

Согласовано:

Директор МАДОУ СОШ № 23

Михайлова О.В.



Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-Базовый»

Шехрев М.С.



Примерное двухнедельное безмолочное меню

для детей 1 - 4 классов

Возрастная категория: дети с 7-11 лет

Сезон: осень-зима 2022-2023

ГУШИНА И.М.
Зам. Директора МАДОУ СОШ № 23

Прием пищи	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак 1-4 классы							
	1,02	Яйцо вареное	40	2,3	9,2	15,3	153,4
	257,96	Каша рисовая с маслом растительным	200	2,6	10	49,7	289
	642,05	Чай с сахаром	200	3,3	3,3	14,1	96,6
	299	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2	78,6
	351,02	Фрукт(1)	100	0,6	0,6	14,7	67,5
	Итого за завтрак 1-4 классы			570	8,8	23,1	606,5
Обед 1-4 классы							
	71,06	Сул картофельный с макаронными изделиями	200	2,3	2	16,7	95,9
	322,06	Печень в томатном соусе	100	13,5	12	4,7	181,7
	256,96	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,8	10,3	37,6	280,1
	209,12	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	24	92
	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	49,6
	Итого за Обед 1-4 классы			700	27,5	24,8	770,7

- 1- расчет пищевой ценности блюда по яблону допускается замена на (апельсин, мандарин, банан, нектарин, груша)
- 2- Допускается замена на напиток из свежемороженых плодов и ягод другого типа (ТТК№78)
- 3- расчет пищевой ценности по отрублю малосольному, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10); консервированные овощи в ассортименте(ТТК№11); икра кабачковая(ТТК№12); капуста квашенная(ТТК № 13); овощи отварные порционные(ТТК№14); морская капуста(ТТК№15); салаты из овощей(№ 77, 78, 79, 81, 83, 84 сборник 1994)
- 4- расчет пищевой ценности блюда по булочке "Посадской", допускается замена на изделия из дрожжевого, слоеного теста с различными видами начинок
- 5- Допускается замена на чай с сахаром(685/04), чай с лимоном (629/96)

Прием пищи	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
	Завтрак 1-4 классы						
	316,47	Фрикадельки из кури (безмолочное блюдо)	90	20,9	5,5	6,8	154,6
	150,21	Макаронные изделия отварные/ Овощная подгарнировка (3)	150/30	5,3	4,7	35,6	209,3
Завтрак Неделя 1 День 2	197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
	299	Батон витаминизированный	30		0,9	15,2	78,6
	Итого за Завтрак 1-4 классы						
			500	28,7	11,1	71,3	493,7
	Обед 1-4 классы						
	17,27	Холодное блюдо (3)	60	0,5	0,1	1,6	8,4
	56,17	Рассольник ленинградский	200	1,9	6,3	13,9	122,3
	406,99	Рагу из Филе индейки	235	11,1	16,5	24,8	281,9
	82,03	Кисель "Витошка"	200			24	95
Обед Неделя 1 День 2	299,08	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 Обед 1-4 классы						
			755	17,6	23,4	92,4	645

- 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 отрубцу малосоленому, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10);консервированные овощи в ассортименте(ТТК№11);икра кабачковая(ТТК№12);капуста квашенная(ТТК № 13);овощи отварные порционные(ТТК№14);морская капуста(ТТК№15);салаты из овощей(№ 77,78,79,81,83,84 сборник 1994)
- 4- расчет пищевой ценности блюда по булочке "Посадской", допускается замена на изделия из дрожжевого, слоеного теста с различными видами начинок
- 5- Допускается замена на чай с сахаром(685/04), чай с лимоном (629/96)

Прием пищи	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак 1-4 классы							
Завтрак Неделя 1 День 3		Салат овощной	100	3	1,2	8,5	77
		Каша геркулесовая с маслом растительным	200	7,1	12,3	29,3	256,5
		Чай с лимоном	200/7	0,2	0,1	15,1	57,8
	299	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2	78,6
Итого за Завтрак 1-4 классы			537	14,1	26,2	74,4	588
Обед 1-4 классы							
	58,24	Суп из овощей	200	1,6	6,2	7,7	99,1
	169,08	Котлета "Пожарская" (безмолочное блюдо)	90	7,9	8,3	4,5	126,1
	232	Рис припущенный	150	3,7	4,7	37,2	209
	211,08	Компот из кураги	180	0,5		25,3	98,2
	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 Обед 1-4 классы			700	18	19,7	100,9	661,8

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

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

3- расчет пищевой ценности по отрупу малосольному, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10), консервированные овощи в ассортименте(ТТК№11), икра кабачковая(ТТК№12);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 булочке "Посадской", допускается замена на изделия из дрожжевого, слоеного теста с различными видами начинок

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

Прием пищи	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак 1-4 классы							
Завтрак Неделя 1 День 4	1,02	Яйцо вареное	40	2,3	9,2	15,3	153,4
	188,19	Рагу из овощей	150	13,4	8,9	24	228,5
	197	Чай с сахаром	200	0,2			51,2
	299	Батон витаминизированный Фрукт (1)	30	2,3	0,9	15,2	78,6
Итого за Завтрак 1-4 классы			520	18,9	11	61,4	435,3
Обед 1-4 классы							
Обед Неделя 1 День 4	17,27	Холодное блюдо (3)	60	0,5	0,1	1,6	8,4
	229,05	Суп-пюре гороховый с грибами	200/10	5,3	4,4	13,5	124,1
	310,18	Котлета "Детская"(безмолочное блюдо)	90	13,8	9,8	9,8	186,2
	150,2	Макаронные изделия отварные	150	10,3	9,2	5,2	98,9
	213,01	Напиток из шиповника	200	0,6		22,1	88
	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 1-4 классы			760	34,3	23,9	76,8	626,6

- 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 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№15);салаты из овощей (№ 77,78,79,81,83,84 сборник 1994)
- 4- расчет пищевой ценности блюда по булочке "Посадской", Допускается замена на изделия из дрожжевого, слоеного теста с различными видами начинок
- 5- Допускается замена на чай с сахаром(685/04), чай с лимоном (629/96)

Прием пищи	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак 1-4 классы							
Завтрак Неделя 1 День 5	257,76	Каша "Ассорти" (рис, греча) с маслом растительным	200	5,8	12	47,1	317,2
	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)	100	0,6	0,6	14,7	67,5
	Итого за Завтрак 1-4 классы			530	8,9	21,8	90,8
Обед 1-4 классы							
Обед Неделя 1 День 5	49,09	Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	6,1	8,1	102,9
	241,2	Суфле "Рыбка" (безмолочное блюдо)	100	19,6	22,1	14,5	318,6
	226,11	Картофель отварной с маслом растительным	150	2,9	5,3	13,8	130,5
	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 Обед 1-4 классы			700	28,3	33,9	87,3	777

- 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 овощу малосольному, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10), консервированные овощи в ассортименте(ТТК№11), икра кабачковая(ТТК№12); капуста квашенная(ТТК № 13); овощи отварные порционные(ТТК№14); морская капуста(ТТК№15); салаты из овощей(№ 77,78,79,81,83,84 сборник 1994)
- 4- расчет пищевой ценности блюда по булочке "Посадской", допускается замена на изделия из дрожжевого, слоеного теста с различными видами начинки
- 5- допускается замена на чай с сахаром(685/04), чай с лимоном (629/96)

Прием пищи	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)		
				Б	Ж	У			
Завтрак Неделя 2 День 1	2	Завтрак 1-4 классы	4	1,02	2,3	9,2	15,3	153,4	
				Яйцо вареное	40	2,3	9,2		15,3
				257,75	6,8	10,5	36,3		267,3
				Каша ячневая с маслом растительным	200	6,8	10,5		
				692,04	2,8	2,1	21		103
				Чай с сахаром	200	2,8	2,1		
				299	2,3	0,9	15,2		78,6
				Батон витаминизированный	30	2,3	0,9		
				351,02	0,6	0,6	14,7		67,5
				Фрукт (1)	100	0,6	0,6		
Итого за Завтрак 1-4 классы				54,0	12,5	22,4	87,3	591,2	
Обед Неделя 2 День 1	2	Обед 1-4 классы	700	46,23	1,6	5,2	6,4	83,8	
				Ци из свежей капусты с картофелем	200	1,6	5,2		6,4
				171,12	15,1	4	0,3		84
				Гуляш из филе индейки	100	15,1	4		
				255,96	7,8	10,3	37,6		280,1
				Каша гречневая рассыпчатая	150	7,8	10,3		
				213,05	2,3	0,2	9,4		33,3
				Напиток витаминизированный "Витолшка"	200	2,3	0,2		
				299,08	1,5	0,2	14,6		71,4
				Хлеб пшеничный с отрубями	30	1,5	0,2		
299,12	1,5	0,2	10	49,6					
Хлеб ржаной	20	1,5	0,2		10				
Итого за Обед 1-4 классы				700	28,3	19,9	78,3	602,2	

- 1- расчет пищевой ценности блюда по блоку 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 гарниру малосоленому, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10); консервированные овощи в ассортименте(ТТК№11); икра кабачковая(ТТК№12); капуста квашенная(ТТК № 13); овощи отварные порционные(ТТК№14); морская капуста(ТТК№15); салаты из овощей(№ 77, 78, 79, 81, 83, 84 сборник 1994)
- 4- расчет пищевой ценности блюда по булочке "Посадской", допускается замена на изделия из дрожжевого, слоеного теста с различными видами начинок
- 5- Допускается замена на чай с сахаром(685/04), чай с лимоном (629/96)

Прием пищи	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	Завтрак 1-4 классы	4	5	6	7	8
Завтрак Неделя 2 День 2	141,25	Котлета рыбная (безмолочное блюдо)	90	14,3	5,1	13,6	157,7
	472,77	Картофель отварной с маслом растительным/ Овощная подгарнировка (3)	150/30	3	5,2	10,5	135,6
	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	19,8	11,2	53
Итого за день				19,8	11,2	53	423,1
Обед Неделя 2 День 2	Обед 1-4 классы						
	17,27	Холодное блюдо (3)	60	0,5	0,1	1,6	8,4
	49,09	Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	6,1	8,1	102,9
	276,62	Плов из филе кури	235	11,6	25,6	38,8	456,4
	212,01	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4		26,3	10,4
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 заОбед 1-4 классы			745	17,9	32,2	99,4	792,7

- 1- расчет пищевой ценности блюда по рецепту 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 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 булочке "Посадской", допускается замена на изделия из дрожжевого, слоеного теста с различными видами начинок
- 5- Допускается замена на чай с сахаром(685/04), чай с лимоном (629/96)

Прием пищи	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)													
				Б	Ж	У														
Завтрак Неделя 2 День 3	2	Завтрак 1-4 классы	4	5	6	7	8													
								3,11	Рядо отварное с зеленым горошком	60	6,2	13,2	15,3	206,2						
								257,73	Каша "Дружба" (рис, пшено) с маслом растительным	200	7,1	12,3	42,1	310,3						
								197	Чай с сахаром	200	0,2			51,2						
								351,02	Фрукт (1)	100	0,6	0,6	14,7	67,5						
								Итого за Завтрак 1-4 классы							635,2					
								Обед 1-4 классы												
								63,14							Суп картофельный с горохом	200	4,3	3,6	17	118,5
								308,05							Котлета мясная (безмолочное блюдо)	90	14,2	13,6	11,2	229,3
								150							Макаронные изделия отварные/Овощная подгарировка	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 Обед 1-4 классы							710	28,2	22,3	116,5	787,2									

- 1- расчет пищевой ценности блюда по блоку 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 отряду 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 булочке "Посадской", допускается замена на изделия из дрожжевого, слоеного теста с различными видами начинок
- 5- Допускается замена на чай с сахаром(685/04), чай с лимоном (629/96)