



Согласовано:  
Директор МАДУ СОШ №23

Михайлова О.В.



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

Шехерев М.С.

# Примерное двухнедельное меню горячих обедов

для

творческой группы младших школьников.

Возрастная категория: дети с 7-11 лет

Сезон: осень/зима/весна 2024-2025

Гушина И.М.  
Зам. Директора МАДУ 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 1-4 классы</b>						
46,23	Ши из свежей капусты с картошкой со сметаной	200	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
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 1-4 классы</b>						
56,17	Рассольник ленинградский со сметаной	200	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	Мушное изделие(4)	45	2,9	9,9	23,4	192,6
Итого за День						
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 1-4 классы</b>						
49,09	Борщ с капустой и картошкой со сметаной	200	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	0,2	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
Итого за День						
790						
25,2						
19,4						
111,7						
722,3						

- 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 отрупу малосольному, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10),консервированные овощи в ассортименте(ТТК№11),икра кабачковая(ТТК№12),капусты 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 изделие 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

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Обед 1-4 классы</b>						
229,05	Суп-пюре гороховый с гречками	200/10	5,3	4,4	13,5	169,9
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>			<b>25</b>	<b>19,5</b>	<b>102,4</b>	<b>770,6</b>

День: пятница  
Неделя: 1

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Обед 1-4 классы</b>						
71,06	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,3	2	16,7	156
886,04	Суфле 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	0,2	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>			<b>21,8</b>	<b>20,4</b>	<b>91,6</b>	<b>706,5</b>

- 1- расчет пищевой ценности блюда по яблону допускается замена на ( апельсин,мандарин,банан,нектарин,груша)
- 2- Допускается замена на напиток из свежесзамороженных 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),капусты 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
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Обед 1-4 классы</b>						
56,24	Суп из овощей со сметаной	200	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 подфаршировка(3)	150/30	5,3	4,7	35,6	209,3
82,03	Кисель "Витолка"	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

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 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>			26,6	30,5	118,1	867,4

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>Обед 1-4 классы</b>						
56,17	Расольник ленинградский со сметаной	200	2	5,3	13,9	225,5
406,41	Рагу из филе курды	250	17,6	8,6	24,3	250,1
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
<b>Итого за день</b>			24,8	14,5	90	709,4

- 1- расчет пищевой ценности блюда по яблону допускается замена на (апельсин, мандарин, банан, нектарин, груша)
- 2- допускается замена на напиток из свежесзамороженных плодов и ягод другого типа (ТТК№78)
- 3- расчет пищевой ценности по отпуску малосоленному, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10), консервированные овощи в ассортименте(ТТК№11), икра кабачковая(ТТК№12), жарюста квашенная(ТТК № 13),.овощи отварные порционные(ТТК№4);морская капуста(ТТК№5),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>Обед 1-4 классы</b>						
49,09	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,6	5,2	8,1	94,5
276,22	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>			26	20,3	118,7	790,1

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
<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	Ежки мясные (с)	90	10	25	10,7	315,7
472,99	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	11,2	142,1
211	Комлот из курати	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
182	Фрукт(1)	100	0,5	0,5	12,7	58,5
<b>Итого за день</b>			25,3	45	105,2	981,2

- 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 малосоленому, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№10), консервированные овощи в ассортименте(ТТК№11),кра кабачковая(ТТК№12);капуста квашеная(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)