

Согласовано:

Утверждено:

Директор МАОУ СОШ № 23

Директор ООО «Комбинат питания «Цкольно-Базовый»

Михайлова О.В.

Щежерев М.С.



# Примерное двухнедельное меню горячих обедов 1 - 4 классов

Возрастная категория: дети с 7-11 лет

Сезон: осень/зима 2023/2024

ГУШИНА И.М.  
ЗАМ. ДИРЕКТОРА МАОУ СОШ 23

День: понедельник  
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 1-4 классы</b>						
46,23	Щи из свежей капусты с картошкой со сметаной	200/10	1,6	5,2	6,4	83,8
322,06	Печень "по-строгановски"	50/50	13,5	9,2	4,7	156,1
255,96	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,8	10,3	37,6	280,1
213,05	Напиток витаминизированный "Витолка"	200			19,4	78
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
351,02	Фрукт(1)	100	0,6	0,6	14,7	67,5
<b>Итого за день</b>		<b>820</b>	<b>28,1</b>	<b>25,9</b>	<b>112,5</b>	<b>811,3</b>

День: вторник  
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 1-4 классы</b>						
56,17	Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	2	5,3	13,9	113,8
782,01	Тефтели мясные (г/с)	90	11	14,6	10,3	225,2
482,16	Капуста тушеная	150	2,6	4,7	10,9	88,4
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
524,01	Мяное изделие(4)	45	2,5	5	28,5	166,1
<b>Итого за день</b>		<b>700</b>	<b>22,1</b>	<b>30</b>	<b>101,9</b>	<b>765,7</b>

- 1- расчет пищевой ценности блюда по яблоку допускается замена на ( апельсин, мандарин, банан, нектарин, груша)
- 2- Допускается замена на напиток из свежесамороженных плодов и ягод другого типа (ТТК№78)
- 3- расчет пищевой ценности по оррцу малосоленому , допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10), консервированные овощи в асортименте(ТТК№11); икра кабахчювая(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 блюда без МЭП

День: среда  
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
1		3	4	5	6	7	
<b>Обед 1-4 классы</b>							
1 110	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	5,2	8,1	94,5	
280,05	Гуляш из филе индейки	50/50	14,1	12,2	5,6	203,4	
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	
<b>Итого за день</b>		<b>760</b>	<b>26,3</b>	<b>23</b>	<b>108,5</b>	<b>770,4</b>	

День: четверг  
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
1		3	4	5	6	7	
<b>Обед 1-4 классы</b>							
71,06	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,3	2	16,7	96	
276,45	Плов из говядины	235	14,4	15,4	44,2	402,3	
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>700</b>	<b>21,4</b>	<b>18,5</b>	<b>114,1</b>	<b>740</b>	

- 1- расчет пищевой ценности блюда по яблоку 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 овощу малосоленому , 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),салат 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 блюда без МЗП

День: пятница  
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
1		3	4	5	6	7	
<b>Обед 1-4 классы</b>							
1 110	Холодное блюдо(3)	60	0,5	0,1	1,6	8,4	
63,14	Суп картофельный с горохом	200	4,3	3,6	17	118,5	
241,25	Судле"Рыбка"	90	9,4	10,5	8,5	157	
472,99	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	11	140,7	
209,12	Чай с сахаром	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	
<b>Итого за день</b>		<b>760</b>	<b>22,1</b>	<b>20,1</b>	<b>91,8</b>	<b>662,4</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 отрупу 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: 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 1-4 классы</b>						
58,24	Суп из овощей со сметаной	200/10	1,6	5,3	7,8	91,5
171,2	Филе куриное в красном соусе	50/50	15,3	3,8	0,3	94,5
255,96	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,8	10,3	37,6	280,1
82,03	Кисель "Витолка"	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
351,02	Фрукт(1)	100	0,6	0,6	14,7	67,5
<b>Итого за День</b>		<b>810</b>	<b>29,1</b>	<b>20,4</b>	<b>109</b>	<b>749,6</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 1-4 классы</b>						
71,06	Суп картофельный с макаронными изделиями (о ч)	200	2,3	2	16,7	96
169,14	Голубцы "Любительские" (г)	110	7,5	5,7	4,4	100,7
472,99	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	11	140,7
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
524,01	Млчное изделие(4)	45	2,5	5	28,5	166,1
<b>Итого за День</b>		<b>755</b>	<b>19,5</b>	<b>18,3</b>	<b>98,9</b>	<b>675,7</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 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 лимонном (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	Y	
1	2	3	4	5	6	7	
<b>Обед 1-4 классы</b>							
82,19	Суп-пюре из разных овощей с грибами	200/10	2,6	3,3	13,9	96,4	
184,13	Кваса запаренная по-домашнему	100	19,3	12,6	0,8	177,2	
150,02	Макаронные изделия отварные/Овощная подгариновка(3)	150/20	5,3	4,7	35,6	209,3	
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>31,3</b>	<b>21,1</b>	<b>88,8</b>	<b>657,1</b>	

День: четверг  
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Y	
1	2	3	4	5	6	7	
<b>Обед 1-4 классы</b>							
70,1	Рассолыник домашний со сметаной	200/10	1,9	6,3	12,4	115,6	
308,16	Котлета "Ассорти" (с/к)	90	14,5	11,2	12,4	212,5	
232	Рис припущенный	150	3,7	4,7	37,2	209	
197	Компот из кураги	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	
351,02	Фрукт(1)	100	0,6	0,6	14,7	67,5	
<b>Итого за день</b>			<b>24,7</b>	<b>23,2</b>	<b>115</b>	<b>776,8</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 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: 2

№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
<b>Обед 1-4 классы</b>							
49,09	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,6	5,2	8,1	94,5	
283,11	Запеканка картофельная с мясом (г)	233	14,2	14,4	20,7	335,1	
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	
299,34	Хлеб ржаной*	30	2,3	0,4	15,1	74,4	
<b>Итого за день</b>		<b>703</b>	<b>20,6</b>	<b>20,2</b>	<b>72,2</b>	<b>626,6</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 отрупу 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 МЗГТ