



Согласовано:
Директор МАОУ СОШ № 23
Михайлова О.В.



Утверждено:
Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-базовый»»
Шехерев М.С.

Примерное двухнедельное меню горячих завтраков обедов полдников 1 - 4 классов

Возрастная категория: Дети с 7-11 лет

ГУШИЦА И.И.
ЗАМ. ДИРЕКТОРА МАОУ СОШ 23

Сезон: осень/зима/весна 2024-2025

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 1-4 классы							
3.1	Бутерброд с сыром	15/30	6,2	4,9	15,2	131,4	
560,03	Каша молочная ячневая с маслом сливочным	200	7	12	38,6	292,1	
198	Чай с лимоном	207	0,3	0,1	13,9	53,2	
351,02	Фрукт(1)	100	0,6	0,6	14,7	67,5	
Итого за День							
Обед 1-4 классы							
46,23	Щи из свежей капусты с картофелем 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	
Итого за День							
Полдник							
198	Чай с молоком	200	0,3	0,1	13,9	53,2	
389,06	Кондитерское изделие	50	3,0	0,0	24	19	
Итого за День							
3							
0,1							
37,9							
72							

- 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 огурцу 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 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)

День: вторник
Неделя: 1

№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая Ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
1		3	4	5	6	7	
Завтрак 1-4 классы							
280,05	Гуляш из филе индейки	100	14,1	12,2	5,6	203,4	
255,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,3	14,1	44,7	349	
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2	
299	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2	78,6	
Итого за день							
		510	25,9	27,2	79,2	682,2	
Обед 1-4 классы							
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	Мучное изделие(4)	45	2,9	9,9	23,4	192,6	
Итого за день							
		735	27,4	32,3	116,9	864,1	
Полдник							
198	Сок	200	0,3	0,1	13,9	53,2	
389,06	Кондитерское изделие	50	3,0	0,0	24	19	
Итого за день							
			3	0,1	37,9	72	

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 огурцу 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(685/04), чай с лимоном (629/96)

День: среда
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 1-4 классы						
188,22	Пудинг творожный с молочным соусом (на стуженном молоке)	150	13,4	8,9	24	228,6
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
401,09	Мучное изделие(4)	100	4	2,7	26,9	200,6
Итого за день						
		500	17,6	11,6	64,6	480,4
Обед 1-4 классы						
49,09	Борщ с капустой и картофелем 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		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
Полдник						
198	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	13,9	53,2
389,06	Кондитерское изделие	50	3,0	0,0	24	19
Итого за день						
			3,3	9,1	37,9	72,2

- 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 огурцу 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(685/04),чай с лимоном (629/96)

День: четверг
Неделя: 1

№ реп.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
1	Завтрак 1-4 классы	2	3	4	5	6	7
1 106	Творожок в индивидуальной упаковке	125	11,4	28,8	23,1	393,8	
157	Макароны, запеченные с сыром	150	8,2	8,3	30,3	233,4	
198	Чай с лимоном	207	0,3	0,1	13,9	53,2	
299	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2	78,6	
	Итого за день		512	22,2	38,1	82,5	759
	Обед 1-4 классы						
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	
	Итого за день	720	25	19,5	102,4	770,6	
198	Компот из сухофруктов	200	0,3	0,1	13,9	53,2	
389,06	Кондитерское изделие	50	3,0	0,0	24	19	
	Итого за день		3,3	9,1	37,9	72,2	

- 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 огурцу 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 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)

День: пятница
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
1	Завтрак 1-4 классы	2	3	4	5	6	7
3	Бутерброд с сыром	20/30	7,5	6,3	15,2	149	
257,76	Каша молочная "Ассорти" (рис, греча) с маслом	200	5,8	12	47,1	317,2	
630,96	Чай с молоком	200	1,5	1,5	15,8	77,3	
182	Фрукт(1)	100	0,5	0,5	12,7	58,5	
	Итого за день		550	15,3	20,3	90,8	602
	Обед 1-4 классы						
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	2,3	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	
	Итого за день	770	21,8	20,4	91,6	706,5	
	Полдник						
198	Компот из свежих яблок	200	0,3	0,1	13,9	53,2	
389,06	Кондитерское изделие	50	3,0	0,0	24	19	
	Итого за день		3,3	9,1	37,9	72,2	

- 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 отруцу 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 (829/96)

День: понедельник
Неделя: 2

№ реп.	Применение блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак 1-4 классы							
1,02	Бутерброд с маслом	100/30	2,3	9,2	15,3	153,4	
257,96	Каша молочная рисовая с маслом	200/10	2,6	10	49,7	289	
692,04	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,1	21	103	
182	Фрукт(1)	100	0,5	0,5	12,7	58,5	
Итого за день			8,2	21,8	98,7	603,9	
Обед 1-4 классы							
58,24	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 подгариновка(3)	150/30	5,3	4,7	35,6	209,3	
82,03	Кисель "Витошка"	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	
Итого за день			27,3	30,1	110	831,9	
Полдник							
198	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	13,9	53,2	
389,06	Кондитерское изделие	50	3,0	0,0	24	19	

- 1- расчет пищевой ценности блюда по яблочку 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 сырцу 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: 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 1-4 классы							
886,04	Суфле рыбное "Витаминка"	90	11,1	9,2	8,9	220,2	
472,62	Картофельное пюре/Овощная подгарнировка(3)	150/20	3,2	5,2	10,8	138,2	
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2	
299	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2	78,6	
Итого за день							
Обед 1-4 классы							
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	
Итого за день							
Полдник							
198	Чай с сахаром	200	0,3	0,1	13,9	53,2	
389,06	Кондитерское изделие	50	3,0	0,0	24	19	
Итого за день							
			3,3	9,1	37,9	72,2	

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

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 1-4 классы							
160,41	Омлет натуральный с маслом	150	12,9	24	2,3	276,6	
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2	
299	Батон витаминизированный	50	2,3	0,9	15,2	78,6	
401,09	Мучное изделие(4)	100	4	2,7	26,9	149,5	
Итого за день			500	19,4	27,6	555,9	
Обед 1-4 классы							
56,17	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2	5,3	13,9	225,5	
406,41	Рагу из филе кури	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	
Итого за день			710	24,8	14,5	709,4	
Полдник							
198	Сок	200	0,3	0,1	13,9	53,2	
389,06	Кондитерское изделие	50	3,0	0,0	24	19	
Итого за день			50	3,3	9,1	37,9	72,2

- 1- расчет пищевой ценности блюда по яблочку 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 огурцу 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(685/04),чай с лимоном (629/96)

День: четверг
Неделя: 2

№ рц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
1		2	3	4	5	6	7
Завтрак 1-4 классы							
684,01	Запеканка пикантная из филе кури	90	11,1	6,6	1,8	140,6	
150,02	Макаронные изделия отварные/Овощная подгарировка(3)	150/30	5,3	4,7	35,6	209,3	
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2	
299	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2	78,6	
Итого за День							
		500	18,9	12,2	66,3	479,7	
Обед 1-4 классы							
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	
Итого за день							
		700	26	20,3	118,7	790,1	
Полдник							
198	Компот из свежих яблок	200	0,3	0,1	13,9	53,2	
389,06	Кондитерское изделие	50	3,0	0,0	24	19	
Итого за день							
			3,3	9,1	37,9	72,2	

- 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 отруцу 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(685/04),чай с лимоном (629/96)

День: пятница
Неделя: 2

№ реп.	Применение блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 1-4 классы						
	Йогурт фруктовый	125	3,8	3,5	12,8	96,3
257,36	Каша молочная геркулесовая с маслом	200	7,1	12,3	29,3	256,5
630,96	Чай с молоком	200	1,5	1,5	15,8	77,3
299	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2	78,6
Итого за день						
	Обед 1-4 классы	555	14,7	18,2	73,1	508,7
82,19	Суп-пюре из разных овощей с гречками	200/10	2,6	3,3	13,9	96,4
318,52	Ежики мясные (с)	90	1,0	2,5	10,7	315,7
472,99	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	11,2	142,1
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
299,12	Хлеб ржаной	20	1,5	0,2	10	49,6
182	Фрукт(1)	100	0,5	0,5	12,7	58,5
Итого за день						
	Поддник	800	25,3	4,5	105,2	981,2
198	Компот из сухофруктов	200	0,3	0,1	13,9	53,2
389,06	Кондитерское изделие	50	3,0	0,0	24	19
Итого за день						
			3,3	9,1	37,9	72,2

- 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 отруду 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(685/04), чай с лимоном (629/96)