

Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 23

Михайлова О.В.



Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-базовый»

Шехерев М



## Примерное двухнедельное меню

### горячих обедов 5-11 классов

Возрастная категория: дети с 12 лет и старше

Сезон: осень/зима 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            |                                |
| 1                       | 2  | 3            | 4                    | 5           | 6            | 7                              |
| <b>Обед 5-11 классы</b> |  |              |                      |             |              |                                |
| 46,13                   | Щи из свежей капусты с картошкой со сметаной | 250/10       | 2                    | 6,3         | 8,6          | 100,5                          |
| 280,05                  | Гуляш из филе индейки                        | 50/50        | 14,1                 | 12,2        | 5,6          | 203,4                          |
| 255,96                  | Каша гречневая рассыпчатая                   | 180          | 9,3                  | 14,1        | 44,7         | 349                            |
| 213,05                  | Напиток витаминизированный "Витошка"         | 200          |                      |             | 19,4         | 78                             |
| 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                           |
| 351,02                  | Фрукт(1)                                     | 100          | 0,6                  | 0,6         | 14,7         | 67,5                           |
| <b>Итого за день</b>    |  | <b>890</b>   | <b>29,8</b>          | <b>33,6</b> | <b>117,6</b> | <b>919,4</b>                   |

День: вторник  
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>Обед 5-11 классы</b> |                                 |              |                      |             |              |                                |
| 883                     | Холодное блюдо(3)               | 100          | 0,8                  | 0,1         | 2,6          | 14                             |
| 70,09                   | Рассольник домашний со сметаной | 250/10       | 2,3                  | 7,1         | 15,4         | 137,4                          |
| 276,62                  | Плов из свинины                 | 250          | 11,6                 | 25,6        | 38,8         | 456,4                          |
| 198                     | Чай с лимоном                   | 207          | 0,3                  | 0,1         | 13,9         | 53,2                           |
| 299,08                  | Хлеб пшеничный с отрубями       | 30           | 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>877</b>   | <b>19,6</b>          | <b>33,5</b> | <b>100,4</b> | <b>806,8</b>                   |

- 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 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 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 блюда без МЭП

День: среда  
Неделя: 1

| № реч.                  | Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества (г) |             |              | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|
|                         |  |              | Б                    | Ж           | У            |                                |
| 1                       | 2  | 3            | 4                    | 5           | 6            | 7                              |
| <b>Обед 5-11 классы</b> |  |              |                      |             |              |                                |
| 49,07                   | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250/10       | 2                    | 5,5         | 11,4         | 103,9                          |
| 318,49                  | Ежики мясные (с)                         | 100          | 10                   | 25          | 10,7         | 315,7                          |
| 472,42                  | Картофельные пюре                        | 180          | 3,7                  | 5,7         | 24,1         | 165,9                          |
| 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                           |
| 524,01                  | Мушное изделие(4)                        | 45           | 2,5                  | 5           | 28,5         | 166,1                          |
| <b>Итого за день</b>    |  | <b>835</b>   | <b>22,4</b>          | <b>41,6</b> | <b>125,6</b> | <b>976,6</b>                   |

День: четверг  
Неделя: 1

| № реч.                  | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |             |             | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|-------------|-------------|--------------------------------|
|                         |                                |              | Б                    | Ж           | У           |                                |
| 1                       | 2                              | 3            | 4                    | 5           | 6           | 7                              |
| <b>Обед 5-11 классы</b> |                                |              |                      |             |             |                                |
| 883                     | Холодное блюдо(3)              | 100          | 0,8                  | 0,1         | 2,6         | 14                             |
| 229,07                  | Сул-пюре гороховый с гречками  | 250/10       | 6,6                  | 5,5         | 16,9        | 155,4                          |
| 184,13                  | Кура запеченная по-домашнему   | 100          | 19,3                 | 12,6        | 0,8         | 177,2                          |
| 152                     | Макаронные изделия отварные    | 180          | 6                    | 5           | 38,7        | 225,4                          |
| 197                     | Чай с сахаром                  | 200          | 0,2                  |             | 13,7        | 51,2                           |
| 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                           |
| <b>Итого за день</b>    |                                | <b>890</b>   | <b>36,7</b>          | <b>23,6</b> | <b>97,3</b> | <b>744,2</b>                   |

- 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 овощу малосольному . допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10),консервированные овощи в асортименте(ТТК№1),икра кабачковая(ТТК№2);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 кеку 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: пятница  
Неделя: 1

| №<br>ред.               | Примем пищи, наименование блюда          | Масса порции | Пищевые вещества (г) |           |             | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|-----------|-------------|--------------------------------|
|                         |  |              | Б                    | Ж         | У           |                                |
| 1                       | 2  | 3            | 4                    | 5         | 6           | 7                              |
| <b>Обед 5-11 классы</b> |  |              |                      |           |             |                                |
| 20,03                   | Сыр порционно                            | 20           | 5,2                  | 5,4       |             | 70,4                           |
| 71,05                   | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250          | 2,7                  | 2,6       | 19          | 111,4                          |
| 308,11                  | Котлета "Ассорти" (с/к)                  | 100          | 17,5                 | 12,5      | 12,8        | 235,6                          |
| 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                           |
| 299,08                  | 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                           |
| <b>Итого за день</b>    |  | <b>807</b>   | <b>32,7</b>          | <b>28</b> | <b>87,8</b> | <b>743,4</b>                   |

- 1- расчет пищевой ценности блюда по яблoku 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 опудру 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 блюда без МЗП

День: понедельник  
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>Обед 5-11 классы</b> |                                |              |                      |             |              |                                |
| 58,18                   | Сул из овощей со сметаной      | 250/10       | 2                    | 5,6         | 10,3         | 101,7                          |
| 891                     | Нагетсы куриные по-домашнему   | 100          | 10,8                 | 13,8        | 19,2         | 244,2                          |
| 152                     | Макаронные изделия отварные*   | 180          | 6                    | 5           | 38,7         | 225,4                          |
| 198                     | Чай с лимоном                  | 207          | 0,3                  | 0,1         | 13,9         | 53,2                           |
| 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                           |
| 351,02                  | Фрукт(1)                       | 100          | 0,6                  | 0,6         | 14,7         | 67,5                           |
| <b>Итого за день</b>    |                                | <b>800</b>   | <b>23,5</b>          | <b>25,5</b> | <b>121,4</b> | <b>813</b>                     |

День: вторник  
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>Обед 5-11 классы</b> |  |              |                      |             |              |                                |
| 883                     | Холодное блюдо(3)                        | 100          | 0,8                  | 0,1         | 2,6          | 14                             |
| 71,05                   | Сул картофельный с макаронными изделиями | 250          | 2,7                  | 2,6         | 19           | 111,4                          |
| 687,07                  | Зразы рубленые с капустой                | 100          | 9,2                  | 7,3         | 8,8          | 141,3                          |
| 232                     | Рис "Золотистый"                         | 180          | 4,4                  | 5,6         | 45           | 252,8                          |
| 209,01                  | Напиток из шиповника                     | 200          | 0,2                  | 0,2         | 27,9         | 109                            |
| 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                           |
| <b>Итого за день</b>    |  | <b>880</b>   | <b>21,1</b>          | <b>16,2</b> | <b>127,9</b> | <b>749,5</b>                   |

- 1- расчет пищевой ценности блюда по яблоку 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 отруду малосоленому , допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10), консервированные овощи в рассоле(ТТК№15), салаты из овощей( № 77, 78, 79, 81, 83, 84 сборник 1994)
- 4- расчет пищевой ценности блюда по кеку фруктового , 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 МЭП

День: среда  
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>Обед 5-11 классы</b> |                                      |              |                      |             |              |                                |
| 82,14                   | Сул-пюре из разных овощей с гренками | 250/10       | 3,3                  | 4,4         | 15,5         | 125,6                          |
| 355,04                  | Чахохбили из филе курицы             | 50/50        | 15,9                 | 8,7         | 4,5          | 136                            |
| 255,49                  | Греча рассыпчатая с овощами          | 180          | 7,6                  | 9,1         | 37           | 265,8                          |
| 82,03                   | Кисель "Витлошка"                    | 200          |                      |             | 24           | 95                             |
| 299,08                  | Хлеб пшеничный с отрубями            | 30           | 2,3                  | 0,2         | 14,6         | 71,4                           |
| 299,34                  | Хлеб ржаной*                         | 30           | 2,3                  | 0,4         | 15,1         | 74,4                           |
| 524,01                  | Мучное изделие(4)                    | 45           | 2,5                  | 5           | 28,5         | 166,1                          |
| <b>Итого за день</b>    |                                      | <b>845</b>   | <b>33,9</b>          | <b>27,8</b> | <b>139,2</b> | <b>934,3</b>                   |

День: четверг  
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>Обед 5-11 классы</b> |  |              |                      |             |             |                                |
| 883                     | Холодное блюдо(3)                        | 100          | 0,8                  | 0,1         | 2,6         | 14                             |
| 49,07                   | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250/10       | 2                    | 5,5         | 11,4        | 103,9                          |
| 241,14                  | Суфле "Рыбка"                            | 100          | 10,4                 | 11,5        | 9,4         | 172,7                          |
| 472,42                  | Картофельное пюре                        | 180          | 3,7                  | 5,7         | 24,1        | 165,9                          |
| 197                     | Чай с сахаром                            | 200          | 0,2                  |             | 13,7        | 51,2                           |
| 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                           |
| <b>Итого за день</b>    |  | <b>890</b>   | <b>20,9</b>          | <b>23,2</b> | <b>85,8</b> | <b>628,7</b>                   |

- 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 отруцу малосольному , допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10),консервированные овощи в ассортименте(ТТК№1),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 кеку 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: 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>Обед 5-11 классы</b> |                                      |              |                      |             |           |                                |
| 300                     | Масло порционно                      | 10           | 0,1                  | 8,3         | 0,1       | 74,8                           |
| 56,16                   | Рассольник ленинградский со сметаной | 250/10       | 2,4                  | 5,7         | 15,8      | 127,4                          |
| 308,15                  | Котлета мясная (с/к)                 | 100          | 14,5                 | 11,5        | 10,2      | 206,2                          |
| 152                     | Макаронные изделия отварные*         | 180          | 6                    | 5           | 38,7      | 225,4                          |
| 198                     | Чай с лимоном                        | 207          | 0,3                  | 0,1         | 13,9      | 53,2                           |
| 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                           |
| <b>Итого за день</b>    |                                      | <b>807</b>   | <b>23,5</b>          | <b>32,8</b> | <b>77</b> | <b>709,6</b>                   |

- 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 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