



Согласовано:  
ДЛЯ  
Директор МАДОУ СОШ № 23  
Михайлова О.В.

Утверждено:  
Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-базовый»



Шехерев М

## Примерное двухнедельное меню горячих обедов 5-11 классов

Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше

Сезон: осень/зима/весна 2024-2025

ГУШИЦА И.  
ЗАМ. ДИРЕКТОРА МАДОУ СОШ 23

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
<b>Обед 5-11 классы</b>						
46,13	Ши из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	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 "Виташка"	200			19,4	78
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
419	Кондитерское изделие	50	3,8	0,4	24,3	119
<b>Итого за День</b>		830	30,3	25,9	114,6	841

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>Обед 5-11 классы</b>						
56,16	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,4	5,7	15,8	226,8
687,16	Зразы рубленые с капустой (с/к)	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		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>		800	23,2	26	92,3	843,9

- 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 оуруцу 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: 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>Обед 5-11 классы</b>						
49,07	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	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>		<b>850</b>	<b>25,2</b>	<b>24,1</b>	<b>119,2</b>	<b>826,6</b>

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>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	234,2
684	Запеканка пикантная из филе кури	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>		<b>805</b>	<b>37,1</b>	<b>21,7</b>	<b>109,8</b>	<b>875,0</b>

- 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 овощу малосольному, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10), консервированные овощи в ассортименте(ТТК№11), икра кабахвовай (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>Обед 5-11 классы</b>						
71,05	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,6	19	142,6
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>823,6</b>

- 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 овощу 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 фруктового, 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
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>		<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 свежзамороженных плодов и ягод другого типа (ТТК№78)
- 3- расчет пищевой ценности по отручу 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(665/04),чай с лимоном (629/96)

День: среда  
Неделя: 2

№ рещ.	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>						
70,09	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,3	7,1	15,4	137,4
318,5	Тефтели из говядины с соусом смет/том.	80/20	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 "Витошка"	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

№ рещ.	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	2	5,5	11,4	165,4
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	826,4

- 1- расчет пищевой ценности блюда по блоку 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 отряду 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(885/04), чай с лимонном (629/96)

День: пятница  
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		3	4	5	6	7
<b>Обед 5-11 классы</b>						
82,14	Суп-пюре из разных овощей с грибами	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
152	Макаронны с сыром	180	6	5	38,7	225,4
613	Чай с лимоном	207	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>		800	31,4	38,4	110,3	879,8

- 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 отрубю 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(885/04), чай с лимоном (629/96)