

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 23

Михайлова О.В.



Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-Базовый»

Шехерев М.С.



## Примерное двухнедельное меню

### горячих завтраков обедов полдников 1 - 4 классов

Возрастная категория: Дети с 7-11 лет

Сезон: зима / весна 2024

День: понедельник  
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 1-4 классы</b>						
3.1	Бутерброд с сыром	15/30	6,2	4,9	15,2	131,4
560.03	Каша молочная ячневая с маслом сливочным	200/10	7	12	38,6	292,1
198	Чай с лимоном	207	0,3	0,1	13,9	53,2
351.02	Фрукт(1)	100	0,6	0,6	14,7	67,5
<b>Итого за день</b>		555	17,1	20,8	82,6	587,6
<b>Обед 1-4 классы</b>						
46.23	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1,6	5,2	6,4	83,8
322.06	Плов из говядины	250	18,5	17,7	44,2	439,2
625	Напиток "Здоровье" из вишни	200	0,1	0,1	21,8	85,7
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>		720	24,8	23,6	102,1	754,5
<b>Полдник</b>						
198	Чай с молоком	200	0,3	0,1	13,9	53,2
389.06	Кондитерское изделие	50	3,0	0,0	24	19
<b>Итого за день</b>			3	0,1	37,9	72

- 1- расчет пищевой ценности блюда по ябллку 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 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)

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
<b>Завтрак 1-4 классы</b>						
280,05	Гуляш из филе индейки	100	14,1	12,2	5,6	203,4
255,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,3	14,1	44,7	349
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
299	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2	78,6
<b>Итого за день</b>			25,9	27,2	79,2	682,2
<b>Обед 1-4 классы</b>						
56,17	Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	2	5,3	13,9	113,8
308,07	Биточек мясной	90	12,9	13,4	11,9	226,8
255,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,3	14,1	44,7	349
209,12	Напиток яблочный	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*	30	2,3	0,4	15,1	74,4
524,01	Мучное изделие(4)	45	2,9	9,9	23,4	192,6
<b>Итого за день</b>			27,4	32,3	116,9	864,1
<b>Полдник</b>						
198	Сок	200	0,3	0,1	13,9	53,2
389,06	Кондитерское изделие	50	3,0	0,0	24	19
<b>Итого за день</b>			3	0,1	37,9	72

- 1- расчет пищевой ценности блюда по яблочку 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 огурцу малосольному, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10);консервированные овощи в асортименте(ТТК№11);икра кабанчювая(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)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		3	4	5	6	7
<b>Завтрак 1-4 классы</b>						
188,22	Пудинг творожный с молочным соусом (на сгущенном молоке).	150	13,4	8,9	24	228,6
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
401,09	Мучное изделие(4)	100	4	2,7	26,9	149,5
<b>Итого за День</b>						
		500	17,6	11,6	64,6	429,3
<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
184,17	Кура запеченная по-домашнему	90	12,6	8,4	3,5	126,2
150	Макаронные изделия отварные	150	5,3	4,7	35,6	209,3
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
299,34	Хлеб ржаной*	30	2,3	0,4	15,1	74,4
182	Фрукт(1)	100	0,5	0,5	12,7	58,5
<b>Итого за День</b>						
		800	25,2	19,4	111,7	722,3
<b>Полдник</b>						
198	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	13,9	53,2
389,06	Кондитерское изделие	50	3,0	0,0	24	19
<b>Итого за День</b>						
			3,3	9,1	37,9	72,2

- 1- расчет пищевой ценности блюда по яблоку допускается замена на ( апельсин, мандарин, банан, нектарин, груша)
- 2- Допускается замена на напиток из свежемороженой плодов и ягод другого типа (ТТК№78)
- 3- расчет пищевой ценности по отрубцу малосоленому, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10), консервированные овощи в рассоле(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: четверг  
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
<b>Завтрак 1-4 классы</b>						
1 106	Творожок в индивидуальной упаковке	125	11,4	28,8	23,1	393,8
157	Макаронны, запеченные с сыром	150	8,2	8,3	30,3	233,4
198	Чай с лимоном	207	0,3	0,1	13,9	53,2
299	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2	78,6
<b>Итого за день</b>			22,2	38,1	82,5	759
<b>Обед 1-4 классы</b>						
229,05	Суп-пюре гороховый с грибами	200/10	5,3	4,4	13,5	124,1
280	Гуляш из говядины	100	13,5	11,9	5,1	191
68,6	Булгур с овощами	150	3,7	3,7	25,6	154,8
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
299,34	Хлеб ржаной*	30	2,3	0,4	15,1	74,4
<b>Итого за день</b>			25	19,5	102,4	697,1
<b>Полдник</b>						
198	Компот из сухофруктов	200	0,3	0,1	13,9	53,2
389,06	Кондитерское изделие	50	3,0	0,0	24	19
<b>Итого за день</b>			3,3	9,1	37,9	72,2

- 1- расчет пищевой ценности блюда по ябллку 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 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)

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
<b>Завтрак 1-4 классы</b>						
3	Булгурброд с сыром	20/30	7,5	6,3	15,2	149
257,76	Каша молочная "Ассорти" (рис, греча) с маслом	200/10	5,8	12	47,1	317,2
630,96	Чай с молоком	200	1,5	1,5	15,8	77,3
182	Фрукт(1)	100	0,5	0,5	12,7	58,5
<b>Итого за день</b>			15,3	20,3	90,8	602
<b>Обед 1-4 классы</b>						
71,06	Сул картофельный с макаронными изделиями	200	2,3	2	16,7	96
886,04	Суп/ле рыбное "Витаминка"	90	11,1	9,2	8,9	158,5
472,99	Картофельное пюре/Овощная подгарнировка(3)	150/30	3,2	5,2	11,2	142,1
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
299,34	Хлеб ржаной*	30	2,3	0,4	15,1	74,4
<b>Итого за день</b>			21,8	20,4	91,6	672,6
<b>Полдник</b>						
198	Компот из свежих яблок	200	0,3	0,1	13,9	53,2
389,06	Кондитерское изделие	50	3,0	0,0	24	19
<b>Итого за день</b>			3,3	9,1	37,9	72,2

- 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 кабановая(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)

День: понедельник

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
<b>Завтрак 1-4 классы</b>						
1,02	Бутерброд с маслом	10/30	2,3	9,2	15,3	153,4
257,96	Каша молочная рисовая с маслом	200/10	2,6	10	49,7	289
692,04	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,1	21	103
182	Фрукт(1)	100	0,5	0,5	12,7	58,5
<b>Итого за день</b>			8,2	21,8	98,7	603,9
<b>Обед 1-4 классы</b>						
58,24	Суп из овощей со сметаной	200/10	1,6	5,3	7,8	91,5
17,22	Гуляш из филе индейки	100	14,1	12,2	5,6	203,4
854,56	Макаронные изделия отварные/Овощная подгарнировка(3)	150/30	5,3	4,7	35,6	209,3
82,03	Кисель "Витюшка"	200			24	95
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>			27,3	30,1	110	831,9
<b>Полдник</b>						
198	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	13,9	53,2
389,06	Кондитерское изделие	50	3,0	0,0	24	19

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 опудру 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 кеку 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: вторник  
Неделя: 2

№ 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 1-4 классы</b>						
886,04	Суфле рыбное "Витаминка"	90	11,1	9,2	8,9	158,5
472,62	Картофельное пюре/Овощная подгарнировка(3)	150/20	3,2	5,2	10,8	138,2
197	Чай с сахаром	200	0,2	0,9	13,7	51,2
299	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2	78,6
<b>Итого за День</b>						
<b>Обед 1-4 классы</b>						
63,14	Суп картофельный с горохом	200	4,3	3,6	17	118,5
308,16	Котлета "Ассорти" (с/к)	90	14,5	11,2	12,4	212,5
68,6	Булгур с овощами	150	3,7	3,7	25,6	154,8
209,12	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	24	92
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(4)	45	2,9	9,9	23,4	192,6
<b>Итого за День</b>						
<b>Полдник</b>						
198	Чай с сахаром	200	0,3	0,1	13,9	53,2
389,06	Кондитерское изделие	50	3,0	0,0	24	19
<b>Итого за День</b>						
<b>3,3</b>						
<b>9,1</b>						
<b>37,9</b>						
<b>72,2</b>						

- 1- расчет пищевой ценности блюда по яблону 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 отряду малосольному, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10), консервированные овощи в рассоли(ТТК№1), 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)



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>Завтрак 1-4 классы</b>						
160,41	Омлет натуральный с маслом	150	12,9	24	2,3	276,6
197	Чай с сахаром	200	0,2	0,9	13,7	51,2
299	Батон витаминизированный	50	2,3	2,7	15,2	78,6
401,09	Мульное изделие(4)	100	4	2,7	26,9	149,5
		500	19,4	27,6	58,1	555,9
<b>Итого за День</b>						
<b>Обед 1-4 классы</b>						
56,17	Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	2	5,3	13,9	113,8
406,41	Рагу из филе кури	250	17,6	8,6	24,3	236,1
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
299,34	Хлеб ржаной*	30	2,3	0,4	15,1	74,4
		720	24,8	14,5	90	583,7
<b>Итого за День</b>						
<b>Полдник</b>						
198	Сок	200	0,3	0,1	13,9	53,2
389,06	Кондитерское изделие	50	3,0	0,0	24	19
			3,3	9,1	37,9	72,2

Итого за День

- 1- расчет пищевой ценности блюда по яблочку допускается замена на ( апельсин, мандарин, банан, нектарин, груша) (ТТК№78)
- 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)

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>Завтрак 1-4 классы</b>						
684.01	Запеканка пикантная из филе кури	90	11,1	6,6	1,8	98,6
150.02	Макаронные изделия отварные/Овощная подгариновка(3)	150/30	5,3	4,7	35,6	209,3
197	Чай с сахаром	200	0,2	0,9	13,7	51,2
299	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2	78,6
<b>Итого за День</b>						
<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
276.22	Плов из говядины	250	18,5	17,7	44,2	439,2
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*	30	2,3	0,4	15,1	74,4
<b>Итого за День</b>						
<b>Полдник</b>						
198	Компот из свежих яблок	200	0,3	0,1	13,9	53,2
389.06	Кондитерское изделие	50	3,0	0,0	24	19
<b>Итого за День</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 отрубцу малосоленому, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10), консервированные овощи в ассортименте(ТТК№11),икра кабахчюваа(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

№ 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 1-4 классы</b>						
	Йогурт фруктовый	125	3,8	3,5	12,8	96,3
	257,36 Каша молочная геркулесовая с маслом	200/10	7,1	12,3	29,3	256,5
	630,96 Чай с молоком	200	1,5	1,5	15,8	77,3
	299 Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2	78,6
	<b>Итого за день</b>	<b>565</b>	<b>14,7</b>	<b>18,2</b>	<b>73,1</b>	<b>508,7</b>
<b>Обед 1-4 классы</b>						
	82,19 Суп-пюре из разных овощей с гречками	200/10	2,6	3,3	13,9	96,4
	318,52 Ежики мясные (с)	90	1,0	2,5	10,7	315,7
	472,99 Картофельное пюре	150	3,2	5,2	11,2	142,1
	625 Напиток "Здоровье" из вишни	200	0,1	0,1	21,8	85,7
	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(1)	100	0,5	0,5	12,7	58,5
	<b>Итого за день</b>	<b>800</b>	<b>25,3</b>	<b>4,5</b>	<b>105,2</b>	<b>981,2</b>
<b>Полдник</b>						
	198 Компот из сухофруктов	200	0,3	0,1	13,9	53,2
	389,06 Кондитерское изделие	50	3,0	0,0	24	19
	<b>Итого за день</b>	<b>389,06</b>	<b>3,3</b>	<b>9,1</b>	<b>37,9</b>	<b>72,2</b>

Итого за День

- 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 отрубцу малосоленому, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10), консервированные овощи в рассоле(ТТК№11), икра кабачковая(ТТК№2); капуста квашенная(ТТК № 13); овощи отварные порционные(ТТК№14); морская капуста(ТТК№5); 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)