



Согласовано:
ДЛЯ
Директор МАОУ СОШ № 23

Михайлова О.В.

Директор ООО «Комбинат питания «Никольно-Базовый»

Шехерев М.С.



Примерное двухнедельное меню горячих завтраков 5-11 классов

Возрастная категория: дети с 12 лет и старше

Сезон: осень/зима/весна 2024-2025

ГУШИНА И.М.
ЗАМ. ДИРЕКТОРА МАОУ СОШ 23

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
Завтрак 5-11 классы						
1 106	Творожок в индивидуальной упаковке	125	11,4	28,8	23,1	393,8
257,85	Каша молочная "Ассорти" (рис, гречка) с маслом	250	5,8	12	47,1	317,2
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4
Итого за день			19,7	41	98,5	833,6

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		3	4	5	6	7
Завтрак 5-11 классы						
687,16	Зразы рубленные с капустой (с/к)	100	12,7	13,7	11,2	223,7
472,56	Картофельное пюре	200	4	7,1	14	183
197	Чай с лимоном	207	0,2		13,7	51,2
299,24	Хлеб пшеничный с отрубями	50	3,8	0,4	24,3	119
Итого за день			20,7	21,2	63,2	576,9

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		3	4	5	6	7
Завтрак 5-11 классы						
18,35	Салат из моркови с сахаром	100	1,2	5,1	16,6	115,1
276,45	Плов из говядины	235	14,4	15,4	44,2	402,3
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
299,24	Хлеб пшеничный с отрубями	50	3,8	0,4	24,3	119
Итого за день			19,6	20,9	98,8	687,6

- 1- расчет пищевой ценности блюда по яблоку допускается замена на (апельсин, мандарин, банан, нектарин, груша)
- 2- Допускается замена на напиток из свежемороженых плододов 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 кабаквова(ТТК№12),капустя 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: 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 5-11 классы						
684	Запеканка пикантная из филе кури	100	16,4	6,7	2,7	135,4
152,01	Макаронные изделия отварные*	200	7	6,4	38,9	250,6
198	Чай с лимоном	207	0,3	0,1	13,9	53,2
299,24	Хлеб пшеничный с отрубями	50	3,8	0,4	24,3	119
Итого за день			27,5	13,6	79,8	558,2

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 5-11 классы						
394,94	Жаркое по-домашнему из индейки	250	11,6	14,9	27,2	279,4
197	Чай с сахаром	200	0,2	0,4	13,7	51,2
299,24	Хлеб пшеничный с отрубями	50	3,8	0,4	24,3	119
419	Кондитерское изделие	50	3,8	0,4	24,3	119
Итого за день			19,4	15,7	89,5	568,6

1- расчет пищевой ценности блюда по яблоку 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 отрупу 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		3	4	5	6	7
Завтрак 5-11 классы						
280	Гуляш из говядины	100	13,5	11,9	5,1	191
255,19	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,3	15,2	49,5	382,6
197	Чай с лимоном	207	0,2		13,7	51,2
299,24	Хлеб пшеничный с отрубями	50	3,8	0,4	24,3	119
Итого за день			27,8	27,5	92,6	743,8

День: вторник
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		3	4	5	6	7
Завтрак 5-11 классы						
888,01	Нагетсы из филе кури по-домашнему.	100	23,4	7,7	9,2	201,5
152,01	Макаронные изделия отварные"	200		6,4	38,9	250,6
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
299,24	Хлеб пшеничный с отрубями	50	3,8	0,4	24,3	119
Итого за день			34,4	14,5	86,1	622,3

День: среда
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		3	4	5	6	7
Завтрак 5-11 классы						
3,05	Бутерброд с сыром	15/30	6,9	6	14,6	143,4
188,22	Пудинг творожный с молочным соусом (на сгущенном молоке).	150	13,4	8,9	24	320,1
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
182	Фрукт	150	0,5	0,5	12,7	58,5
Итого за день			21	15,4	65	573,2

- 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 огручу 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: 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 5-11 классы						
886,05	Суфле рыбное "Витаминка"	100	12,4	9,8	10,1	265,4
472,62	Картофельное пюре/Овощная подгариновка	180/20	3,2	5,2	10,8	138,2
197	Чай с лимоном	207	0,2		13,7	51,2
299,24	Хлеб пшеничный с отрубями	50	3,8	0,4	24,3	119
Итого за день		557	19,6	15,4	58,9	573,8

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 5-11 классы						
184,18	Кура запеченная по-домашнему	100	18,2	17,4	3,3	207,7
152,01	Макаронные изделия отварные"	200	7	6,4	38,9	250,6
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
299,24	Хлеб пшеничный с отрубями	50	3,8	0,4	24,3	119
Итого за день		550	29,2	24,2	80,2	628,5

- 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 отруду малосоленному, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10), консервированные овощи в ассортименте(ТТК№11), икра кабачковая(ТТК№12);капустя 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)