

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 23

Михайлова О.В.



Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Николино-базовый»

Шехерев М.С.



Примерное двухнедельное меню горячих завтраков 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	6	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак 5-11 классы							
280,05	Гуляш из филе индейки	50/50	14,1	12,2	5,6	203,4	
255,03	Каша гречневая рассыпчатая/Овощная подгариновка(3)	180/20	9,4	14,1	45,2	351,7	
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2	
299,24	Хлеб пшеничный с отрубями	50	3,8	0,4	24,3	119	
Итого за день			27,5	26,7	88,8	725,3	

День: вторник
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	6	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак 5-11 классы							
276,79	Глов из свинины/Овощная	250/50	15,2	33,6	44,2	568,6	
198	Чай с лимоном	207	0,3	0,1	13,9	53,2	
299,24	Хлеб пшеничный с отрубями	50	3,8	0,4	24,3	119	
Итого за день			19,3	34,1	82,4	740,8	

- 1- расчет пищевой ценности блюда по яблочку 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 огруду малосоленому , допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10);консервированные овощи в ассортименте(ТТК№11);икра кабаджоная(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 МЭП

День: среда
Неделя: 1

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		3	4	5	6	7
Завтрак 5-11 классы						
318,49	Ежики мясные (с)	100	10	25	10,7	315,7
472,84	Картофельное пюре/Овощная	180/30	3,7	6,2	12,6	163,3
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
299,24	Хлеб пшеничный с отрубями	40	3,8	0,4	24,3	119
Итого за день			17,7	31,6	61,3	649,2

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
Завтрак 5-11 классы							
184,13	Кура запеченная по-домашнему	100		19,3	12,6	0,8	177,2
152,02	Макаронные изделия отварные/Овощная подгариновка(3)	180/30		6,7	5,7	43,7	257,4
197	Чай с сахаром	200		0,2		13,7	51,2
299,24	Хлеб пшеничный с отрубями	40		3,8	0,4	24,3	119
Итого за день			560	30	18,7	82,5	604,8

- 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 отруцу 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: 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
Завтрак 5-11 классы						
308,11	Котлета "Ассорти" (с/к)	100	17,5	12,5	12,8	235,6
129,32	Рагу из овощей/Овощная подгарнировка(3)	180/30	2,7	5,8	14,8	131
197	Чай со лимоном	200	0,2		13,7	51,2
299,24	Хлеб пшеничный с отрубями	40	3,8	0,4	24,3	119
Итого за день		550	24,2	18,7	65,6	536,8

- 1- расчет пищевой ценности блюда по яблону 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 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
Завтрак 5-11 классы						
889	Нагетсы из филе кури по-домашнему	100	26,2	8,2	9,9	219,7
152,02	Макаронные изделия отварные/Овощная подгарировка(3)	180/30	6,7	5,7	43,7	257,4
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
Итого за день			36,9	14,3	91,6	647,3

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
Завтрак 5-11 классы						
687,16	Зразы рубленные с капустой (с/к)	100	12,7	13,7	11,2	223,7
232,02	Рис "Золотистый"/Овощная подгарировка(3)	180/30	4,5	5,6	44,8	252,3
198	Напиток из шиповника	207	0,3	0,1	13,9	53,2
299,38	Хлеб пшеничный с отрубями.	40	3,8	0,4	24,3	119
Итого за день			21,3	19,8	94,2	648,2

- 1- расчет пищевой ценности блюда по яблочку 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 отруцу 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: 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
Завтрак 5-11 классы						
355,04	Чахохбили из филе курицы	100	15,9	8,7	4,5	136
255,15	Каша гречневая рассыпчатая/Овощная подгарнировка(3)	180/30	9,5	14,2	45,5	353,1
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
Итого за день			29,4	23,3	88	659,3

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
Завтрак 5-11 классы						
886,05	Суфле рыбное "Витаминка".	100	10,2	7,2	12,9	150,7
472,84	Картофельное пюре/Овощная	180/30	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
Итого за день			17,9	13,8	63,5	484,2

- 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 отрубю 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 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
Завтрак 5-11 классы						
307,21	Запеканка пикантная из филе кури	100	12,8	11,6	10,2	200
152,09	Макаронные изделия отварные/Овощная подгарнировка(3)	180/30	6,4	5,5	35,3	225,4
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
Итого за день		550	23,3	17,6	83,7	597,6

- 1- расчет пищевой ценности блюда по ябллку 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 отуруцу малосолюному , 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 фруктового, допускается замена на изделие 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