

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 23

Михайлова О.В.



Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Никольно-Базовый»

Щехерев М.С.



Примерное двухнедельное меню горячих завтраков и обедов 5-11 классов

Возрастная категория: дети с 12 лет и старше

Сезон: осень-зима

ГУШИНА И.М.
ЗАМ. ДИРЕКТОРА МАОУ СОШ 23

Прием пищи	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (к)
				Б	Ж	У	
1	2		4	5	6	7	8
	Завтрак 5-11 классы						
	280,05	Гуляш из филе индейки	100	14,1	12,2	5,6	203,4
	255,19	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,3	15,2	49,5	382,6
	197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
Завтрак Неделя 1 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						
			550	28,4	27,8	93,4	758,2
	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
	255,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,3	14,1	44,7	349
	213,02	Напиток "Вита Лайт НК"	200			9,4	33,3
	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 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 отрубям 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 и овощи(№ 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	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак 5-11 классы							
Завтрак	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
Неделя 1	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
День 2	299,12	Хлеб ржаной	30	1,5	0,2	10	49,6
	Итого за Завтрак 5-11 классы			550	25,8	17,4	91,2
Обед 5-11 классы							
Обед	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
Неделя 1	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
День 2	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 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 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 5-11 классы							
Завтрак Неделя 1 День 3	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	550	24,2	14,5	65,6	540,5
Обед 5-11 классы							
Обед Неделя 1 День 3	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	810	28,8	23,7	122,9	828

- 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 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)

Примем пищи	№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2		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						
			557	24,3	22,6	88,4	670,9
	Обед 5-11 классы						
	229,04	Суп-пюре гороховый с гречками	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	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 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 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 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		4	5	6	7	8
		Завтрак 5-11 классы					
	860,03	Жаркое по-домашнему из филе кури	250	13,4	29,3	25,8	427,2
	197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
Завтрак							
Неделя 1	299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	40	2,3	0,2	14,6	71,4
День 5	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 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
Обед	860,09	Жаркое по-домашнему из филе кури	250	13,4	29,3	25,8	427,2
Неделя 1	212,01	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4		26,3	104
День 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	860	20,4	35,3	90,7	770,1

- 1- расчет пищевой ценности блюда по яблоку Допускается замена на (апельсин, мандарин, банан, нектарин, груша)
- 2- Допускается замена на напиток из свежемороженых плодов и ягод другого типа (ТТК№78)
- 3- расчет пищевой ценности по отруду малосоленому, Допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10),консервированные овощи в ассортименте(ТТК№11),кракабачковая(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 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				25,9	16,4	74,3	544,5
Обед 5-11 классы							
Обед Неделя 2 День 1	46,13	Щи 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				31,3	25,1	96,8	725,5

- 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 отрублю малосольному, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10), консервированные овощи в рассолителе(ТТК№11),кра 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 5-11 классы							
Завтрак Неделя 2 День 2	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
	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 2 День 2	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
	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
	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 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 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	
1	2	3	4	5	6	7	8
	Завтрак 5-11 классы						
	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
Завтрак	299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	40	2,3	0,2	14,6	71,4
Неделя 2	299,12	Хлеб ржаной	30	1,5	0,2	10	49,6
День 3	Итого за Завтрак 5-11 классы						
			557	15,7	14,5	67,1	466,2
	Обед 5-11 классы						
	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 "Витюшка"	200			24	95
	351,02	Фрукт (1)	150	0,6	0,6	14,7	67,5
Обед	299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4
Неделя 2	299,12	Хлеб ржаной	30	1,5	0,2	10	49,6
День 3	Итого за Обед 5-11 классы						
			940	34,5	16,5	110	709,5

- 1- расчет пищевой ценности блюда по яблоку допускается замена на (апельсин, мандарин, банан, нектарин, груша)
- 2- допускается замена на напиток из свежемороженых плодов и ягод другого типа (ТТК№78)
- 3- расчет пищевой ценности по огурцу малосоленому, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10);консервированные овощи в ассортименте(ТТК№11),икра кабачковая(ТТК№12);капуста квашенная(ТТК № 13);овощи отварные порционные(ТТК№14);морская капуста(ТТК№15),салаты из овощей(№ 77,78,79,81,83,84 сборник 1994)
- 4- расчет пищевой ценности блюда по 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						
	1 108	Нагетсы куриные	100	10,8	13,8	19,2	244,2
	152,01	Макаронные изделия отварные	200	7	6,4	38,9	250,6
	197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
Неделя 2	299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	40	2,3	0,2	14,6	71,4
День 5	299,12	Хлеб ржаной	30	1,5	0,2	10	49,6
	Итого за Завтрак 5-11 классы						
	Обед 5-11 классы						
	17,18	Холодное блюдо (3)	100	0,8	0,1	2,6	14
	82,14	Суп-пюре из разных овощей с гречками	250/10	3,4	4,4	16,4	130,7
	1 108	Нагетсы куриные	100	10,8	13,8	19,2	244,2
	152	Макаронные изделия отварные*	180	6	5	38,7	225,4
	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						
			900	25,2	23,7	127,8	839,3

- 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 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 лимонном (629/96)