

Согласовано:

Директор МАХОУ СОШ № 23

Михайлова О.В.



Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-базовый»

Шехерев М.С.



Примерное двухнедельное безмолочное меню

Для детей 5-11 классов

Возрастная категория: дети с 12 лет и старше

Сезон: осень-зима

ГУШИНА И.М.
ЗАМ. ДИРЕКТОРА МАХОУ 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 5-11 классы						
	280,05	Гуляш из филе индейки	100	14,1	12,2	5,6	203,4
Завтрак	255,19	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,3	15,2	49,5	382,6
Неделя 1	197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
День 1	299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	40	2,3	0,2	14,6	71,4
	299,12	Хлеб ржаной	30	1,5	0,2	10	49,6
	Итого за Завтрак 5-11 классы						
	Обед 5-11 классы						
	71,05	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,6	19	111,4
	280,05	Гуляш из филе индейки	100	14,1	12,2	5,6	203,4
Обед	255,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,3	14,1	44,7	349
Неделя 1	213,02	Напиток "Вита Лайт НК"	200			9,4	33,3
День 1	351,02	Фрукт (1)	150	0,6	0,6	14,7	67,5
	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 5-11 классы						
	940						
	30,5						
	29,9						
	118						
	885,6						

- 1- расчет пищевой ценности блюда по яблоку допускается замена на (апельсин, мандарин, банан, нектарин, груша)
- 2- допускается замена на напиток из свежемороженых плодов и ягод другого типа (ТТК№78)
- 3- расчет пищевой ценности по отруду 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 5-11 классы							
Завтрак Неделя 1 День 2	170,68	Фрикадельки из курицы(безмолочное блюдо)	100	21,4	17	53,3	449,6
	232,79	Рис припущенный	180	4,7	7,6	47,2	280,6
	197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
Итого за Завтрак 5-11 классы	299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	40	2,3	0,2	14,6	71,4
	299,12	Хлеб ржаной	30	1,5	0,2	10	49,6
Обед 5-11 классы							
Обед Неделя 1 День 2	17,18	Холодное блюдо (3)	100	0,8	0,1	2,6	14
	56,16	Рассольник ленинградский	250	2,4	5,7	15,8	127,4
	170,68	Фрикадельки из кури (безмолочное блюдо)	100	21,4	17	53,3	449,6
	232,79	Рис припущенный	180	4,7	7,6	47,2	280,6
	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 5-11 классы			890	28,5	23,3	120,3	804

- 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 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(885/04), 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 Неделя 1 День 3	Завтрак 5-11 классы						
	141,16	Котлета рыбная "Любительская" (безмолочное блюдо)	100	16,2	7	13,3	185,3
	472,56	Картофель отварной с маслом растительным	180	4	7,1	14	183
	197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
	299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	40	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб ржаной	30	1,5	0,2	10	49,6	
Итого за Завтрак 5-11 классы							540,5
Обед Неделя 1 День 3	Обед 5-11 классы						
	58,18	Суп из овощей	250	2	5,6	10,3	101,7
	141,16	Котлета рыбная "Любительская" (безмолочное блюдо)	100	16,2	7	13,3	185,3
	472,42	Картофель отварной с маслом растительным	200	3,7	5,7	24,1	165,9
	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	30	1,5	0,2	10	49,6	
Итого за Обед 5-11 классы							828

- 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 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 5-11 классы						
	782	Тефтели мясные (безмолочное блюдо)	100	13,2	15,7	11	246,1
Завтрак	152,01	Макаронные изделия отварные	180	7	6,4	38,9	250,6
Неделя 1	198	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	13,9	53,2
День 4	299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	40	2,3	0,2	14,6	71,4
	299,12	Хлеб ржаной	30	1,5	0,2	10	49,6
	Итого за Завтрак 5-11 классы						
	Обед 5-11 классы						
	229,04	Суп-пюре гороховый с грибами	250/20	4,4	4,9	14,1	118,9
Обед	782	Тефтели мясные (безмолочное блюдо)	100	13,2	15,7	11	246,1
Неделя 1	152	Макаронные изделия отварные	180	6	5	38,7	225,4
День 4	211	Компот из кураги	200	0,6		28,1	109,1
	351,02	Фрукт (1)	150	0,6	0,6	14,7	67,5
	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 5-11 классы						
			960	28,6	26,6	131,2	888

- 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 отруду малосольному, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10), консервированные овощи в ассортименте(ТТК№11),крапа 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	Щ	
1	2	Завтрак 5-11 классы	4	5	6	7	8	
Завтрак Неделя 1 День 5	860,03	Жаркое по-домашнему из филе курды	250	13,4	29,3	25,8	427,2	
	197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2	
	299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	40	2,3	0,2	14,6	71,4	
	299,12	Хлеб ржаной	30	1,5	0,2	10	49,6	
		Итого за Завтрак 5-11 классы	520	19,9	34,7	92,6	765,5	
Обед Неделя 1 День 5		Обед 5-11 классы						
	17,18	Холодное блюдо (3)	100	0,8	0,1	2,6	14	
	49,07	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5,5	11,4	103,9	
	860,09	Жаркое по-домашнему из филе курды	250	13,4	29,3	25,8	427,2	
	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	49,6		
		Итого за Обед 5-11 классы	860	20,4	35,3	90,7	770,1	

- 1- расчет пищевой ценности блюда по яблочку 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 булочке "Посадской", 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)

Приним пищи	№ рец.	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак 5-11 классы							
Завтрак Неделя 2 День 1	184,11	Кура запеченная	100	15,5	10,5	0,7	146,9
	152,09	Макаронные изделия отварные	180	6,4	5,5	35,3	225,4
	197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
	299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	40	2,3	0,2	14,6	71,4
	299,12	Хлеб ржаной	30	1,5	0,2	10	49,6
Итого за Завтрак 5-11 классы			550	25,9	16,4	74,3	544,5
Обед 5-11 классы							
Обед Неделя 2 День 1	46,13	Ши из свежей капусты с картофелем	250	2	6,3	8,6	100,5
	184,04	Кура запеченная	100	19,4	13,3	0,9	186,6
	152	Макаронные изделия отварные	200	6	5	38,7	225,4
	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 5-11 классы			810	31,3	25,1	96,8	725,5

- 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 отрубцу малосоленому, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10),консервированные овощи в ассортименте(ТТК№11),кура 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	№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак 5-11 классы							
Завтрак	280,05	Филе куриное в томатном соусе	100	14,1	12,2	5,6	203,4
	255,19	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,3	15,2	49,5	382,6
Неделя 2	197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
День 2	299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	40	2,3	0,2	14,6	71,4
	299,12	Хлеб ржаной	30	1,5	0,2	10	49,6
Итого за Завтрак 5-11 классы			550	29,5	14,3	87,6	601,7
Обед 5-11 классы							
Обед	17,18	Хлопчатое блюдо (3)	100	0,8	0,1	2,6	14
	49,07	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5,5	11,4	103,9
Неделя 2	280,05	Филе куриное в томатном соусе	100	14,1	12,2	5,6	203,4
	255,19	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,3	15,2	49,5	382,6
День 2	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	49,6
Итого за Обед 5-11 классы			910	32,4	19,8	114,7	770,6

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

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 5-11 классы							
Завтрак Неделя 2 День 3	169,08	Голубцы "Любительские" с томатным соусом	100	7,9	8,3	4,5	126,1
	472,42	Картофель отварной с маслом растительным	180	3,7	5,7	24,1	165,9
	198	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	13,9	53,2
Итого за Завтрак 5-11 классы	299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	40	2,3	0,2	14,6	71,4
	299,12	Хлеб ржаной	30	1,5	0,2	10	49,6
Обед 5-11 классы							
Обед Неделя 2 День 3	63,13	Суп картофельный с горохом	250	5,6	4,1	18,4	134
	169,08	Голубцы "Любительские" с томатным соусом	100	7,9	8,3	4,5	126,1
	472,42	Картофель отварной с маслом растительным	180	3,7	5,7	24,1	165,9
	82,03	Кисель "Витошка"	200			24	95
	351,02	Фрукт (1)	150	0,6	0,6	14,7	67,5
	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 5-11 классы							
			940	34,5	16,5	110	709,5

- 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 отруцу малосоленому, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10); консервированные овощи в ассортименте(ТТК№1); икра кабахчювая(ТТК№12); капуста квашенная(ТТК № 13); овощи отварные порционные(ТТК№4); 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	1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 5-11 классы							
Завтрак Неделя 2 День 4	308,11	Котлета "Ассорти" (безмолочное блюдо)	100	17,5	12,5	12,8	235,6
	232,79	Рис припущенный	180	4,7	7,6	47,2	280,6
	197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
	299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	40	2,3	0,2	14,6	71,4
	299,12	Хлеб ржаной	30	1,5	0,2	10	49,6
Итого за Завтрак 5-11 классы							
Обед 5-11 классы							
Обед Неделя 2 День 4	148,06	Суп с макаронными изделиями	250	2,3	4,2	15,8	111
	308,11	Котлета "Ассорти" (безмолочное блюдо)	100	17,5	12,5	12,8	235,6
	232,79	Рис припущенный Овощная подгарнировка	180/20	4,7	7,6	47,2	280,6
	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	30	1,5	0,2	10	49,6
Итого за Обед 5-11 классы							
			810	28,9	24,2	122,5	836,2

- 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 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)