



Согласовано:

Директор МАОУ 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: зима/весна 2023

ГУЩЕНА И.М.
ЗАМ. ДИРЕКТОРА МАОУ СОШ № 23

День: понедельник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	5	6	7	
1	2	3	4	5	6	7			
Завтрак 1-4 классы									
3,11	Булерброд с сыром, маслом (батон)	15/10/30	6,2	13,2	15,3			206,2	
257,74	Каша молочная пшеничная с маслом	200/10	7,9	11,8	41,4			305,4	
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7			51,2	
351,03	Фрукт(1)	100	0,4	0,4	9,8			45	
Итого за день			14,7	25,4	80,2			607,8	
Обед 1-4 классы									
46,23	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1,6	5,2	6,4			83,8	
322,06	Печень "по-строгановски"	100	13,5	9,2	4,7			156,1	
255,96	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,8	10,3	37,6			280,1	
213,01	Напиток из шиповника	200	0,6		22,1			88	
524,01	Мучное изделие (4)	45	2,5	5	28,5			166,1	
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 день			30,6	30,3	129			919,9	

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(№ 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: вторник

Неделя: 1

№ реп.	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			
Завтрак 1-4 классы									
132,16	Суфле рыбное	90	11,8	14	11			212,1	
232,17	Рис припущенный/Овощная подгарнировка (3)	150/30	2,3	8,5	21,4			174	
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 день			16,6	23,4	61,3			515,9	
Обед 1-4 классы									
56,17	Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	1,9	6,3	13,9			122,3	
308,21	Котлета мясная (г/с)	90	14,2	13,6	11,2			229,3	
472,99	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	11			140,7	
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 день			23,5	25,5	87			717,3	

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 рассольнике(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 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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	5	6	7	
1	2	3	4	5	6	7			
Завтрак 1-4 классы									
188,17	Пудинг творожный с молочным соусом	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	
189,08	Сок фруктовый	200	1		18,2			76	
Итого за день			16,9	9,8	71,1			434,3	
Обед 1-4 классы									
1 110	Холодное блюдо(3)	60	0,5	0,1	1,6			8,4	
82,19	Суп-пюре из разных овощей с гренками	210	2,6	3,3	13,9			96,4	
280	Гуляш из говядины	100	13,5	11,9	5,1			191	
150	Макаронные изделия отварные	150	5,3	4,7	35,6			209,3	
209,01	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9			109	
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 день			26,7	20,8	113,8			759,9	

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 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

День: четверг

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	5	6	7	
1	2	3	4	5	6	7			
Завтрак 1-4 классы									
1 110	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	207	0,3	0,1	13,9			53,2	
524,01	Мучное изделие (4)	60	2,5	5	28,5			166,1	
299	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2			78,6	
Итого за день		507	20,6	33	61,9			618,9	
Обед 1-4 классы									
229,05	Суп картофельный с горохом	210	5,3	4,4	13,5			124,1	
276,45	Плов из говядины	235	14,4	15,4	44,2			402,3	
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	
351,03	Фрукт(1)	100	0,4	0,4	9,8			45	
Итого за день		795	24,5	20,6	114,2			780,4	

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 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

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	5	6	7	
1	2	3	4	5	6	7			
Завтрак 1-4 классы									
	Йогурт фруктовый	100	3	1,2	8,5			77	
1.02	Бутерброд с маслом	10/30	2,3	9,2	15,3			153,4	
257,82	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	210	8,8	13,6	63,1			412	
630,96	Чай с молоком	200	1,5	1,5	15,8			77,3	
Итого за день		550	15,6	25,5	102,7			719,7	
Обед 1-4 классы									
71,06	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,3	2	16,7			95,9	
283,13	Запеканка картофельная с мясом/Овощная подгарнировка (3)	233/20	14,3	14,4	21,1			337,5	
213,05	Напиток витаминизированный "Витошка"	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 день		703	20,4	16,8	71,8			587,7	

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	5	6	7	
1	2	3	4	5	6	7			
Завтрак 1-4 классы									
3	Бутерброд с сыром	10/30	7,5	6,3	15,2			149	
560,03	Каша молочная ячневая с маслом сливочным	200/10	7	12	38,6			292,1	
692,04	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,1	21			103	
351,03	Фрукт(1)	100	0,4	0,4	9,8			45	
Итого за день			17,7	20,8	84,6			589,1	
Обед 1-4 классы									
1 110	Холодное блюдо(3)	60	0,5	0,1	1,6			8,4	
58,24	Суп из овощей со сметаной	200/10	1,6	6,2	7,7			99,1	
280,05	Гуляш из филе индейки	100	14,1	12,2	5,6			203,4	
255,96	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,8	10,3	37,6			280,1	
82,03	Кисель "Витошка"	200			24			95	
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 день			27,8	29,2	101,1			807	

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: вторник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	4	5	6	
1	2	3	4	5	6	7			
Завтрак 1-4 классы									
782,01	Тфтели мясные	90	11	14,6	10,3			225,2	
232,28	Рис припущенный/Овощная подгарнировка(3)	150/30	2,3	8,5	21,4			174	
198	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	13,9			53,2	
299	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2			78,6	
Итого за день			15,9	24,1	60,8			531	
Обед 1-4 классы									
49,09	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,6	6,1	8,1			102,9	
169,04	Голубцы "Любительские" с соусом	100	7,5	5,7	4,4			100,7	
472,99	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	11			140,7	
212,01	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4		26,3			104	
524,01	Мучное изделие (4)	45	2,5	5	28,5			166,1	
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 день			19	22,4	102,9			735,4	

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(№ 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: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 1-4 классы						
188,17	Пудинг творожный с молочным соусом	130	13,4	8,9	24	228,5
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
189,08	Сок фруктовый	200	1		18,2	76
299	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2	78,6
Итого за день			16,9	9,8	71,1	434,3
Обед 1-4 классы						
70,1	Рассольник домашний со сметаной	200/10	1,9	6,3	12,4	115,6
184,13	Кура запеченная по-домашнему	100	19,3	12,6	0,8	177,2
150	Макаронные изделия отварные	150	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 день			30,9	24	101,5	732,2

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 малосоленому, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10), консервированные овощи в рассоле(№ 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: четверг

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	5	6	7	
1	2	3	4	5	6	7			
Завтрак 1-4 классы									
1 110	Холодное блюдо(3)	60	0,5	0,1	1,6			8,4	
160,02	Омлет натуральный с маслом	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(4)	60	2,5	5	28,5			166,1	
299	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2			78,6	
Итого за день		507	20,6	33	61,9			618,9	
Обед 1-4 классы									
49,09	Суп пюре гороховый с гречками	200/10	1,6	6,1	8,1			102,9	
308,16	Котлета "Ассорти" (с/к)	90	14,5	11,2	12,4			212,5	
129,11	Рагу из овощей	150	2	4,9	10,3			98,8	
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	
351,03	Фрукт(1)	100	0,4	0,4	9,8			45	
Итого за день		800	22,9	23	93,3			689,3	

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 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

День: пятница

Неделя: 2

№ реп.	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			
Завтрак 1-4 классы									
3,11	Булерброд с сыром, маслом	15/10/30	6,2	13,2	15,3			206,2	
257,36	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	210	7,1	12,3	29,3			256,5	
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7			51,2	
351,03	Фрукт(1)	100	0,4	0,4	9,8			45	
Итого за день			13,9	25,9	68,1			558,9	
Обед 1-4 классы									
1 110	Холодное блюдо(3)	60	0,5	0,1	1,6			8,4	
71,06	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,3	2	16,7			95,9	
141,28	Котлета рыбная "Оригинальная"	90	14,8	6,6	12,1			171,4	
232	Рис припущенный	150	3,7	4,7	37,2			209	
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	
299,34	Хлеб ржаной*	20	2,3	0,4	15,1			74,4	
Итого за день			26	14,1	121,3			722,5	

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 рассолитом(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