

Утверждено:

Директор МАОУ СОШ № 23

Михайлова О.В.

Согласовано:

Начальником лагеря МАОУ СОШ № 23

 Анкина Т.Л.

Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-базовый»

Шехерев М.С.

Примерное двухнедельное меню горячих завтраков обедов.

Возрастная категория: дети 7-11 лет

Сезон: лето 2024

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						
3,08	Бутерброд с сыром, маслом	20/10/50	9	15,1	25,4	276,2
257,56	Каша молочная пшеничная с маслом	250/10	10,4	14,2	53,4	386,1
642,05	Какао с витамином С "Витошка"	200	3,3	3,3	14,1	96,6
Итого за Завтрак		550	22,7	32,6	92,9	758,9
Обед						
49,07	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2	5,5	11,4	123,4
9	Котлета мясная (г/с)	100	14,1	14,5	13,3	247,6
472,47	Картофельное пюре/ Помидор свежий	180/20	3,7	6,2	12,6	190,6
212,01	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4		26,3	104
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	1,5	0,2	10	74,3
Итого за Обед		820	24	26,6	88,2	811,3

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						
288	Бутерброд с маслом	10/50	3,8	9,8	25,4	205,8
287,1	Пудинг творожный с молочным соусом (на сгущенном молоке)	130/30	18	12	27,7	301,9
197	Чай с сахаром (3)	200	0,2		13,7	51,2
351,03	Фрукт(1)	130	0,4	0,4	9,8	60
Итого за Завтрак		550	32,2	27,7	97,4	749,9
Обед						
71,25	Суп картофельный с макаронными изделиями	250/10	8,7	8	16,1	153,6
280,06	Гуляш из свинины	100	10,9	28,2	5,1	333,6
68,59	Булгур с овощами	180	6,6	6,6	32,1	219,1
209,01	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	109
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	1,5	0,2	10	74,3
Итого за Обед		800	30,2	43,4	105,8	961,0

День: среда

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						
560,01	Каша молочная ячневая с маслом	250/10	8,9	12,9	48,9	370,1
198	Чай с лимоном (3)	200/7	0,3	0,1	13,9	53,2
524,01	Мучное изделие(2)	50	2,9	9,9	23,4	192,6
299,07	Батон"Золотинка"	50	3,8	1,5	25,3	131
Итого за Завтрак		567	15,9	24,4	111,5	746,9
Обед						
82,02	Суп-харчо по студенчески	250	2,1	9,4	24,7	192,3
92,05	Биточек "Диетический" (г/к)	100	15,4	3,8	2,2	143
152	Макаронные изделия отварные/Огурец свежий	180/20	6	6	35,3	225,4
211	Компот из кураги	200	0,6	0	28,1	109,1
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	1,5	0,2	10	74,3
Итого за Обед		810	28,3	19,1	114,9	815,9

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
Завтрак						
3,04	Бутерброд с сыром	20/50	9	6,9	25,3	201,4
160,47	Омлет натуральный/Огурец свежий	150/30	15,9	27	4,6	324,6
197	Чай с сахаром (3)	200	0,2		13,7	51,2
351,03	Фрукт(1)	100	0,4	0,4	9,8	60
Итого за Завтрак		550	25,5	34,3	53,4	637,2
Обед						
82,14	Суп-пюре из разных овощей с гречками	250/10	3,3	4,4	15,5	125,6
184,18	Кура запеченная по-домашнему	100	18,2	17,4	3,3	207,7
255,96	Каша гречневая рассыпчатая *	180	9,3	14,1	44,7	349
213,01	Напиток из шиповника	200	0,6		22,1	88
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	1,5	0,2	10	74,3
Итого за Обед		800	35,2	36,3	110,2	916,0

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						
	Йогурт фруктовый	125	3,8	3,5	12,8	120,3
257,34	Каша молочная рисовая с маслом	250/10	3,5	12,1	68,3	384,8
198	Чай с лимоном (3)	207	0,3	0,1	13,9	53,2
299,07	Батон "Золотинка"	50	3,8	1,5	25,3	131
Итого за Завтрак		792	11,4	17,2	120,3	689,3
Обед						
76,19	Икра овощная	100	1,3	4,5	7,3	113,4
46,13	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2	6,3	8,6	124,6
394,94	Жаркое по-домашнему из индейки	250	11,6	14,9	27,2	342,6
213,05	Напиток витаминизированный "Витошка"	200			19,4	91
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	1,5	0,2	10	74,3
Итого за Обед		870	18,7	26,1	87,1	817,3

1- расчет пищевой ценности ведется по яблоку, допускается замена на апельсин, грушу, мандарин, абрикос, банан,

2- расчет пищевой ценности блюда по кексу, допускается замена на изделия из дрожжевого, слоеного теста с различными видами начинок

3- допускается замена на чай с сахаром (685/04), чай с лимоном (629/96)

4- допускается замена на напиток из свежемороженых плодов и ягод другого типа (ТТК№78)

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						
3,08	Бутерброд с сыром, маслом	20/10/50	9	15,1	25,4	276,2
560,01	Каша молочная ячневая с маслом	250/10	8,9	12,9	48,9	370,1
692,04	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,1	21	103
Итого за Завтрак		550	20,7	30,1	95,3	749,3
Обед						
49,07	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2	5,5	11,4	123,4
889	Наггетсы из филе кури по-домашнему	100	26,2	8,2	9,9	219,7
152,09	Макаронные изделия отварные/Огурец свежий	180/20	6,4	5,5	35,3	225,4
212,01	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4		26,3	104
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	1,5	0,2	10	74,3
Итого за Обед		820	38,8	19,6	107,5	818

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						
288	Бутерброд с маслом	10/50	3,8	9,8	25,4	205,8
160,47	Омлет натуральный/Огурец свежий	150/20	15,9	27	4,6	324,6
197	Чай с сахаром (3)	200	0,2		13,7	51,2
351,03	Фрукт(1)	130	0,4	0,4	9,8	60
Итого за Завтрак		550	20,3	37,2	53,5	641,6
Обед						
229,07	Суп-пюре гороховый с гренками	250/10	6,6	5,5	16,9	222,4
308,24	Котлета мясная (с/к)	100	14,5	11,5	10,2	206,2
472,42	Картофельное пюре	180	3,5	5,7	16,3	159,2
211,01	Компот из кураги и изюма	200	0,5		29,1	112,2
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	1,5	0,2	10	74,3
Итого за Обед		800	28,9	23,1	97,1	846

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						
3,04	Бутерброд с сыром	20/50	9	6,9	25,3	201,4
257,36	Каша молочная геркулесовая с маслом	250/10	7,1	12,3	29,3	299,7
198	Чай с лимоном	207	0,3	0,1	13,9	53,2
182	Фрукт(1)	100	0,5	0,5	12,7	58,5
Итого за Завтрак		637	16,9	19,8	81,2	612,8
Обед						
75,12	Икра свекольная	100	1,7	7,1	10,1	111,4
56,16	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,4	5,7	15,8	127,4
283,32	Запеканка картофельная с мясом	248	17,7	17,9	20,7	386,5
209,01	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	109
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	1,5	0,2	10	74,3
Итого за Обед		868	25,8	31,3	99,1	880,0

1- расчет пищевой ценности ведется по яблоку, допускается замена на апельсин, грушу, мандарин, абрикос, банан,

2- расчет пищевой ценности блюда по кексу, допускается замена на изделия из дрожжевого, слоеного теста с различными видами начинок

3- допускается замена на чай с сахаром(685/04), чай с лимоном (629/96)

4- допускается замена на напиток из свежемороженых плодов и ягод другого типа (ТТК№78)