	8,1	94,5	
140,86	Рыба тушеная с овощами	105	19,5	9,4	2,8	173,1	
232	Рис "Золотистый"/"Овощная подгарнировка(3)	180	3,7	4,7	37,2	238	
625,02	Напиток "Здоровье" из смородины	200	0,1	0,1	21,8	85,7	
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		745	28,7	19,8	94,5	712,3	

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 отруцу малосольному, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10),консервированные овощи в асортименте(ТТК№11),икра кабакчова(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 кеку 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)

День: четверг
Неделя: 1

№ рещ.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		3	4	5	6	7
Завтрак 1-4 классы						
188,22	Пудинг творожный с молочным соусом (на густом молоке).	150	14,2	11,3	33,2	449,1
197	Чай с сахаром	200	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		530	17,3	12,8	76,8	646,4
Итого за День			17,3	12,8	76,8	646,4
Обед 1-4 классы						
524,01	Холодное блюдо	60	0,4	0,6	1,6	8,4
63,14	Суп картофельный с горохом	200	4,3	3,6	17	118,5
310,27	Котлеты рубленые,запеченные с молочным соусом (к).	90	11,9	8,5	4,7	144,4
917	Каша гречневая рассыпчатая	150	10,4	15,8	50,1	291,9
211	Компот из кураги	200	0,6	0	28,1	109,1
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		750	31,4	28,9	126,1	793,3

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 опудру 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)

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
Завтрак 1-4 классы							
3, 11	Бутерброд с маслом	10/30	6,2	13,2	15,3	206,2	
257,82	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/10	8,8	13,6	63,1	412	
630,96	Чай с молоком	200	1,5	1,5	15,8	77,3	
299	Фрукт(1)	100	2,3	0,9	15,2	78,6	
Итого за Завтрак 1-4 классы			18,8	29,2	109,4	774,1	
Итого за день			18,8	29,2	109,4	774,1	
Обед 1-4 классы							
82,19	Сул-пюре из разных овощей с гречками	200/10	2,6	3,3	13,9	96,4	
884,01	Макароны с соусом Болоньезе.	300	15,8	30,4	49,5	540,3	
213,01	Напиток из шиповника	200	0,6		22,1	88	
351,03	Фрукт(1)	100	0,4	0,4	9,8	45	
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			23,2	34,5	119,9	890,7	

- 1- расчет пищевой ценности блюда по яблочку 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 отруцу малосоленому, 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 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)

День: понедельник
Неделя: 2

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	6	
1		3	4	5	6	7	
Завтрак 1-4 классы							
3,1	Бутерброд с сыром	15/30	6,2	4,9	15,2	131,4	
560,03	Каша молочная ячневая с маслом сливочным	200/10	7	12	38,6	292,1	
692,04	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,1	21	103	
351,03	Фрукт(1)	130	0,5	0,5	12,7	58,5	
Итого за Завтрак 1-4 классы		585	16,5	19,5	87,5	585	
Итого за день							
Обед 1-4 классы							
58,24	Суп из овощей со сметаной	200/10	1,6	5,3	7,8	91,5	
171,2	Филе куриное в соусе	100	15,7	4,7	3,2	161,06	
68,6	Булгур с овощами	150	5,5	5,4	26,9	196,1	
213,05	Напиток витаминизированный "Витолшка"	200			19,4	90,5	
351,03	Фрукт(1)	100	0,4	0,4	9,8	45	
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		810	25,2	15,5	102,1	705,2	

- 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 отгрузу 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 кеку 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)

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	
Завтрак 1-4 классы							
160,02	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	15	26,9	2,7	338,6	
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2	
299,4	Батон витаминизированный	40	2,3	0,9	15,2	78,6	
401,09	Мульное издлеие(4)	100	4	2,7	26,9	149,5	
Итого за Завтрак 1-4 классы		500	21,5	30,5	58,5	617,9	
Итого за день							
Обед 1-4 классы							
82,02	Сул-харчо по студенчески	250	2,1	9,4	24,7	192,3	
394,94	Жаркое по-домашнему из индейки	235	11,6	14,9	27,2	279,4	
212,01	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4		26,3	104	
524,01	Мучное издлеие (4)	45	2,9	9,9	23,4	192,6	
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		780	20,8	34,6	126,2	889,3	

- 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 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 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 лимонном (629/96)

День: среда
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 1-4 классы						
1,02	Бутерброд с маслом	10/30	2,3	9,2	15,3	153,4
854,17	Каша "Царская" с филе куриным/Овощная подгариновка(3)	235/20	20,5	13,4	47,9	400,2
198	Чай с лимоном	207	0,3	0,1	13,9	53,2
Итого за Завтрак 1-4 классы			23,1	22,7	77,1	606,8
Итого за день			23,1	22,7	77,1	606,8
Обед 1-4 классы						
49,09	Борщ с капустой и картошкой со сметаной	200/10	1,6	5,2	8,1	94,5
308,16	Котлета "Ассорти" (с/к)	90	14,5	11,2	12,4	212,5
150,02	Макаронные изделия отварные/Овощная подгариновка(3)	150/20	5,3	4,7	35,6	209,3
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
299,12	Хлеб ржаной	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день			25,8	21,5	108,8	746,4

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 малосольному, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10), консервированные овощи в рассоле(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)

День: четверг
Неделя: 2

№ рец.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
1		3	4	5	6	7	
Завтрак 1-4 классы							
318,52	Ежики мясные (с)	90	10	25	10,7	315,7	
472,77	Картофельное пюре/Овощная подгарнировка(3)	150/30	3,3	5,2	13,2	143,2	
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	15,8	31,1	52,8	588,7	
Итого за день			15,8	31,1	52,8	588,7	
Обед 1-4 классы							
229,05	Сул-пюре гороховый с гречками	200/10	5,3	4,4	13,5	124,1	
276,62	Глов из свинины	250	11,6	25,6	38,8	456,4	
213,01	Напиток из шиповника	200	0,6		22,1	88	
351,03	Фрукт(1)	100	0,4	0,4	9,8	45	
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		810	21,7	30,8	108,8	834,5	

- 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 огруцу 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 кеку 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)

День: пятница
Неделя: 2

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак 1-4 классы							
	Йогурт фруктовый	125	3,8	3,5	12,8	120,3	
257,36	Каша молочная геркулесовая с маслом	200/10	7,1	12,3	29,3	294,4	
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		565	14,7	18,2	73,1	570,6	
Итого за день			14,7	18,2	73,1	570,6	
Обед 1-4 классы							
70,1	Рассольник домашний со сметаной	200/10	1,9	6,3	12,4	115,6	
782,01	Тефтели мясные (т/с)	90	11	14,6	10,3	225,2	
68,67	Каша гречневая рассыпчатая/Овощная подгариновка	150/20	7,9	15,7	50,0	294,7	
625,02	Напиток "Здоровье" из смородины	200	0,1	0,1	21,8	85,7	
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	24,7	37,1	119,1	842,2	

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 сырцу малосоленому, 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 кеку фруктовому , 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)

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: зима/весна/осень 2024

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
Завтрак 5-11 классы						
280,05	Гуляш из Филе индейки	100	14,1	12,2	5,6	203,4
68,65	Булгур с овощами	200	7,3	7,8	35,5	246,4
197	Чай с лимоном	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 день		550	25,4	20,4	79,4	622

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
Завтрак 5-11 классы						
308,14	Котлета мясная (с/к)	100	14,5	11,5	10,2	206,2
472,42	Картофельное пюре	200	3,5	5,7	16,3	182,2
197	Чай с сахаром	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 день		557	22	17,6	64,8	560,6

- 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 огурцу 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 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)

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
Завтрак 5-11 классы						
140,86	Рыба тушеная с овощами (горб. 6/г)	105	19,5	9,4	2,8	173,1
232,02	Рис "Золотистый"/Овощная подгарнировка(3)	180/20	4,5	5,6	44,8	257,5
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
Итого за день			28	15,4	85,9	602,8

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
Завтрак 5-11 классы						
310,27	Котлеты рубленые,запеченные с молочным соусом (к)	100	11,9	8,5	4,7	144,4
255,03	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,4	14,1	45,2	351,7
198	Чай с лимоном	207	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 день			25,4	23,1	88,4	670,3

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

2- Допускается замена на напиток из свежемороженой 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 кабахчкова(ТТК№12);капуста квашенная(ТТК № 13);овощи отварные порционные(ТТК№14);морская капуста(ТТК№5),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)

День: пятница
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	7	
1	Завтрак 5-11 классы	3	4	5	6	7	
884,01	Макароны с соусом Болоньезе.	300	15,8	30,4	49,5	540,3	
197	Чай с лимоном	207	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	
182	Фрукт (1)	100	0,5	0,5	12,7	58,5	
Итого за день		557	20,3	31,3	100,5	771	

- 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 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 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)

День: понедельник
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		3	4	5	6	7
Завтрак 5-11 классы						
171.2	Филе куриное в соусе	100	15,7	4,7	3,2	161
232.02	Булгур с овощами"/Овощная подгарировка(3)	180/20	4,5	5,6	44,8	252,3
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
Итого за день						585,6

День: вторник
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		2	4	5	6	7
Завтрак 5-11 классы						
394.88	Жаркое по-домашнему из индейки/Овощная подгарировка(3)	235/65	11,6	14,9	27,2	372,4
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
Итого за день						544,6

- 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 огруцу 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№5);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)

День: среда
Неделя: 2

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 5-11 классы						
308,11	Котлета "Ассорти" (с/к)	100	17,5	12,5	12,8	235,6
152,09	Макаронные изделия отварные Овощная подгариновка(3)	180/20	6,4	5,5	35,3	225,4
197	Чай с лимоном	207	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 день			27,9	18,4	86,4	633,2

День: четверг
Неделя: 2

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 5-11 классы						
276,79	Плов из свинины/Овощная подгариновка(3)	250/50	15,2	33,6	44,2	568,6
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
Итого за день			19,2	34	82,5	740,8

- 1- расчет пищевой ценности блюда по яблoku 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 отрупу малосольному, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10), консервированные овощи в рассоле(ТТК№11), икра кабачковая(ТТК№2); 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)

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
Завтрак 5-11 классы						
782,02	Тфтели мясные (г/с)	100	12,1	15,6	11,5	244,1
68,68	Каша гречневая рассыпчатая/Овощная подгариновка	180/20	8,3	6,9	40	261,1
197	Чай с лимоном	207	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 день		557	24,4	22,9	89,8	677,4

- 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 отрубю малосольному, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10), консервированные овощи в ассорти(ТТК№11), икра кабачковая(ТТК№2); капусты 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 кеку 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)

Согласовано: _____

Директор МАОУ Гимназия № 108

Цусина 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: зима/весна/осень 2024

День: понедельник
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	У	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак 5-11 классы							
280,05	Гуляш из филе индейки	100	14,1	12,2	5,6	203,4	
68,65	Булгур с овощами	200	7,3	7,8	35,5	246,4	
197	Чай с лимоном	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 день							
		550	25,4	20,4	79,4	622	

День: вторник
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	У	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак 5-11 классы							
308,14	Котлета мясная (с/к)	100	14,5	11,5	10,2	206,2	
472,42	Картофельное пюре	200	3,5	5,7	16,3	182,2	
197	Чай с сахаром	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 день							
		557	22	17,6	64,8	560,6	

- 1- расчет пищевой ценности блюда по рецепту 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 отряду 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)

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
Завтрак 5-11 классы						
140,86	Рыба тушеная с овощами (горб. б/г)	105	19,5	9,4	2,8	173,1
232,02	Рис "Золотистый"/Овощная подгарнировка(3)	180/20	4,5	5,6	44,8	257,5
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
Итого за день		555	28	15,4	85,9	602,8

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
Завтрак 5-11 классы						
310,27	Котлеты рубленые,запеченные с молочным соусом (к.)	100	11,9	8,5	4,7	144,4
255,03	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,4	14,1	45,2	351,7
198	Чай с лимоном	207	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 день		550	25,4	23,1	88,4	670,3

- 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 оруду малосольному, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10),консервированные овощи в ассортименте(ТТК№11),икра кабахювая(ТТК№2);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 кеку 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)

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	
Завтрак 5-11 классы							
884,01	Макаронны с соусом Болоньезе.	300	15,8	30,4	49,5	540,3	
197	Чай с лимоном	207	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	
182	Фрукт (1)	100	0,5	0,5	12,7	58,5	
Итого за день		557	20,3	31,3	100,5	771	

- 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 отруду малосольному, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10), консервированные овощи в рассоле(ТТК№11), икра кабачковая(ТТК№12);капусты 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)

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
Завтрак 5-11 классы						
171,2	Филе куриное в соусе	100	15,7	4,7	3,2	161
232,02	Булгур с овощами/"Овощная подгарнировка(3)	180/20	4,5	5,6	44,8	252,3
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
Итого за день						
			24,2	10,7	86,3	585,6

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
Завтрак 5-11 классы						
394,88	Жаркое по-домашнему из индейки/Овощная подгарнировка(3)	235/65	11,6	14,9	27,2	372,4
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
Итого за день						
			15,6	15,3	65,5	544,6

- 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 отрубцу малосольному, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10), консервированные овощи в рассоле(ТТК№11), икра кабачковая(ТТК№12);капусты 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)

День: среда
Неделя: 2

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 5-11 классы						
308,11	Котлета "Ассорти" (с/к)	100	17,5	12,5	12,8	235,6
152,09	Макаронные изделия отварныеОвощная подгариновка(3)	180/20	6,4	5,5	35,3	225,4
197	Чай с лимоном	207	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 день						
			27,9	18,4	86,4	633,2

День: четверг
Неделя: 2

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 5-11 классы						
276,79	Плов из свинины/Овощная подгариновка(3)	250/50	15,2	33,6	44,2	568,6
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
Итого за день						
			19,2	34	82,5	740,8

- 1- расчет пищевой ценности блюда по яблочку допускается замена на (апельсин, мандарин, банан, нектарин, груша)
- 2- Допускается замена на напиток из свежемороженой плодов и ягод другого типа (ТТК№78)
- 3- расчет пищевой ценности по отрупу малосоленому, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10), консервированные овощи в рассолитменте(ТТК№11), икра кабачковая(ТТК№12); капуста квашенная(ТТК № 13); овощи отварные порционные(ТТК№14); морская капуста(ТТК№5); 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)

День: пятница
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 5-11 классы						
782,02	Тертели мясные (г/с)	100	12,1	15,6	11,5	244,1
68,68	Каша гречневая рассыпчатая/Овощная подгарнировка	180/20	8,3	6,9	4,0	261,1
197	Чай с лимоном	207	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 день		557	24,4	22,9	89,8	677,4

- 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 овощу малосольному, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10), консервированные овощи в рассоле(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 кеку 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)

Согласовано:

Директор МАОУ Гимназия № 108

Шубина Н.А.



Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-базовый»

Шехерев М.С.



Примерное двухнедельное меню

горячих обедов 5-11 классов

Возрастная категория: дети с 12 лет и старше

Сезон: зима/весна/осень 2024

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Обед 5-11 классы	3	4	5	6	7
46.13	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2	6,3	8,6	140,1
280.05	Гуляш из филе индейки	100	14,1	12,2	5,6	203,4
68.59	Булгур с овощами	180	6,6	6,6	32,1	219,1
82.03	Кисель "Витошка"	200			24	95
351.03	Фрукт(1)	100	0,4	0,4	9,8	45
299.08	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299.12	Хлеб ржаной	30	1,5	0,2	10	74,2
Итого за день		890	26,9	25,9	104,7	848

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Обед 5-11 классы	2	4	5	6	7
71.05	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,6	19	145,2
308.15	Котлета мясная	100	16,2	12,6	11,3	270,3
472.42	Картофельное пюре(Овощная подгарнировка(3)	180/30	3,5	5,7	16,3	159,2
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	30	1,5	0,2	10	74,2
Итого за день		810	27	21,7	107,3	824,3

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

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

3- расчет пищевой ценности по отруду 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 кексу фруктовому , 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: среда
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Y	
1	Обед 5-11 классы	3	4	5	6	7	
49,07	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2	5,5	11,4	164,3	
140,86	Рыба тушеная с овощами	105	19,5	9,4	2,8	173,1	
232,02	Рис "Золотистый"/Овощная подгарнировка(3)	180/30	4,5	5,6	44,8	252,3	
625,02	Напиток "Здоровье" из смородины	200	0,1	0,1	21,8	85,7	
299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4	
299,12	Хлеб ржаной	30	1,5	0,2	10	74,2	
Итого за день			29,9	21	105,4	821	

День: четверг
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Y	
1	Обед 5-11 классы	2	4	5	6	7	
63,13	Суп картофельный с горохом	250	5,6	4,1	18,4	134	
310,26	Котлеты рубленые,запеченные с молочным соусом (к)	100	13,6	9,6	5,6	165	
255,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,3	14,1	44,7	349	
211	Компот из кураги	200	0,6	28,1	109,1		
524,01	Мучное изделие (4)	45	2,9	9,9	23,4	192,6	
299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4	
299,12	Хлеб ржаной	30	1,5	0,2	10	74,2	
Итого за день			82,5	35,8	38,1	144,8	

- 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 овощу малосоленому, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10),консервированные овощи в асортименте(ТТК№11),икра кабакчкова(ТТК№2);капуста квашенная(ТТК № 13);овощи отварные порционные(ТТК№14);морская капуста(ТТК№5),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)

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
Обед 5-11 классы						
82.14	Суп-пюре из разных овощей с гречками	250/10	3,3	4,4	15,5	125,6
884.01	Макаронь с соусом Болоньезе.	300	15,8	30,4	49,5	540,3
213.01	Напиток из шиповника	200	0,6		22,1	88
351.03	Фрукт(1)	100	0,4	0,4	9,8	45
299.08	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299.12	Хлеб ржаной	30	1,5	0,2	10	74,2
Итого за День		910	23,9	35,6	121,5	944,5

- 1 - расчет пищевой ценности блюда по ябллку 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 отруду малосоленому, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10),консервированные овощи в ассортименте(ТТК№11),икра кабакчован(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 фруктового, допускается замена на изделия из дрожжевого, слоеного теста с различными видами начинок

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
Обед 5-11 классы						
58,18	Суп из овощей со сметаной	250/10	2	5,6	10,3	156,2
171,2	Филе курином соусе	100	15,7	4,7	3,2	161
68,59	Булгур с овощами	180	6,6	6,6	32,1	219,1
213,05	Напиток витаминизированный "Витгошка"	200			19,4	91
351,03	Фрукт(1)	100	0,4	0,4	9,8	45
299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб ржаной	30	1,5	0,2	10	74,2
Итого за день			26,3	16,7	112,3	817,4

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
Обед 5-11 классы						
82,02	Суп-харчо по студенчески	250	2,1	9,4	24,7	192,3
394,94	Жаркое по-домашнему из индейки	250	11,6	14,9	27,2	279,4
212,01	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4		26,3	104
524,01	Мучное изделие(4)	45	2,9	9,9	23,4	192,6
299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб ржаной	30	1,5	0,2	10	74,2
Итого за день			20,8	34,6	126,2	913,9

- 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 огуруу малосольному, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10),консервированные овощи в рассоле(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

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
Обед 5-11 классы						
49,07	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2	5,5	11,4	103,9
308,11	Котлета "Ассорти" (с/к)	100	17,5	12,5	12,8	235,6
152,09	Макаронные изделия отварные/Овощная подгариновка(3)	180/20	6,4	5,5	35,3	225,4
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
299,12	Хлеб ржаной	30	1,5	0,2	10	74,2
Итого за день			30,3	23,9	112,2	820

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
Обед 5-11 классы						
229,07	Суп-пюре гороховый с гречками (о.ч)	260	6,6	5,5	16,9	155,4
276,62	Плов из свинины	250	11,6	25,6	38,8	456,4
213,01	Напиток из шиповника	200	0,6		22,1	88
351,03	Фрукт(3)	100	0,4	0,4	9,8	45
299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб ржаной	30	1,5	0,2	10	74,2
Итого за день			23	31,9	112,2	890,4

- 1- расчет пищевой ценности блюда по ябллку 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 малосоленому, 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№5); 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)

День: пятница
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	6	7		
1	Обед 5-11 классы	2	3	4	5	6	7		
70,09	Рассолыжник домашний со сметаной	250/10	2,3	7,1	15,4	137,4			
782,02	Тертелги мясные (г/с)	100	12,1	15,6	11,5	244,1			
68,66	Каша гречневая расолычатая/ Овощная	180/20	7,4	6,6	35,8	238,1			
625,02	Напиток "Здоровье" из смородины	200	0,1	0,1	21,8	85,7			
299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4			
299,12	Хлеб ржаной	30	1,5	0,2	10	74,2			
Итого за день		800	26,1	30,2	118,9	850,9			

- 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 кабахочковая(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)

Согласовано:

Директор МАОУ Гимназия №108

Шубина Н.А



Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-Базовый»

Шехерев М.С



Утверждено:

Примерное двухнедельное меню

горячих обедов 5-11 классов

Возрастная категория: дети с 12 лет и старше

Сезон: зима/весна/осень 2024

День: понедельник
Неделя: 1

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед 5-11 классы						
46,13	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2	6,3	8,6	140,1
280,05	Гуляш из филе индейки	100	14,1	12,2	5,6	203,4
68,59	Булгур с овощами	180	6,6	6,6	32,1	219,1
82,03	Кисель "Витолшка"	200			24	95
351,03	Фрукт(1)	100	0,4	0,4	9,8	45
299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб ржаной	30	1,5	0,2	10	74,2
Итого за день		890	26,9	25,9	104,7	848

День: вторник
Неделя: 1

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед 5-11 классы						
71,05	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,6	19	145,2
308,15	Котлета мясная	100	16,2	12,6	11,3	270,3
472,42	Картофельное пюре/Овощная подгарнировка(3)	180/30	3,5	5,7	16,3	159,2
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	30	1,5	0,2	10	74,2
Итого за день		810	27	21,7	107,3	824,3

- 1- расчет пищевой ценности блюда по яблoku 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 группе малосоленому, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10), консервированные овощи в рассоле(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 кеку фруктовому , допускается замена на изделия из дрожжевого, слоеного теста с различными видами начинок
- 5- допускается замена на чай с сахаром(885/04), чай с лимонном (629/96)

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
Обед 5-11 классы						
49,07	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2	5,5	11,4	164,3
140,86	Рыба тушеная с овощами	105	19,5	9,4	2,8	173,1
232,02	Рис "Золотистый"/Овощная подгарнировка(3)	180/30	4,5	5,6	44,8	252,3
625,02	Напиток "Здоровье" из смородины	200	0,1	0,1	21,8	85,7
299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб ржаной	30	1,5	0,2	10	74,2
Итого за День		825	29,9	21	105,4	821

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
Обед 5-11 классы						
63,13	Суп картофельный с горохом	250	5,6	4,1	18,4	134
310,26	Котлеты рубленые,запеченные с молочным соусом (к)	100	13,6	9,6	5,6	165
255,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,3	14,1	44,7	349
211	Компот из кураги	200	0,6		28,1	109,1
524,01	Мучное изделие (4)	45	2,9	9,9	23,4	192,6
299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб ржаной	30	1,5	0,2	10	74,2
Итого за день		825	35,8	38,1	144,8	1095,3

- 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 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)

День: пятница
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
1		3	4	5	6	7	
Обед 5-11 классы							
82,14	Суп-пюре из разных овощей с гречками	250/10	3,3	4,4	15,5	125,6	
884,01	Макаронны с соусом Болоньезе.	300	15,8	30,4	49,5	540,3	
213,01	Напиток из шиповника	200	0,6		22,1	88	
351,03	Фрукт(1)	100	0,4	0,4	9,8	45	
299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4	
299,12	Хлеб ржаной	30	1,5	0,2	10	74,2	
Итого за день		910	23,9	35,6	121,5	944,5	

- 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 округу 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

День: понедельник
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Обед 5-11 классы	3	4	5	6	7
58,18	Суп из овощей со сметаной	250/10	2	5,6	10,3	156,2
171,2	Филе курином соусе	100	15,7	4,7	3,2	161
68,59	Булгур с овощами	180	6,6	6,6	32,1	219,1
213,05	Напиток витаминизированный "Витолшка"	200			19,4	91
351,03	Фрукт(1)	100	0,4	0,4	9,8	45
299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб ржаной	30	1,5	0,2	10	74,2
Итого за день		890	26,3	16,7	112,3	817,4

День: вторник
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Обед 5-11 классы	2	4	5	6	7
82,02	Суп-харчо по студенчески	250	2,1	9,4	24,7	192,3
394,94	Жаркое по-домашнему из индейки	250	11,6	14,9	27,2	279,4
212,01	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4		26,3	104
524,01	Мучное изделие(4)	45	2,9	9,9	23,4	192,6
299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб ржаной	30	1,5	0,2	10	74,2
Итого за день		800	20,8	34,6	126,2	913,9

- 1- расчет пищевой ценности блюда по яблoku 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 огрупу 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

День: среда
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		3	4	5	6	7
Обед 5-11 классы						
49,07	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2	5,5	11,4	103,9
308,11	Котлета "Ассорти" (с/к)	100	17,5	12,5	12,8	235,6
152,09	Макаронные изделия отварные/Овощная подгарнировка(3)	180/20	6,4	5,5	35,3	225,4
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
299,12	Хлеб ржаной	30	1,5	0,2	10	74,2
Итого за день			30,3	23,9	112,2	820

День: четверг
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		3	4	5	6	7
Обед 5-11 классы						
229,07	Суп-пюре гороховый с гречками (о.ч)	260	6,6	5,5	16,9	155,4
276,62	Плов из свинины	250	11,6	25,6	38,8	456,4
213,01	Напиток из шиповника	200	0,6		22,1	88
351,03	Фрукт(3)	100	0,4	0,4	9,8	45
299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб ржаной	30	1,5	0,2	10	74,2
Итого за день			23	31,9	112,2	890,4

- 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 опудру 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 кеку 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)

День: пятница
Неделя: 2

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
1		3	4	5	6	7	
Обед 5-11 классы							
70,09	Рассольник Домашний со сметаной	250/10	2,3	7,1	15,4	137,4	
782,02	Тефтели мясные (г/с)	100	12,1	15,6	11,5	244,1	
68,66	Каша гречневая рассыпчатая/ Овощная	180/20	7,4	6,6	35,8	238,1	
625,02	Напиток "Здоровье" из смородины	200	0,1	0,1	21,8	85,7	
299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4	
299,12	Хлеб ржаной	30	1,5	0,2	10	74,2	
Итого за день		800	26,1	30,2	118,9	850,9	

- 1- расчет пищевой ценности блюда по яблону 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)

Согласовано:

Директор МАОУ Гимназия № 108



Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-базовый»

Шехерев М.С



Примерное двухнедельное меню

завтраков и обедов для детей ОВЗ 1-4 классов.

Возрастная категория: Дети с 7-11 лет

Сезон: зима/весна/осень 2024

День: понедельник
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
1		3	4	5	6	7	
Завтрак 1-4 классы							
3.1	Бутерброд с сыром	15/30	6,2	4,9	15,2	131,4	
257,96	Каша молочная пшеница с маслом	200/10	8	11,4	39,9	294,5	
642,05	Какао с ванилином "Витолшка"	200	3,3	3,3	14,1	96,6	
351,03	Фрукт(1)	100	0,5	0,5	12,7	58,5	
Итого за Завтрак 1-4 классы		555	18	20,1	81,9	581	
Итого за день							
Обед 1-4 классы							
46,23	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1,6	5,2	6,4	83,8	
280,05	Гуляш из филе индейки	100	14,1	12,2	5,6	203,4	
68,6	Булгур с овощами	150	5,5	5,4	26,9	181,7	
82,03	Кисель "Витолшка"	200			24	95	
351,03	Фрукт(1)	100	0,4	0,4	9,8	45	
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		810	25,4	23,6	97,3	729,9	

- 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)

День: вторник
Неделя: 1

№ рещ.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Y	
1		3	4	5	6	7	
Завтрак 1-4 классы							
170,81	Плов из филе индейки/Овощная подгарнировка(3)	235/30	13,5	23,9	51,6	468,8	
198	Чай с лимоном	207	0,3	0,1	13,9	53,2	
299	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2	78,6	
Итого за Завтрак 1-4 классы							
Итого за день							
Обед 1-4 классы							
71,06	Супл картофельный с макаронными изделиями	200	2,3	2	16,7	96	
308,21	Котлета мясная (г/с)	90	14,2	13,6	11,2	255,1	
472,62	Картофельное пюре/Овощная подгарнировка(3)	150/20	3,2	5,2	10,8	141,9	
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							
710							

- 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 отруцу 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 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)

День: среда
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	7	
1		3	4	5	6	7	
Завтрак 1-4 классы							
	Йогурт фруктовый	125	3,8	3,5	12,8	120,3	
381	Макаронны с сыром	180	10,6	13,9	30,4	288,2	
197	Чай с сахаром	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		535	16,9	18,3	72,1	538,3	
Итого за день							
Обед 1-4 классы							
49,09	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,6	5,2	8,1	94,5	
140,86	Рыба тушеная с овощами	105	19,5	9,4	2,8	173,1	
232	Рис "Золотистый"/Овощная подгарнировка(3)	180	3,7	4,7	37,2	238	
625,02	Напиток "Здоровье" из смородины	200	0,1	0,1	21,8	85,7	
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		745	28,7	19,8	94,5	712,3	

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 огурцу 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 кексу фруктовому , 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: четверг
Неделя: 1

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 1-4 классы						
188,22	Пудинг творожный с молочным соусом (на сгущенном молоке)	150	14,2	11,3	33,2	449,1
197	Чай с сахаром	200	0,2	0,9	13,7	51,2
299	Батон витаминизированный	30	2,3	0,6	15,2	78,6
351,02	Фрукт(1)	150	0,6	0,6	14,7	67,5
Итого за Завтрак 1-4 классы			17,3	12,8	76,8	646,4
Итого за день						
Обед 1-4 классы						
524,01	Холодное блюдо	60	0,4	0,6	1,6	8,4
63,14	Суп картофельный с горохом	200	4,3	3,6	17	118,5
310,27	Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом (к)	90	11,9	8,5	4,7	144,4
917	Каша гречневая рассыпчатая	150	10,4	15,8	50,1	291,9
211	Компот из кураги	200	0,6	0	28,1	109,1
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			31,4	28,9	126,1	793,3

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 округу 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)

День: пятница
Неделя: 1

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	6	
1		3	4	5	6	7	
Завтрак 1-4 классы							
3,11	Бутерброд с маслом	100/30	6,2	13,2	15,3	206,2	
257,82	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/10	8,8	13,6	63,1	412	
630,96	Чай с молоком	200	1,5	1,5	15,8	77,3	
299	Фрукт(1)	100	2,3	0,9	15,2	78,6	
Итого за Завтрак 1-4 классы			18,8	29,2	109,4	774,1	
Итого за день			18,8	29,2	109,4	774,1	
Обед 1-4 классы							
82,19	Сул-пюре из разных овощей с гречками	200/10	2,6	3,3	13,9	96,4	
884,01	Макаронны с соусом Болоньезе.	300	15,8	30,4	49,5	540,3	
213,01	Напиток из шиповника	200	0,6		22,1	88	
351,03	Фрукт(1)	100	0,4	0,4	9,8	45	
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			23,2	34,5	119,9	890,7	

- 1- расчет пищевой ценности блюда по ябллку 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 отруцу малосоленному, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10),консервированные овощи в ассортименте(ТТК№11),икра кабачковая(ТТК№2);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 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)

День: понедельник
Неделя: 2

№ ре- ц.	Применение блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак 1-4 классы							
3.1	Бутерброд с сыром	15/30	6,2	4,9	15,2	131,4	
560.03	Каша молочная ячневая с маслом сливочным	200/10	7	12	38,6	292,1	
692.04	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,1	21	103	
351.03	Фрукт(1)	130	0,5	0,5	12,7	58,5	
Итого за Завтрак 1-4 классы		585	16,5	19,5	87,5	585	
Итого за день							
Обед 1-4 классы							
58.24	Суп из овощей со сметаной	200/10	1,6	5,3	7,8	91,5	
171.2	Филе куриное в соусе	100	15,7	4,7	3,2	161,06	
68.6	Булгур с овощами	150	5,5	5,4	26,9	196,1	
213.05	Напиток витаминизированный "Витгошка"	200			19,4	90,5	
351.03	Фрукт(1)	100	0,4	0,4	9,8	45	
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		810	25,2	15,5	102,1	705,2	

- 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 рассоле(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)

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	
Завтрак 1-4 классы							
160,02	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	15	26,9	2,7	338,6	
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2	
299,4	Батон витаминизированный	40	2,3	0,9	15,2	78,6	
401,09	Мучное изделие(4)	100	4	2,7	26,9	149,5	
Итого за Завтрак 1-4 классы			21,5	30,5	58,5	617,9	
Итого за День							
Обед 1-4 классы							
82,02	Суп-харчо по студенчески	250	2,1	9,4	24,7	192,3	
394,94	Жаркое по-домашнему из индейки	235	11,6	14,9	27,2	279,4	
212,01	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4		26,3	104	
524,01	Мучное изделие (4)	45	2,9	9,9	23,4	192,6	
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			20,8	34,6	126,2	889,3	

- 1- расчет пищевой ценности блюда по ябллку 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 огуруу малосоленому, Допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10), консервированные овощи в ассортименте(ТТК№11), икра кабахчкова(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 кекусу фруктовому , Допускается замена на изделия из дрожжевого, слоеного теста с различными видами начинок
- 5- Допускается замена на чай с сахаром(685/04), чай с лимонном (629/96)

Согласовано:

Директор МАОУ Гимназия № 108



Шубина Н.А

Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-базовый»



Шехерев М.С

Примерное двухнедельное меню

завтраков и обедов для детей ОВЗ 1-4 классов.

Возрастная категория: дети с 7-11 лет

Сезон: зима/весна/осень 2024

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
1		2	4	5	6	7	
Завтрак 1-4 классы							
3,1	Бутерброд с сыром	15/30	6,2	4,9	15,2	131,4	
257,96	Каша молочная пшеница с маслом	200/10	8	11,4	39,9	294,5	
642,05	Какао с витаминном С "Витгошка"	200	3,3	3,3	14,1	96,6	
351,03	Фрукт(1)	100	0,5	0,5	12,7	58,5	
Итого за Завтрак 1-4 классы							
Итого за день							
Обед 1-4 классы							
46,23	Щи из свежей капусты с картошкой со сметаной	200/10	1,6	5,2	6,4	83,8	
280,05	Гуляш из филе индейки	100	14,1	12,2	5,6	203,4	
68,6	Булгур с овощами	150	5,5	5,4	26,9	181,7	
82,03	Кисель "Витгошка"	200			24	95	
351,03	Фрукт(1)	100	0,4	0,4	9,8	45	
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							
			25,4	23,6	97,3	729,9	

- 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 опуду 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 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)

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
Завтрак 1-4 классы							
170,81	Плов из филе индейки/Овощная подгарнировка(3)	235/30	13,5	23,9	51,6	468,8	
198	Чай с лимоном	207	0,3	0,1	13,9	53,2	
299	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2	78,6	
Итого за Завтрак 1-4 классы			502	16,1	24,9	80,7	600,6
Итого за день							
Обед 1-4 классы							
71,06	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,3	2	16,7	96	
308,21	Котлета мясная (г/с)	90	14,2	13,6	11,2	255,1	
472,62	Картофельное пюре/Овощная подгарнировка(3)	150/20	3,2	5,2	10,8	141,9	
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			710	23,9	21,2	89,6	718,0

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

(ТТК№78)

2- допускается замена на напиток из свежемороженоных плодов и ягод другого типа

(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)

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	
Завтрак 1-4 классы							
	Йогурт фруктовый	125	3,8	3,5	12,8	120,3	
381	Макаронь с сыром	180	10,6	13,9	30,4	288,2	
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		535	16,9	18,3	72,1	538,3	
Итого за день							
Обед 1-4 классы							
49,09	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,6	5,2	8,1	94,5	
140,86	Рыба тушеная с овощами	105	19,5	9,4	2,8	173,1	
232	Рис "Золотистый"/Овощная подгарнировка(3)	180	3,7	4,7	37,2	238	
625,02	Напиток "Здоровье" из смородины	200	0,1	0,1	21,8	85,7	
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		745	28,7	19,8	94,5	712,3	

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 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)

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	
Завтрак 1-4 классы							
188,22	Пудинг творожный с молочным соусом (на ступенном молоке).	150	14,2	11,3	33,2	449,1	
197	Чай с сахаром	200	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		530	17,3	12,8	76,8	646,4	
Итого за день							
Обед 1-4 классы							
524,01	Холодное блюдо	60	0,4	0,6	1,6	8,4	
63,14	Суп картофельный с горохом	200	4,3	3,6	17	118,5	
310,27	Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом (к).	90	11,9	8,5	4,7	144,4	
917	Каша гречневая рассыпчатая	150	10,4	15,8	50,1	291,9	
211	Компот из кураги	200	0,6	0	28,1	109,1	
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		750	31,4	28,9	126,1	793,3	

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 лимонном (629/96)

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	
Завтрак 1-4 классы							
3,11	Бутерброд с маслом	10/30	6,2	13,2	15,3	206,2	
257,82	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/10	8,8	13,6	63,1	412	
630,96	Чай с молоком	200	1,5	1,5	15,8	77,3	
299	Фрукт(1)	100	2,3	0,9	15,2	78,6	
Итого за Завтрак 1-4 классы			18,8	29,2	109,4	774,1	
Итого за день			18,8	29,2	109,4	774,1	
Обед 1-4 классы							
82,19	Суп-пюре из разных овощей с тренками	200/10	2,6	3,3	13,9	96,4	
884,01	Макаронны с соусом Болоньезе.	300	15,8	30,4	49,5	540,3	
213,01	Напиток из шиповника	200	0,6		22,1	88	
351,03	Фрукт(1)	100	0,4	0,4	9,8	45	
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			23,2	34,5	119,9	890,7	

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)

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Y	
1		2	3	4	5	6	7
Завтрак 1-4 классы							
3.1	Бутерброд с сыром	15/30	6,2	4,9	15,2	131,4	
560.03	Каша молочная ячневая с маслом сливочным	200/10	7	12	38,6	292,1	
692.04	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,1	21	103	
351.03	Фрукт(1)	130	0,5	0,5	12,7	58,5	
	Итого за завтрак 1-4 классы	585	16,5	19,5	87,5	585	
	Итого за день		16,5	19,5	87,5	585	
Обед 1-4 классы							
58.24	Суп из овощей со сметаной	200/10	1,6	5,3	7,8	91,5	
171.2	Филе куриное в соусе	100	15,7	4,7	3,2	161,06	
68.6	Булгур с овощами	150	5,5	5,4	26,9	196,1	
213.05	Напиток витаминизированный "Витгошка"	200			19,4	90,5	
351.03	Фрукт(1)	100	0,4	0,4	9,8	45	
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	810	25,2	15,5	102,1	705,2	

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 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 лимонном (629/96)

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	
Завтрак 1-4 классы							
160,02	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	15	26,9	2,7	338,6	
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2	
299,4	Батон витаминизированный	40	2,3	0,9	15,2	78,6	
401,09	Мучное изделие(4)	100	4	2,7	26,9	149,5	
Итого за Завтрак 1-4 классы							
Итого за День							
Обед 1-4 классы							
82,02	Суп-харчо по студенчески	250	2,1	9,4	24,7	192,3	
394,94	Жаркое по-домашнему из индейки	235	11,6	14,9	27,2	279,4	
212,01	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4		26,3	104	
524,01	Мучное изделие (4)	45	2,9	9,9	23,4	192,6	
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							
780 20,8 34,6 126,2 889,3							

- 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 лимонном (629/96)

День: среда

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
1		3	4	5	6	7	
Завтрак 1-4 классы							
1,02	Бутерброд с маслом	10/30	2,3	9,2	15,3	153,4	
854,17	Каша "Царская" с филе куриным/Овощная подгариновка(3)	235/20	20,5	13,4	47,9	400,2	
198	Чай с лимоном	207	0,3	0,1	13,9	53,2	
Итого за Завтрак 1-4 классы		502	23,1	22,7	77,1	606,8	
Итого за день			23,1	22,7	77,1	606,8	
Обед 1-4 классы							
49,09	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,6	5,2	8,1	94,5	
308,16	Котлета "Ассорти" (с/к)	90	14,5	11,2	12,4	212,5	
150,02	Макаронные изделия отварные/Овощная подгариновка(3)	150/20	5,3	4,7	35,6	209,3	
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	
299,12	Хлеб ржаной	20	1,5	0,2	10	49,6	
Итого за день		720	25,8	21,5	108,8	746,4	

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 начинки

5- допускается замена на чай с сахаром(685/04), чай с лимоном (629/96)

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
Завтрак 1-4 классы							
318,52	Ежики мясные (с)	90	10	25		10,7	315,7
472,77	Картофельное пюре/Овощная подгарнировка(3)	150/30	3,3	5,2		13,2	143,2
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	15,8	31,1		588,7
Итого за день				15,8	31,1		588,7
Обед 1-4 классы							
229,05	Сул-пюре гороховый с гречками	200/10	5,3	4,4		13,5	124,1
276,62	Плов из свинины	250	11,6	25,6		38,8	456,4
213,01	Напиток из шиповника	200	0,6			22,1	88
351,03	Фрукт(1)	100	0,4	0,4		9,8	45
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			810	21,7	30,8		108,8

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 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 кеку 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)

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
Завтрак 1-4 классы						
	Йогурт фруктовый	125	3,8	3,5	12,8	120,3
257,36	Каша молочная геркулесовая с маслом	200/10	7,1	12,3	29,3	294,4
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		565	14,7	18,2	73,1	570,6
Итого за день			14,7	18,2	73,1	570,6
Обед 1-4 классы						
70,1	Рассольник домашний со сметаной	200/10	1,9	6,3	12,4	115,6
782,01	Тефтели мясные (г/с)	90	1,1	14,6	10,3	225,2
68,67	Каша гречневая рассыпчатая/Овощная поджаренная	150/20	7,9	15,7	50,0	294,7
625,02	Напиток "Здоровье" из смородины	200	0,1	0,1	21,8	85,7
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	24,7	37,1	119,1	842,2

1- расчет пищевой ценности блюда по рецепту 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 рецепту малосоленому, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10), консервированные овощи в рассоле(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 рецепту фруктовому, допускается замена на изделия из дрожжевого, слоеного теста с различными видами начинки

5- Допускается замена на чай с сахаром(685/04), чай с лимоном (629/96)