

Утверждено:

Директор МАОУ СОШ № 23

Михайлова О.В.



Согласовано:

Начальником лагеря МАОУ СОШ № 23

Аникина Л.Т.

Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-базовый»

Шехерев М.С.



Примерное двухнедельное меню горячих завтраков обедов.

Возрастная категория: дети 12 лет и старше

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	20/20/50	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)	110	14,1	14,5	13,3	289,0
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		830	24	26,6	88,2	852,7

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	20/50	3,8	9,8	25,4	205,8
287,1	Пудинг творожный с молочным соусом (на сгущенном молоке)	150/50	18	12	27,7	301,9
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		600	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	200	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		820	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)	110	15,4	3,8	2,2	168
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		820	28,3	19,1	114,9	840,5

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	200	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		570	25,5	34,3	53,4	637,2
Обед						
82,14	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250/20	3,3	4,4	15,5	125,6
184,18	Кура запеченная по-домашнему	110	18,2	17,4	3,3	207,7
255,96	Каша гречневая рассыпчатая *	200	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		840	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		642	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	275	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		895	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	20/20/50	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	110	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		830	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	20/50	3,8	9,8	25,4	205,8
160,47	Омлет натуральный	200	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		570	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)	110	14,5	11,5	10,2	206,2
472,42	Картофельное пюре	200	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		830	28,9	23,1	97,1	846

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
Завтрак						
257,56	Каша молочная пшеничная с маслом	250/10	10,4	14,2	53,4	386,1
198	Чай с лимоном (3)	207	0,3	0,1	13,9	53,2
401,07	Мучное изделие(2)	50	4	2,7	26,9	149,5
299,07	Батон"Золотинка"	50	3,8	1,5	25,3	131
Итого за Завтрак		567	18,5	18,5	119,5	719,8
Обед						
58,18	Суп из овощей со сметаной	250/10	2	5,6	10,3	101,7
310,15	Мясо тушеное (с)	100	10,1	25,7	2,1	278,1
255,03	Каша гречневая рассыпчатая/Огурец свежий	180/20	9,4	14,1	45,2	351,7
82,03	Кисель "Витошка"	200			24	95
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	25,3	45,8	106,2	972,2

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
Завтрак						
	Йогурт фруктовый	125	3,8	3,5	12,8	120,3
381,03	Макароны с сыром	200	11,7	15,3	33,8	319,1
197	Чай с сахаром(3)	200	0,2		13,7	51,2
299,07	Батон"Золотинка"	50	3,8	1,5	25,3	131
Итого за Завтрак		575	19,5	20,3	85,6	621,6
Обед						
71,21	Суп картофельный с макаронными изделиями	250/10	5,9	4,7	17	150,1
308,11	Котлета "Ассорти" (с/к)	110	17,5	12,5	12,8	235,6
232,02	Рис припущенный/Помидор свежий	180/20	4,4	5,6	44,3	249,5
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		830	34,3	28,3	127,5	868,9

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)