



Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 23

Михайлова О.В

Директор ООО «Комбинат питания «Школьнико-базовый»

Утверждено:



Шехерев М

# Примерное двухнедельное меню горячих обедов 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	
<b>Обед 5-11 классы</b>						
46, 13	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2	6,3	8,6	100,5
280, 05	Гуляш из филе индейки	100	14,1	12,2	5,6	203,4
68, 59	Булгур с овощами	180	6,6	6,6	32,1	219,1
213, 05	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	2,3	0,2	19,4	78
299, 08	Хлеб пшеничный с отрубями	30	1,5	0,2	14,6	71,4
299, 12	Хлеб ржаной	20	3,8	0,4	10	49,6
419	Кондитерское изделие	50	30,3	25,9	114,6	841
<b>Итого за день</b>		840				

День: вторник  
Неделя: 1

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Обед 5-11 классы</b>						
56, 16	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,4	5,7	15,8	127,4
687, 16	Зразы рубленые с капустой (слк)	100	12,7	13,7	11,2	223,7
472, 54	Картофельное пюре/Овощная подгарнировка	180/20	3,7	6,2	12,6	163,3
211	Компот из кураги	200	0,6	0,2	28,1	109,1
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>		810	23,2	26	92,3	744,5

- 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 огурцу малосоленому, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10), консервированные овощи в капусте(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.	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>						
49,07	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2	5,5	11,4	103,9
276,22	Плов из говядины	250	18,5	17,7	44,2	439,2
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
182	Фрукт	100	0,5	0,5	12,7	58,5
<b>Итого за день</b>		860	25,2	24,1	119,2	826,6

День: четверг  
Неделя: 1

№ 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 5-11 классы</b>						
20,04	Сыр	15	3,9	4		52,8
229,07	Суп-пюре гороховый с гречками	250/10	6,6	5,5	16,9	155,4
684	Запеканка пикантная из филе курды	100	16,4	6,7	2,7	135,4
152	Макаронные изделия отварные*	180	6	5	38,7	225,4
209,03	Компот из черной смородины	200	0,4	0,1	26,9	106,2
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>		805	37,1	21,7	109,8	796,2

- 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 отруду малосольному, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10), консервированные овощи в ассорти(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			4	5	6	7
<b>Обед 5-11 классы</b>						
71.05	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,6	19	111,4
394.94	Жаркое по-домашнему из индейки	250	11,6	14,9	27,2	279,4
213.01	Напиток из шиповника	200	0,6		22,1	88
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	Мучное изделие	45	2,9	9,9	23,4	192,6
<b>Итого за День</b>		<b>800</b>	<b>21,6</b>	<b>27,8</b>	<b>116,3</b>	<b>792,4</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 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: 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	Суп из овощей со сметаной	260	2	5,6	10,3	101,7
280	Гуляш из говядины	100	13,5	11,9	5,1	191
255,96	Каша гречневая рассыпчатая *	180	9,3	14,1	44,7	349
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
351,03	Фрукт	100	0,5	0,5	12,7	58,5
<b>Итого за день</b>		<b>890</b>	<b>29,5</b>	<b>32,5</b>	<b>123,7</b>	<b>925,2</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>						
18,35	Салат из моркови с сахаром	100	1,2	5,1	16,6	115,1
63,13	Суп картофельный с горохом	250	5,6	4,1	18,4	134
888	Нагетсы из филе кури по-домашнему	100	23,4	7,7	9,2	201,5
152	Макаронные изделия отварные*	180	6	5	38,7	225,4
213,01	Напиток из шиповника	200	0,6		22,1	88
239,08	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>40,6</b>	<b>22,3</b>	<b>129,6</b>	<b>885</b>

- 1- расчет пищевой ценности блюда по яблочку 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 огрупу 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 кекусу 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

№ 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
318.5	Тертые из говядины с соусом смет/том.	120	12,9	12,2	11,6	212,4
68.59	Булгур с овощами	180	6,6	6,6	32,1	219,1
82.03	Кисель "Витюшка"	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
524.01	Мучное изделие	45	2,9	9,9	23,4	192,6
<b>Итого за день</b>			29,5	33,5	131,2	965,7

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>						
49.07	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2	5,5	11,4	103,9
886.05	Суфле рыбное "Витаминка"	100	12,4	9,8	10,1	173,2
472.42	Картофельное пюре	180	3,5	5,7	16,3	159,2
211	Компот из кураги	200	0,6		28,1	109,1
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
351.03	Фрукт	100	0,5	0,5	12,7	58,5
<b>Итого за день</b>			23,6	22,1	108,3	749,7

- 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 огурцу малосоленому, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10); консервированные овощи в рассолитет(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: 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 сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	
70,09	Рассольник домашний со сметаной	250/10	2,3	7,1	15,4	137,4	
184,18	Кура запеченная по-домашнему	100	18,2	17,4	3,3	207,7	
152	Макаронные изделия отварные*	180	6	5	38,7	225,4	
613	Напиток из черной смородины (зам)	200	0,2		23,1	88,7	
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>800</b>	<b>31,4</b>	<b>38,4</b>	<b>110,3</b>	<b>879,8</b>	

- 1- расчет пищевой ценности блюда по яблочку 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 огуруцу малосоленному, 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)