

Согласовано:

Директор МАДОУ СОШ № 23

Михайлова О.В.



Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-базовый»

Шехерев М.С.



Примерное двухнедельное меню горячих завтраков и обедов 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	№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)								
				Б	Ж	У									
Завтрак Неделя 1 День 1	2	3	4	5	6	7	8								
								Завтрак 1-4 классы							
								1,02	Бутерброд с маслом сливочным	10/30	2,3	9,2	15,3	153,4	
								257,96	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/10	2,6	10	49,7	289	
								642,05	Какао с витамином С "Витгошка"	200	3,3	3,3	14,1	96,6	
								351,02	Фрукт(1)	100	0,6	0,6	14,7	67,5	
								Итого за Завтрак 1-4 классы				8,8	23,1	93,8	606,5
								Обед 1-4 классы				2,3	2	16,7	95,9
								71,06	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	13,5	12	4,7	181,7	
								322,06	Печень "по-строгановски"	100	7,8	10,3	37,6	280,1	
255,96	Каша гречневая рассыпчатая	150	0,1	0,1	24	92									
209,12	Напиток яблочный	200	2,3	0,2	14,6	71,4									
299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	30	1,5	0,2	10	49,6									
299,12	Хлеб ржаной	30	27,5	24,8	107,6	770,7									
Итого за Обед 1-4 классы				27,5	24,8	107,6	770,7								
Обед Неделя 1 День 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 огурцу малосоленому, Допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10), консервированные овощи в ассортименте(ТТК№11), якра 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 1 День 2	2	3	4	5	6	7	8								
								Завтрак 1-4 классы							
								316,47	Фрикадельки из курь	90	20,9	5,5	6,8	154,6	
								150,21	Макаронные изделия отварные/Овощная подфаршировка (3)	150/30	5,3	4,7	35,6	209,3	
								197	Чай с сахаром	200	0,2				
								299	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	13,7	51,2	
								Итого за Завтрак 1-4 классы	500	28,7	11,1	15,2	78,6		
								Обед 1-4 классы	17,27	Холодное блюдо (3)	60	0,5	0,1	1,6	8,4
								56,17	Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	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 "Витоша"	200	2,3	0,2	24	95									
299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4									
299,34	Хлеб ржаной*	20	2,3	0,4	15,1	74,4									
Итого за Обед 1-4 классы	765	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 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(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 1-4 классы							
	188,19	Пудинг творожный с молочным соусом (на ступенном молоке)	130	13,4	8,9	24	228,5	
	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		510	18,9	11	61,4	435,3	
	Обед 1-4 классы							
	58,24	Суп из овощей со сметаной	200/10	1,6	6,2	7,7	99,1	
	169,08	Котлета "Пожарская"	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		710	18	19,7	100,9	661,8		

- 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 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 булочке "Посадкой", 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 1 День 4	17,27	Холодное блюдо (3)	60	0,5	0,1	1,6	8,4	
	160,02	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	15	26,9	2,7	312,6	
	198	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	13,9	53,2	
	524,01	Мушное изделие	60	2,5	5	28,5	166,1	
	299	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2	78,6	
	Обед 1-4 классы							
	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"	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 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(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 5	Завтрак 1-4 классы						
	1,02	Йогурт фруктовый	100	3	1,2	8,5	77
	257,76	Каша молочная "Ассорти" (рис, греча) с маслом сливочным	200/10	5,8	12	47,1	317,2
	197	Чай с сахаром	200	0,2			
	Итого за Завтрак 1-4 классы			8,9	21,8	13,7	51,2
	Обед 1-4 классы					90,8	589,3
	49,09	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,6	6,1	8,1	102,9
	241,2	Суфле "Рыбка"	90	19,6	22,1	14,5	318,6
	226,11	Пюре розовое	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			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 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 лимонном (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	5	6	7	8								
								1,02	Бутерброд с маслом	10/30	2,3	9,2	15,3	153,4	
								257,75	Каша молочная ячневая с маслом сливочным	200/10	6,8	10,5	36,3	267,3	
								692,04	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,1	21	103	
								351,02	Фрукт (1)	100	0,6	0,6	14,7	67,5	
								Итого за Завтрак 1-4 классы			550	12,5	22,4	87,3	591,2
								46,23	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1,6	5,2	6,4	83,8	
								171,12	Гуляш из филе индейки	100	15,1	4	0,3	84	
								255,96	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,8	10,3	37,6	280,1	
								213,05	Напиток витаминизированный "Витолшкa"	200			9,4	33,3	
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	28,3	19,9	78,3	602,2								
Обед Неделя 2 День 1															

- 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 отручу 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										
Завтрак Неделя 2 День 2	2	Завтрак 1-4 классы	4	5	6	7	8	157,7								
									141,25	Котлета рыбная	90	14,3	5,1	13,6	135,6	
									472,77	Картофельное пюре/ Овощная подгарнировка (3)	150/30	3	5,2	10,5	51,2	
									197	Чай с сахаром	200	0,2	0,9	13,7	78,6	
									299	Батон витаминизированный	30	2,3	11,2	15,2	423,1	
									Итого за Завтрак 1-4 классы		500	19,8	11,2	53	423,1	
									Итого за день			19,8	11,2	53	423,1	
									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 со сметаной	200/10	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	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 заОбед 1-4 классы			755	17,9	32,2	99,4	792,7									
Обед Неделя 2 День 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 кашанная(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 Неделя 2 День 3	Завтрак 1-4 классы							
	188,19	Пудинг творожный с молочным соусом (на сгущенном молоке)	130	13,4	8,9	24	228,5	
	197	Чай с сахаром	200	0,2			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			510	18,9	11	61,4	435,3
	Обед 1-4 классы							
	63,14	Суп картофельный с горохом	200	4,3	3,6	17	118,5	
	308,05	Котлета мясная	90	14,2	13,6	11,2	229,3	
	150	Макаронные изделия отварные/Овощная подгарнировка	150/20	5,3	4,7	35,6	209,3	
211	Компот из кураги	200	0,6			28,1		
299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2		14,6		
299,12	Хлеб ржаной	20	1,5	0,2		10		
Итого за Обед 1-4 классы			710	28,2	22,3	116,5	49,6	
Обед Неделя 2 День 3							787,2	

- 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 малосоленому, Допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10),консервированные овощи в ассортименте(ТТК№11),икра кабаховая(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 Неделя 2 День 4	Завтрак 1-4 классы						
	17,27	Холодное блюдо (3)	60	0,5	0,1	1,6	8,4
	160,02	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	15	26,9	2,7	312,6
	198	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	13,9	53,2
	524,01	Мучное изделие	60	2,5	5	28,5	166,1
	299	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2	78,6
	Итого за Завтрак 1-4 классы			507	20,6	33	61,9
	Обед 1-4 классы						
	71,06	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,3	2	16,7	95,9
	316,46	Котлета "Детская"	90	15,8	4,2	11,4	143,2
472,99	Картофельное пюреовощная подгарнировка(3)	150/20	3,2	5,2	11	140,7	
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	20	1,5	0,2	10	49,6	
Итого за Обед 1-4 классы			710	25,2	11,9	87,7	592,8

- 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 отручу 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 Неделя 2 День 5	Завтрак 1-4 классы							
	1,02	Бутерброд с маслом сливочным	10/30	2,3	9,2	15,3	153,4	
	257,96	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	210	2,6	10	49,7	289	
	630,96	Чай с молоком	200	1,5	1,5	15,8	77,3	
	351,02	Фрукт(1)	100	0,6	0,6	14,7	67,5	
	Итого за Завтрак 1-4 классы			550	7	21,3	95,5	587,2
	Обед 1-4 классы							
	17,27	Холодное блюдо (3)	60	0,5	0,1	1,6	8,4	
	82,11	Суп-пюре из разных овощей с гречками	200/10	3	3,3	16,5	108,8	
	854,49	Жаркое по - домашнему из индейки	235	17,7	20,8	48,1	453,6	
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			755	25,4	24,6	117,1	795,8	

- 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 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 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)