

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 23

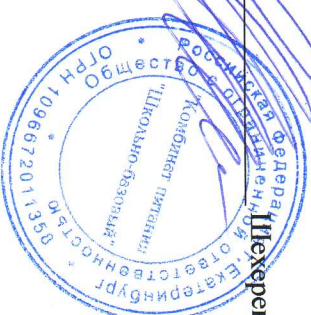
Михайлова О.В.



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: осень/зима 2023/2024

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
Завтрак 1-4 классы						
3,11	Бутерброд с сыром, маслом	15/10/30	6,2	13,2	15,3	206,2
257,76	Каша молочная "Ассорти" (рис, греча) с маслом	200/10	5,8	12	47,1	317,2
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
351,02	Фрукт(1)	100	0,6	0,6	14,7	67,5
Итого за Завтрак 1-4 классы			12,8	25,8	90,8	642,1

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
Завтрак 1-4 классы						
684,01	Запеканка пикантная из филе курицы	90	11,1	6,6	1,8	98,6
472,77	Картофельное пюре/Овощная подгарнировка(3)	150/30	3	5,2	10,5	135,6
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 Завтрак 1-4 классы			16,6	12,7	41,2	364

- 1- расчет пищевой ценности блюда по яблону 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 овощу малосоленому , допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10), консервированные овощи в ассортименте(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 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 блюда без МЗП

День: среда
Неделя: 1

№ 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						
1,02	БугерБрод с маслом	10/30	2,3	9,2	15,3	153,4
188,17	Пудинг творожный с молочно-соусом	100/30	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
Итого за Завтрак 1-4 классы			16,9	18,1	71,2	509,1

День: четверг
Неделя: 1

№ 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						
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	207	0,3	0,1	13,9	53,2
524,01	Мушное изделие(4)	50	2,5	5	28,5	166,1
299	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2	78,6
Итого за Завтрак 1-4 классы			20,6	33	61,9	618,9

- 1- расчет пищевой ценности блюда по яблону 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 овощу малосольному , допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10),консервированные овощи в ассортименте(ТТК№1),икра кабахчкова(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(885/04),чай с лимоном (629/96)
- 6-Мука зародышей пшеницы, допускается замена блюд без МЗП

День: пятница
Неделя: 1

№ рецид.	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						
	Йогурт фруктовый	100	3	1,2	8,5	77
1.02	Бутерброд с маслом	10/30	2,3	9,2	15,3	153,4
157,01	Макаронь, запеченные с сыром	180	10,1	10	36,6	282,4
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
Итого за Завтрак 1-4 классы		520	15,6	20,4	74,1	564

- 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 отутцу малосольному , допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10), консервированные овощи в рассорimente(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

№ 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						
3	Бутерброд с сыром	20/30	7,5	6,3	15,2	149
257,96	Каша молочная Дюсселе с маслом	200/10	2,6	10	49,7	289
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
351,02	Фрукт(1)	100	0,6	0,6	14,7	67,5
Итого за Завтрак 1-4 классы			10,9	16,9	93,3	556,7

День: вторник

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							
241,25	Суфле "Рыбка"	90	9,4	10,5	8,5	157	
472,77	Картофельное пюре/Овощная подгарнировка(3)	150/30	3	5,2	10,5	135,6	
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 Завтрак 1-4 классы			14,9	16,6	47,9	422,4	

- 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 отруцу 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: среда
Неделя: 2

№ рец.	Применение 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						
1,02	Булгурбород с маслом	10/30	2,3	9,2	15,3	153,4
188,17	Пудинг- творожный с молочным соусом	100/30	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
Итого за Завтрак 1-4 классы			16,9	18,1	71,2	509,1

День: четверг
Неделя: 2

№ рец.	Применение 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						
280,05	Гуляш из филе индейки	100	14,1	12,2	5,6	203,4
255,02	Каша гречневая рассыпчатая/Овощная подгадидовка(3)	150/30	8	11,7	38,1	294,7
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 Завтрак 1-4 классы			24,6	24,8	72,6	627,9

- 1- расчет пищевой ценности блюда по ябллку 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 отуруц малосольному , допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10),консервированные овощи в ассортименте(ТТК№11),икра кабахювая(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.	Пример 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						
92,06	Бигочек "Диетический" (г/к)	90	14	3,5	2	94,5
150,02	Макаронные изделия отварные/Овощная подгарировка(3)	150/30	5,3	4,7	35,6	209,3
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 Завтрак 1-4 классы		500	21,8	9,1	66,5	433,6

- 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 отруцу малосоленому , 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