

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 157

Резникова С.Ю.



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: осень/зима/весна

2024/2025

День: понедельник
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	У	
1		3	4	5	6	7	
Завтрак 1-4 классы							
3.1	Бутерброд с сыром на батоне	15/30	6.2	4.9	15.2	131,4	
257,96	Каша молочная пшенная с маслом	200	8	7.8	39.9	260,8	
351,03	Фрукт(1)	100	0.4	0.4	9.8	60	
642,05	Какао с витамином С "Витошка"	200	3.3	3.3	14.1	96,6	
	Итого за день	500	17.9	16.4	79	548,8	
Обед 1-4 классы							
1 110	Холодное блюдо(3)	60	0.5	0.1	1.6	8,4	
46,23	Шш из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1.5	4.9	6.2	79,7	
280,05	Гуляш из филе индейки	100	14.1	12.2	5.6	203,4	
917	Каша гречневая рассыпчатая	150	7.8	11.7	37,6	292	
82,03	Кисель "Витошка"	200			24	95	
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2.3	0.2	14,6	71,4	
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодокзеином	20	1.5	0.2	10	49,6	
	Итого за день	770	27,7	29,3	99,6	799,5	

День: вторник
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	У	
1		3	4	5	6	7	
Завтрак 1-4 классы							
276,62	Плов из булгура с филе кури, куркумой/Овощная подгаиновка(3)	235/20	19,5	12,4	35,2	352,5	
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2	
299,42	Батон "Золотинка"	50	4,2	1,8	28,5	144	
	Итого за день	500	23,9	14,2	77,4	547,7	
Обед 1-4 классы							
63,14	Суп картофельный с горохом	200	4,2	4,2	16,1	120	
318,52	Ежики из свинины	90	9,2	24,2	10,7	300,2	
472,99	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	14,2	142,1	
351,03	Фрукт(1)	100	0,4	0,4	9,8	60	
211,12	Напиток из сухофруктов	200	0,3		19,7	78	
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодокзеином	20	1,5	0,2	10	49,6	
	Итого за день	790	21,1	34,4	92,1	821,3	

- 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 рецепту магосольному, 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(885/04),чай с лимоном (629/96)

День: среда

Неделя: 1

№ реч.	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						
195.04	Йогурт фруктовый	100	5	5,8	7,4	106,2
381.07	Макароны с сыром	150	8,9	11,4	25,2	238,5
198.01	Чай с лимоном	200/3	0,2	0,1	15,1	57,9
299.42	Батон "Золотинка"	50	4,2	1,8	28,5	144
Итого за день						
Обед 1-4 классы						
49.09	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,5	4,9	8	90,4
140.86	Рыба тушеная с овощами	105	19,5	9,4	2,8	173,1
292	Рис "Золотистый"	150	3,7	5,5	37,3	217,3
625.02	Напиток "Здоровье" из смородины	200	0,1	0,1	16,8	66,4
299.08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299.12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
524.01	Мучное изделие(4)	50	2,9	9,9	23,4	192,6
Итого за день						
			31,5	30,2	112,9	860,8

День: четверг

Неделя: 1

№ реч.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		2	4	5	6	7
Завтрак 1-4 классы						
188.22	Пудинг творожный с молочным соусом	100/50	14,2	11,3	33,2	449,1
351.03	Фрукт(1)	100	0,4	0,4	9,8	60
197	Чай с сахаром	200	0,2	0,2	13,7	51,2
299.42	Батон "Золотинка"	50	4,2	1,8	28,5	144
Итого за день						
Обед 1-4 классы						
71.38	Суп картофельный с макаронными изделиями, курицей	210	5,5	3,9	16,8	122,9
308.16	Котлета "Ассорти" из курицы и свинины	90	13,9	13,1	13,5	228,8
129.2	Рагу из овощей(Овощная подгарнировка(3))	150/20	2,5	6,7	13,1	129,6
211.11	Напиток из кураги	200	0,6	0,2	28,1	109,1
299.08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299.12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день						
			26,3	24,1	96,1	711,4

- 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№79)
- 3- расчет пищевой ценности по оруду малосоленому, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10), консервированные овощи в ассортименте(ТТК№11), краба 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 194)
- 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)

№ реч.	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	
3,28	Бутерброд с маслом, джемом на батоне	10/20/30	4,9	9,8	28,2	216,4	
257,89	Каша молочная рисовая с маслом	250	7,3	8,9	66	347,9	
630,96	Чай с молоком	200	3,9	1,5	15,8	77,3	
	Итого за день	510	16,1	20,2	110	641,6	
	Обед 1-4 классы						
82,19	Сул-пюре из разных овощей с грибами	200/10	2,6	3,3	13,9	146,4	
322,06	Печень "по-строгановски"	100	13,5	9,2	4,7	156,1	
150	Макаронные изделия отварные	150	5,3	5,6	35,6	216,8	
351,03	Фрукт(1)	100	0,4	0,4	9,8	60	
213,01	Напиток из шиповника	200	0,6		17,5	71	
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	
299,12	Хлеб "Чуовский" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6	
	Итого за день	810	26,2	18,9	106,1	771,3	

- 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(885/04), 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	Завтрак 1-4 классы	3	4	5	6	7
3.1	Бутерброд с сыром на батоне	15/30	6,2	4,9	15,2	131,4
560.03	Каша молочная ячневая с маслом	200	7	7,9	38,6	255,5
351.03	Фрукт(1)	100	0,4	0,4	9,8	60
692.04	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,1	16,5	85,9
	Итого за день	545	16,4	15,3	80,1	532,8
	Обед 1-4 классы					
1.110	Холодное блюдо(3)	60	0,5	0,1	1,6	8,4
58.24	Суп из овощей со сметаной	200	1,5	5	7,7	87,4
280.06	Гуляш из свинины	100	10,9	28,2	5,1	333,6
232	Рис "Золотистый"	150	3,7	5,5	37,3	217,3
213.05	Напиток витаминизированный "Виташка"	200			19,4	91
299.08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299.12	Хлеб "Чуовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
	Итого за день	760	20,4	39,2	95,7	858,7

День: вторник
Неделя: 2

№ рец.	Прием 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
1.02	Бутерброд с маслом на батон	10/30	2,3	9,2	15,3	153,4	
854.17	Каша "Дарская" с филе куринным/Овощная подфаринювка(3)	235/20	20,5	13,4	47,9	400,2	
198.01	Чай с лимоном	200/3	0,2	0,1	15,1	57,9	
	Итого за день	500	23	22,7	78,3	611,5	
	Обед 1-4 классы						
229.05	Суп-пюре гороховый с гречками	200/10	5,3	5,1	13,5	129,8	
184.14	Куря запеченная по-домашнему	90	17,5	11,4	1,1	161,3	
150	Макаронные изделия отварные	150	5,3	5,6	35,6	216,8	
211.11	Напиток из кураги	200	0,6		28,1	109,1	
299.08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	
299.12	Хлеб "Чуовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6	
	Итого за день	700	32,5	22,5	102,9	738	

- 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 овощу 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); салат(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 (629/6)

День: среда
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	У	
1	Завтрак 1-4 классы	3	4	5	6	7	
160.02	Омлет натуральный	150	15,5	17,3	2,8	228,7	
351.03	Фрукт(1)	100	0,4	0,4	9,8	60	
197	Чай с сахаром	200	0,2	13,7	13,7	51,2	
299.42	Батон "Золотинка"	50	4,2	1,8	28,5	144	
Итого за день			500	20,3	19,5	54,8	483,9
Обед 1-4 классы							
82.23	Суп-харчо по студенчески	200	1,7	8,2	19,7	159,7	
394.94	Жаркое по-домашнему из индейки	235	13,3	14	28,6	285,5	
211.12	Напиток из сухофруктов	200	0,3	19,7	19,7	78	
299.08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	
299.12	Хлеб "Чусовской" с йодокзатином	20	1,5	0,2	10	49,6	
524.01	Мучное изделие (4)	50	2,9	9,9	23,4	192,6	
Итого за день			735	22	32,5	116	836,8

День: четверг
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	У	
1	Завтрак 1-4 классы	3	4	5	6	7	
687.18	Зразы "Школьные"из филе кури	90	15,2	10,4	10,5	199,5	
150.02	Макаронные изделия отварные/Овощная подгарнировка(3)	150/20	5,5	5,6	36,1	219,6	
198.01	Чай с лимоном	203	0,2	0,1	15,1	57,9	
299.42	Батон "Золотинка"	50	4,2	1,8	28,5	144	
Итого за день			513	25,1	17,9	90,2	621
Обед 1-4 классы							
49.09	Борщ капустой и картофелем со сметаной	200	1,5	4,9	8	90,4	
276.62	Плов из булгура, свинины с куркумой	235	16,7	32,2	32,4	507,1	
625.02	Напиток "Заровье" из смородины	200	0,1	0,1	16,8	66,4	
351.03	Фрукт(1)	100	0,4	0,4	9,8	60	
299.08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	
299.12	Хлеб "Чусовской" с йодокзатином	20	1,5	0,2	10	49,6	
Итого за день			785	22,5	38	91,6	844,9

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

№ реч.	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						
	Июлрт фруктовый	125	3,8	3,5	12,8	120,3
257,36	Каша молочная геркулесовая с маслом	200	7	8,7	29,2	222,8
630,96	Чай с молоком	200	1,5	1,5	15,8	77,3
299,42	Батон "Золотинка"	50	4,2	1,8	28,5	144
Итого за день						
	Обед 1-4 классы	575	16,5	15,5	88,3	564,4
56,17	Рассолыник ленинградский со сметаной	200	1,8	5	13,7	109,7
782,01	Тфетели из говядины и свинины	100	10,5	17,3	11,2	244,8
472,99	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	11,2	142,1
213,01	Напиток из шиповника	200	0,6	17,5	17,5	71
299,08	Хлеб "Крестынский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб "Чуовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день		700	19,9	27,9	78,2	688,6

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 Юлрчу малосольному, Допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10),консервированные овощи в ассортименте(ТТК№11),икра кабахчовая(ТТК№12),капуста квашенная(ТТК № 13),овощи отварные порционные(ТТК№14),морская капуста(ТТК№15),салаты из овощей(№ 77,78,79,81,83,84 сборник 1994)

4- Расчет пищевой ценности блюда по 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 МАУ «СОИ» № 157



Резникова С.Ю.

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: осень/зима/весна

2024/2025

День: понедельник
Неделя: 1

№ рец.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Y	
1	Завтрак 1-4 классы	3	4	5	6	7	
3.1	Бутерброд с сыром на батоне	15/30	6,2	4,9	15,2	131,4	
257.96	Каша молочная пшеница с маслом	200	8	7,8	39,9	260,8	
351.03	Фрукт(1)	100	0,4	0,4	9,8	60	
642.05	Какао с витамином С "Витолка"	200	3,3	3,3	14,1	96,6	
	Итого за день	500	17,9	16,4	79	548,8	
	Обед 1-4 классы						
1.110	Холодный блин(3)	60	0,5	0,1	1,6	8,4	
46.23	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,5	4,9	6,2	79,7	
280.05	Гуляш из филе индейки	100	14,1	12,2	5,6	203,4	
917	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,8	11,7	37,6	292	
82.03	Кисель "Витолка"	200			24	95	
299.08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	
299.12	Хлеб "Усовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6	
	Итого за день	770	27,7	29,3	99,6	799,5	

День: вторник
Неделя: 1

№ рец.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Y	
1	Завтрак 1-4 классы	2	4	5	6	7	
276.62	Плов из булгура с филе кури, куркумой/Овощная подфаринровка(3)	235/20	19,5	12,4	35,2	352,5	
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2	
299.42	Батон "Золотинка"	50	4,2	1,8	28,5	144	
	Итого за день	500	23,9	14,2	77,4	547,7	
	Обед 1-4 классы						
63.14	Суп картофельный с горохом	200	4,2	4,2	16,1	120	
316.52	Ежики из свинины	90	9,2	24,2	10,7	300,2	
472.89	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	11,2	142,1	
351.03	Фрукт(1)	100	0,4	0,4	9,8	60	
211.12	Напиток из сухофруктов	200	0,3		7,8	78	
299.08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	
299.12	Хлеб "Усовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6	
	Итого за день	790	21,1	34,4	92,1	821,3	

- 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 малосольному, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№10);консервированные овощи в ассортименте(ТТК№11),микра кабанчиковая(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 кефиру 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

№ рещ.	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						
195,04	Йогурт фруктовый	100	5	5,8	7,4	106,2
381,07	Макаронны с сыром	150	8,9	11,4	25,2	238,5
198,01	Чай с лимоном	200/3	0,2	0,1	15,1	57,9
299,42	Батон "Золотинка"	50	4,2	1,8	28,5	144
Итого за день						
Обед 1-4 классы						
49,09	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,5	4,9	8	90,4
140,86	Рыба тушеная с овощами	105	19,5	9,4	2,8	173,1
232	Рис "Золотистый"	150	3,7	5,5	37,3	217,3
625,02	Напиток "Здоровье" из смородины	200	0,1	0,1	16,8	66,4
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
524,01	Мучное изделие(4)	50	2,9	9,9	23,4	192,6
Итого за день						
День: четверг						
Неделя: 1						

№ рещ.	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	100/50	14,2	11,3	33,2	449,1
331,03	Фрукт(1)	100	0,4	0,4	9,8	60
197	Чай с сахаром	200	0,2	13,7	51,2	51,2
299,42	Батон "Золотинка"	50	4,2	1,8	28,5	144
Итого за день						
Обед 1-4 классы						
71,38	Суп картофельный с макаронными изделиями, кури	210	5,5	3,9	16,8	122,9
308,16	Котлета "Ассорти" из кури и свинины	90	13,9	13,1	13,5	228,8
129,2	Рагу из овощей/Овощная подфаринировка(3)	150/20	2,5	6,7	13,1	129,6
211,11	Напиток из курати	200	0,6	28,1	109,1	109,1
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день						
24,1						
96,1						
711,4						

- 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 отрупу малосоленому, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10), консервированные овощи в ассортименте(ТТК№11), крахмал(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 кеесу(фруктовому), допускается замена на изделия из дрожжевого, слоеного теста с различными видами начинок
- 5- Допускается замена на чай с сахаром(695/04), чай с лимоном (629/96)

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 157

Резникова С.Ю



Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-Базовый»

Шехерев М.С



Примерное двухнедельное меню горячего обеда для ГЩД.

Возрастная категория: Дети с 7-11 лет

Сезон: осень/зима/весна

2024/2025

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
Обед 1-4 классы						
1 110	Холодное блюдо(3)	60	0,5	0,1	1,6	8,4
46,23	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,5	4,9	6,2	79,7
280,05	Гуляш из филе индейки	100	14,1	12,2	5,6	203,4
917	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,8	11,7	37,6	292
82,03	Кисель "Виташка"	200			24	95
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодокказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за День			27,7	29,3	99,6	799,5

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
Обед 1-4 классы						
63,14	Суп картофельный с горохом	200	4,2	4,2	16,1	120
318,52	Ежики из свинины	90	9,2	24,2	10,7	300,2
472,99	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	11,2	142,1
351,03	Фрукт(1)	100	0,4	0,4	9,8	60
211,12	Напиток из сухофруктов	200	0,3		19,7	78
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодокказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за День			21,1	34,4	92,1	821,3

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
Обед 1-4 классы						
49,09	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,5	4,9	8	90,4
140,86	Рыба тушеная с овощами	105	19,5	9,4	2,8	173,1
232	Рис "Золотистый".	150	3,7	5,5	37,3	217,3
625,02	Напиток "Здоровье" из смородины	200	0,1	0,1	16,8	66,4
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодокказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
524,01	Мучное изделие(4)	50	2,9	9,9	23,4	192,6
Итого за день			31,5	30,2	112,9	860,8

- 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 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 лимонном (629/96)

День: четверг
Неделя: 1

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Обед 1-4 классы	3	4	5	6	7
71,38	Суп картофельный с макаронными изделиями, куриой	210	5,5	3,9	16,8	122,9
308,16	Котлета "Ассорти" из кури и свинины	90	13,9	13,1	13,5	228,8
129,2	Рагу из овощей(Овощная подгарнировка(3)	150/20	2,5	6,7	13,1	129,6
211,11	Напиток из кураги	200	0,6	2,3	28,1	109,1
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб "Чуовской" с йодокзалином	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день		730	26,3	24,1	96,1	711,4

День: пятница
Неделя: 1

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Обед 1-4 классы	2	4	5	6	7
82,19	Суп-пюре из разных овощей с гречками	200/10	2,6	3,3	13,9	146,4
322,06	Печеньь "по-строгановски"	100	13,5	9,2	4,7	156,1
150	Макаронные изделия отварные	150	5,3	5,6	35,6	216,8
351,03	Фрукт(1)	100	0,4	0,4	9,8	60
213,01	Напиток из шиповника	200	0,6	17,5	71	71
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб "Чуовской" с йодокзалином	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день		810	26,2	18,9	106,1	771,3

- 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),капустя кашенная(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 кежу 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: понедельник
Неделя: 2

№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Обед 1-4 классы	3	4	5	6	7
1.1.10	Холодное блюдо(3)	60	0,5	0,1	1,6	8,4
58.2.4	Суп из овощей со сметаной	200	1,5	5	7,7	87,4
280.06	Угlish из свинины	100	10,9	28,2	5,1	333,6
232	Рис "Золотистый"	150	3,7	5,5	37,3	217,3
213.05	Напиток витаминизированный "Витошка"	200			19,4	91
299.08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299.12	Хлеб "Чуовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день			20,4	39,2	95,7	858,7

День: вторник
Неделя: 2

№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Обед 1-4 классы	3	4	5	6	7
229.05	Суп-пюре гороховый с гречками	200/10	5,3	5,1	13,5	129,8
184.14	Курa запеченная по-домашнему	90	17,5	11,4	1,1	161,3
150	Макаронные изделия отварные	150	5,3	5,6	35,6	216,8
211.11	Напиток из кураги	200	0,6		28,1	109,1
299.08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299.12	Хлеб "Чуовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день			32,5	22,5	102,9	738

День: среда
Неделя: 2

№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Обед 1-4 классы	3	4	5	6	7
82.23	Суп-харчо по студенчески	200	1,7	8,2	19,7	159,7
394.94	Жаркое по-домашнему из индейки	235	13,3	14	28,6	285,5
211.12	Напиток из сухофруктов	200	0,3		19,7	78
299.08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299.12	Хлеб "Чуовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
524.01	Мучное изделие (4)	50	2,9	9,9	23,4	192,6
Итого за день			22	32,5	116	836,8

- 1- расчет пищевой ценности блюда по яблоку допускается замена на (апельсин,мандарин,банан,нектарин,груша)
- 2- допускается замена на напиток из свежемороженых плодов и ягод другого типа (ТТК№78)
- 3- расчет пищевой ценности по огурцу малосольному, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10),консервированные овощи в ассортименте(ТТК№11),крапа кабачков(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)

День: четверг
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Обед 1-4 классы	3	4	5	6	7
49,09	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,5	4,9	8	90,4
276,62	Плов из булгура, свинины с куркумой	235	16,7	32,2	32,4	507,1
625,02	Напиток "Здоровье" из смородины	200	0,1	0,1	16,8	66,4
361,03	Фрукт(1)	100	0,4	0,4	9,8	60
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб "Чуовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за День			22,5	38	91,6	844,9

День: пятница
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Обед 1-4 классы	3	4	5	6	7
56,17	Рассольник ленинградский со сметаной	200	1,8	5	13,7	109,7
782,01	Тефтели из говядины и свинины	100	10,5	17,3	11,2	244,8
472,99	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	11,2	142,1
213,01	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	17,5	71
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб "Чуовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за День			19,9	27,9	78,2	688,6

- 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 описанию 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)