



Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 23

Михайлова О.В

Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-базовый»

Утверждено:



Шехерев М.С

# Примерное двухнедельное меню горячих завтраков 5-11 классов

Возрастная категория: дети с 12 лет и старше

Сезон: зима/весна 2024

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>Завтрак 5-11 классы</b>						
1 106	Творожок в индивидуальной упаковке	125	11,4	28,8	23,1	393,8
257,85	Каша молочная "Ассорти" (рис, греча) с маслом	250/10	5,8	12	47,1	317,2
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
<b>Итого за день</b>		<b>615</b>	<b>19,7</b>	<b>41</b>	<b>98,5</b>	<b>833,6</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>Завтрак 5-11 классы</b>						
687,16	Зразы рублинные с капустой (с/к)	100	12,7	13,7	11,2	223,7
472,56	Картофельное пюре	200	4	7,1	14	183
197	Чай с лимоном	207	0,2		13,7	51,2
299,24	Хлеб пшеничный с отрубями	50	3,8	0,4	24,3	119
<b>Итого за день</b>		<b>557</b>	<b>20,7</b>	<b>21,2</b>	<b>63,2</b>	<b>576,9</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 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)

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>Завтрак 5-11 классы</b>						
18,35	Салат из моркови с сахаром	100	1,2	5,1	16,6	115,1
276,45	Плов из говядины	235	14,4	15,4	44,2	402,3
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
<b>Итого за день</b>		<b>585</b>	<b>19,6</b>	<b>20,9</b>	<b>98,8</b>	<b>687,6</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>Завтрак 5-11 классы</b>						
684	Запеканка пикантная из филе кури	100	16,4	6,7	2,7	135,4
152,01	Макаронные изделия отварные"	200	7	6,4	38,9	250,6
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
<b>Итого за день</b>		<b>557</b>	<b>27,5</b>	<b>13,6</b>	<b>79,8</b>	<b>558,2</b>

- 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 овощу малосоленому, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10),консервированные овощи в рассолитменте(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)

День: пятница  
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Завтрак 5-11 классы	3	4	5	6	7
394,94	Жаркое по-домашнему из индейки	250	11,6	14,9	27,2	279,4
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
419	Кондитерское изделие	50	3,8	0,4	24,3	119
Итого за день		550	19,4	15,7	89,5	568,6

- 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 огурцу малосольному, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10), консервированные овощи в ассортименте(ТТК№11),икра кабачковая(ТТК№12);капуста квашеная(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)

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
<b>Завтрак 5-11 классы</b>						
280	Гуляш из говядины	100	13,5	11,9	5,1	191
255,19	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,3	15,2	49,5	382,6
197	Чай с лимоном	207	0,2		13,7	51,2
299,24	Хлеб пшеничный с отрубями	50	3,8	0,4	24,3	119
<b>Итого за день</b>		557	27,8	27,5	92,6	743,8

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
<b>Завтрак 5-11 классы</b>						
888,01	Нагетсы из филе кури по-домашнему.	100	23,4	7,7	9,2	201,5
152,01	Макаронные изделия отварные"	200	7	6,4	38,9	250,6
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
<b>Итого за день</b>		550	34,4	14,5	86,1	622,3

- 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 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 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)

День: среда  
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Завтрак 5-11 классы	3	4	5	6	7
3.05	Бутерброд с сыром	15/30	6,9	6	14,6	143,4
188,22	Пудинг- творожный с молочным соусом (на густом молоке).	150	13,4	8,9	24	228,6
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
182	Фрукт	150	0,5	0,5	12,7	58,5
Итого за День		550	21	15,4	65	481,7

- 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 сырцу малосоленому, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10),консервированные овощи в ассортименте(ТТК№11),икра кабахчкова(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 начинки
- 5- допускается замена на чай с сахаром(685/04), чай с лимоном (629/96)

День: четверг  
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Завтрак 5-11 классы	3	4	5	6	7
886,05	Суфле рыбное "Витаминка"	100	12,4	9,8	10,1	173,2
472,62	Картофельное пюре/Овощная подгарнировка	180/20	3,2	5,2	10,8	138,2
197	Чай с лимоном	207	0,2	0,4	13,7	51,2
299,24	Хлеб пшеничный с отрубями	50	3,8	0,4	24,3	119
<b>Итого за день</b>		<b>557</b>	<b>19,6</b>	<b>15,4</b>	<b>58,9</b>	<b>481,6</b>

День: пятница  
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Завтрак 5-11 классы	2	4	5	6	7
184,18	Кура запеченная по-домашнему	100	18,2	17,4	3,3	207,7
152,01	Макаронные изделия отварные"	200	7	6,4	38,9	250,6
197	Чай с сахаром	200	0,2	0,4	13,7	51,2
299,24	Хлеб пшеничный с отрубями	50	3,8	0,4	24,3	119
<b>Итого за день</b>		<b>550</b>	<b>29,2</b>	<b>24,2</b>	<b>80,2</b>	<b>628,5</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 овощу 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)