



Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 23

Михайлова О.В.



Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-базовый»

Шехерев М.С.

# Примерное двухнедельное меню горячих завтраков 5-11 классов

Возрастная категория: дети с 12 лет и старше

Сезон: зима/весна 2023

ГУШИНА И.М.  
ЗАМ. ДИРЕКТОРА МАОУ СОШ 23.

День: понедельник  
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	5	6	
1	2	3	4	5	6	7		
<b>Завтрак 5-11 классы</b>								
280,05	Гуляш из филе индейки с МЗП(6)	100	14,1	12,2	5,6	203,4		
255,03	Каша гречневая рассыпчатая/Овощная подгарнировка(3)	180/20	9,4	14,1	45,2	351,7		
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2		
299,38	Хлеб пшеничный с отрубями	40	3,8	0,4	24,3	119		
299,34	Хлеб ржаной*	30	2,3	0,4	15,1	74,4		
<b>Итого за день</b>			29,8	27,1	103,9	799,7		

День: вторник  
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	5	6	
1	2	3	4	5	6	7		
<b>Завтрак 5-11 классы</b>								
318,19	Ежики из говядины	100	12,1	11,6	10,7	200,5		
129,12	Рагу из овощей	180	2,4	6,8	12,4	127		
198	Чай с лимоном	207	0,3	0,1	13,9	53,2		
299,38	Хлеб пшеничный с отрубями.	40	3,8	0,4	24,3	119		
299,34	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	15,1	74,4		
<b>Итого за день</b>			20,9	19,3	76,4	574,1		

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 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 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)

6-Мука зародышей пшеницы, допускается замена блюд без МЗП

День: среда  
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7			
<b>Завтрак 5-11 классы</b>									
184,13	Кура запеченная по-домашнему	100	19,3	12,6	0,8			177,2	
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	
299,38	Хлеб пшеничный с отрубями.	40	3,8	0,4	24,3			119	
299,34	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	15,1			74,4	
<b>Итого за день</b>			<b>32</b>	<b>18,9</b>	<b>89,2</b>			<b>647,2</b>	

День: четверг  
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7			
<b>Завтрак 5-11 классы</b>									
141,01	Котлета рыбная ( горбуша)	100	15,8	9,7	15,2			218,9	
232,11	Рис припущенный	180	4,4	5,6	44,3			249,5	
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	
299,34	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	15,1			74,4	
<b>Итого за день</b>			<b>25</b>	<b>15,9</b>	<b>102,9</b>			<b>665,4</b>	

- 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 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)
- 6- Мука зародышей пшеницы, допускается замена блюд без МЗП

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак 5-11 классы</b>						
283,47	Запеканка картофельная с мясом свинины/ Овощная подгарнировка(3)	233/60	13,0	26,2	20,7	437,4
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
<b>Итого за день</b>		<b>563</b>	<b>17,9</b>	<b>31,1</b>	<b>66,3</b>	<b>684,3</b>

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 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 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)

6-Мука зародышей пшеницы, допускается замена блюд без МЗП

День: понедельник  
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7			
<b>Завтрак 5-11 классы</b>									
884,01	Макароны с соусом Болоньезе	300	15,8	30,4	49,5			540,3	
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7			51,2	
299,38	Хлеб пшеничный с отрубями	40	3,8	0,4	24,3			119	
299,34	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	15,1			74,4	
351,02	Фрукт(1)	150	0,6	0,6	14,7			67,5	
<b>Итого за день</b>		<b>720</b>	<b>22,7</b>	<b>31,8</b>	<b>117,3</b>			<b>852,4</b>	

День: вторник  
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7			
<b>Завтрак 5-11 классы</b>									
562	Филе куриное, запеченное с овощами	100	18,7	22,5	6,1			256,5	
232,02	Рис припущенный	180	4,4	5,6	44,3			249,5	
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7			51,2	
299,38	Хлеб пшеничный с отрубями.	40	3,8	0,4	24,3			119	
299,34	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	15,1			74,4	
<b>Итого за день</b>		<b>550</b>	<b>29,4</b>	<b>28,9</b>	<b>103,5</b>			<b>750,6</b>	

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 рассоле(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)

6-Мука зародышей пшеницы, допускается замена на муку без МЗП

День: среда  
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7			
<b>Завтрак 5-11 классы</b>									
280	Гуляш из говядины	100	13,5	11,9	5,1			191	
255,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,3	14,1	44,7			349	
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	
<b>Итого за день</b>			<b>26,8</b>	<b>26,4</b>	<b>88,1</b>			<b>712,2</b>	

День: четверг  
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7			
<b>Завтрак 5-11 классы</b>									
169,16	Голубцы "Любительские" (с/к)	100	9,8	10,5	4,9			155,5	
472,54	Картофельное пюре/Овощная подгарнировка(3)	180/20	3,7	6,2	12,6			163,3	
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7			51,2	
299,38	Хлеб пшеничный с отрубями	40	3,8	0,4	24,3			119	
299,34	Хлеб ржаной*	30	2,3	0,4	15,1			74,4	
<b>Итого за день</b>			<b>19,8</b>	<b>17,5</b>	<b>70,6</b>			<b>563,4</b>	

- 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 отурцу малосольному, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10),консервированные овощи в рассольнике(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)  
6-Мука запыленной пшеничн. допускается замена блинов без МЭП

День: пятница  
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак 5-11 классы</b>						
1 108	Наггетсы куриные п/ф	100	10,8	13,8	19,2	244,2
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
<b>Итого за день</b>		<b>550</b>	<b>17,2</b>	<b>21</b>	<b>69,9</b>	<b>543,4</b>

- 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 рассоле(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)
- 6- Мука зародышей пшеницы, допускается замена блюд без МЗП