

Согласовано:

Директор МАОУ «Гимназия № 37

Трухина С.Н.



Утверждено:

Директор ООО «Комбинат-питания «Школьно-базовый»

Шехерев М.С.



Примерное двухнедельное меню горячих завтраков, обедов 1 - 4 классов

Возрастная категория: дети с 7-11 лет

Сезон: зима/весна/осень 2024

День: понедельник
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							
3,1	Бутерброд с сыром	15/30	6,2	4,9	15,2	131,4	
257,96	Каша молочная пшеничная с маслом	200/10	8	11,4	39,9	294,5	
642,05	Какао с витаминном С "Витгошка"	200	3,3	3,3	14,1	96,6	
351,03	Фрукт(1)	100	0,5	0,5	12,7	58,5	
Итого за Завтрак 1-4 классы		555	18	20,1	81,9	581	
Итого за день							
Обед 1-4 классы							
46,23	Щи из свежей капусты с картошкой со сметаной	200/10	1,6	5,2	6,4	83,8	
280,05	Гуляш из филе индейки	100	14,1	12,2	5,6	203,4	
68,6	Булгур с овощами	150	5,5	5,4	26,9	181,7	
82,03	Кисель "Витгошка"	200			24	95	
351,03	Фрукт(1)	100	0,4	0,4	9,8	45	
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	
Итого за день		810	25,4	23,6	97,3	729,9	

1- расчет пищевой ценности блюда по яблоку допускается замена на (апельсин, мандарин, банан, нектарин, груша)

2- Допускается замена на напиток из свежемороженных 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 асортименте(ТТК№1), 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: 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							
170,81	Плов из филе индейки/Овощная подгарнировка(3)	235/30	13,5	23,9	51,6	468,8	
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 Завтрак 1-4 классы		502	16,1	24,9	80,7	600,6	
Итого за день							
Обед 1-4 классы							
71,06	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,3	2	16,7	96	
308,21	Котлета мясная (г/с)	90	14,2	13,6	11,2	255,1	
472,62	Картофельное пюре/Овощная подгарнировка(3)	150/20	3,2	5,2	10,8	141,9	
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	
Итого за день		710	23,9	21,2	89,6	718,0	

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 малосольному, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10), консервированные овощи в рассоле(ТТК№15), салаты из овощей(№ 77,78,79,81,83,84 сборник 1994)

капуста(ТТК№12);капуста квашенная(ТТК № 13);овощи отварные порционные(ТТК№14);морская

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							
	Йогурт фруктовый	125	3,8	3,5	12,8	120,3	
381	Макаронь с сыром	180	10,6	13,9	30,4	288,2	
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 Завтрак 1-4 классы		535	16,9	18,3	72,1	538,3	
Итого за день			16,9	18,3	72,1	538,3	
Обед 1-4 классы							
49,09	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,6	5,2	8,1	94,5	
140,86	Рыба тушеная с овощами	105	19,5	9,4	2,8	173,1	
232	Рис "Золотистый"/"Овощная подтарнировка(3)	180	3,7	4,7	37,2	238	
625,02	Напиток "Здоровье" из смородины	200	0,1	0,1	21,8	85,7	
299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4	
299,12	Хлеб ржаной	20	1,5	0,2	10	49,6	
Итого за день		745	28,7	19,8	94,5	712,3	

1- расчет пищевой ценности блюда по яблоку допускается замена на (апельсин, мандарин, банан, нектарин, груша)

2- Допускается замена на напиток из свежемороженных плодов и ягод другого типа (ТТК№7/8)

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(885/04), 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		3	4	5	6	7	
Завтрак 1-4 классы							
188,22	Пудинг творожный с молочным соусом (на ступленном молоке).	150	14,2	11,3	33,2	449,1	
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2	
299	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2	78,6	
351,02	Фрукт(1)	150	0,6	0,6	14,7	67,5	
Итого за Завтрак 1-4 классы		530	17,3	12,8	76,8	646,4	
Итого за день			17,3	12,8	76,8	646,4	
Обед 1-4 классы							
524,01	Холодное блюдо	60	0,4	0,6	1,6	8,4	
63,14	Суп картофельный с горохом	200	4,3	3,6	17	118,5	
310,27	Котлеты рубленые,запеченные с молочным соусом (к).	90	11,9	8,5	4,7	144,4	
917	Каша гречневая рассыпчатая	150	10,4	15,8	50,1	291,9	
211	Компот из кураги	200	0,6	0	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	
Итого за день		750	31,4	28,9	126,1	793,3	

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 огурцу малосольному, Допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10),консервированные овощи в рассоле(ТТК№15),салаты из овощей(№ 77,78,79,81,83,84 сборник 1994) капуста(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

№ реч.	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							
3,11	Бутерброд с маслом	10/30	6,2	13,2	15,3	206,2	
257,82	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/10	8,8	13,6	63,1	412	
630,96	Чай с молоком	200	1,5	1,5	15,8	77,3	
299	Фрукт(1)	100	2,3	0,9	15,2	78,6	
Итого за Завтрак 1-4 классы			18,8	29,2	109,4	774,1	
Итого за день			18,8	29,2	109,4	774,1	
Обед 1-4 классы							
82,19	Суп-пюре из разных овощей с гренками	200/10	2,6	3,3	13,9	96,4	
884,01	Макаронны с соусом Болоньезе.	300	15,8	30,4	49,5	540,3	
213,01	Напиток из шиповника	200	0,6		22,1	88	
351,03	Фрукт(1)	100	0,4	0,4	9,8	45	
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	
Итого за День			23,2	34,5	119,9	890,7	

- 1- расчет пищевой ценности блюда по яблоку допускается замена на (апельсин, мандарин, банан, нектарин, груша)
- 2- допускается замена на напиток из свежемороженных 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(585/04), чай с лимоном (629/96)

День: понедельник
Неделя: 2

№ реп.	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							
3,1	Бутерброд с сыром	15/30	6,2	4,9	15,2	131,4	
560,03	Каша молочная ячневая с маслом сливочным	200/10	7	12	38,6	292,1	
692,04	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,1	21	103	
351,03	Фрукт(1)	130	0,5	0,5	12,7	58,5	
Итого за Завтрак 1-4 классы		585	16,5	19,5	87,5	585	
Итого за День							
Обед 1-4 классы							
58,24	Суп из овощей со сметаной	200/10	1,6	5,3	7,8	91,5	
171,2	Филе куриное в в соусе	100	15,7	4,7	3,2	161,06	
68,6	Булгур с овощами	150	5,5	5,4	26,9	196,1	
213,05	Напиток витаминизированный "Витгошка"	200			19,4	90,5	
351,03	Фрукт(1)	100	0,4	0,4	9,8	45	
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	
Итого за день		810	25,2	15,5	102,1	705,2	

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 огурцу малосольному, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10), консервированные овощи в рассолитенте(ТТК№11),икра кабахчкова(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: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Y	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак 1-4 классы							
160,02	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	15	26,9	2,7	338,6	
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2	
299,4	Батон витаминизированный.	40	2,3	0,9	15,2	78,6	
401,09	Мучное изделие(4)	100	4	2,7	26,9	149,5	
Итого за Завтрак 1-4 классы		500	21,5	30,5	58,5	617,9	
Итого за День			21,5	30,5	58,5	617,9	
Обед 1-4 классы							
82,02	Суп-харчо по студенчески	250	2,1	9,4	24,7	192,3	
394,94	Жаркое по-домашнему из индейки	235	11,6	14,9	27,2	279,4	
212,01	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4		26,3	104	
524,01	Мучное изделие (4)	45	2,9	9,9	23,4	192,6	
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	
Итого за День		780	20,8	34,6	126,2	889,3	

- 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 огурцу 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: 2

№ реп.	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							
1,02	Бутерброд с маслом	10/30	2,3	9,2	15,3	153,4	
854,17	Каша "Царская" с филе куриным/Овощная подгариновка(3)	235/20	20,5	13,4	47,9	400,2	
198	Чай с лимоном	207	0,3	0,1	13,9	53,2	
Итого за Завтрак 1-4 классы							
			23,1	22,7	77,1	606,8	
Итого за день			23,1	22,7	77,1	606,8	
Обед 1-4 классы							
49,09	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,6	5,2	8,1	94,5	
308,16	Котлета "Ассорти" (с/к)	90	14,5	11,2	12,4	212,5	
150,02	Макаронные изделия отварные/Овощная подгариновка(3)	150/20	5,3	4,7	35,6	209,3	
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	
Итого за день			25,8	21,5	108,8	746,4	

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 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(685/04), чай с лимоном (629/96)

День: четверг
Неделя: 2

№ реп.	Принем 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							
318,52	Ежики мясные (с)	90	10	25	10,7	315,7	
472,77	Картофельное пюре/Овощная подгарировка(3)	150/30	3,3	5,2	13,2	143,2	
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 Завтрак 1-4 классы		500	15,8	31,1	52,8	588,7	
Итого за день			15,8	31,1	52,8	588,7	
Обед 1-4 классы							
229,05	Суп-пюре гороховый с гречками	200/10	5,3	4,4	13,5	124,1	
276,62	Плов из свинины	250	11,6	25,6	38,8	456,4	
213,01	Напиток из шиповника	200	0,6		22,1	88	
351,03	Фрукт(1)	100	0,4	0,4	9,8	45	
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	
Итого за день		810	21,7	30,8	108,8	834,5	

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 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: 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 1-4 классы						
	Йогурт фруктовый	125	3,8	3,5	12,8	120,3
257,36	Каша молочная геркулесовая с маслом	200/10	7,1	12,3	29,3	294,4
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 Завтрак 1-4 классы		565	14,7	18,2	73,1	570,6
Итого за День			14,7	18,2	73,1	570,6
Обед 1-4 классы						
70,1	Рассольник домашний со сметаной	200/10	1,9	6,3	12,4	115,6
782,01	Тедфтели мясные (г/с)	90	11	14,6	10,3	225,2
68,67	Каша гречневая рассыпчатая/Овощная подгайридовка	150/20	7,9	15,7	50,0	294,7
625,02	Напиток "Здоровье" из смородины	200	0,1	0,1	21,8	85,7
239,08	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
Итого за День		720	24,7	37,1	119,1	842,2

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 отрубцу малосоленому, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10), консервированные овощи в асортименте(ТТК№1), 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)