

Согласовано:

Директор МАОУ «Гимназия № 37

Трухина С.Н



Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-газовый»

Шехерев М.С



Примерное двухнедельное меню

горячих обедов 5-11 классов

Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше

Сезон: зима/весна/осень 2024

День: понедельник
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Обед 5-11 классы						
1	2	3	4	5	6	7
46,13	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2	6,3	8,6	140,1
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
82,03	Кисель "Витошка"	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	30	1,5	0,2	10	74,2
Итого за День			26,9	25,9	104,7	848

День: вторник
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Обед 5-11 классы						
1	2	3	4	5	6	7
71,05	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,6	19	145,2
308,15	Котлета мясная	100	16,2	12,6	11,3	270,3
472,42	Картофельное пюре/Овощная подгарнировка(3)	180/30	3,5	5,7	16,3	159,2
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	30	1,5	0,2	10	74,2
Итого за День			27	21,7	107,3	824,3

- 1- расчет пищевой ценности блюда по яблочку допускается замена на (апельсин, мандарин, банан, нектарин, груша)
- 2- допускается замена на напиток из свежемороженой плодов и ягод другого типа (ТТК№78)
- 3- расчет пищевой ценности по отруцу малосоленому, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10), консервированные овощи в ассортименте(ТТК№11), икра кабаджокая(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
Обед 5-11 классы						
49,07	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2	5,5	11,4	164,3
140,86	Рыба тушеная с овощами	105	19,5	9,4	2,8	173,1
232,02	Рис "Золотистый" Овощная подгарнировка(3)	180/30	4,5	5,6	44,8	252,3
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	30	1,5	0,2	10	74,2
Итого за день			29,9	21	105,4	821

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
Обед 5-11 классы						
63,13	Суп картофельный с горохом	250	5,6	4,1	18,4	134
310,26	Котлеты рубленые,запеченные с молочным соусом (к)	100	13,6	9,6	5,6	165
255,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,3	14,1	44,7	349
211	Компот из кураги	200	0,6	2,9	28,1	109,1
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	30	1,5	0,2	10	74,2
Итого за день			35,8	38,1	144,8	1095,3

- 1- расчет пищевой ценности блюда по яблоку допускается замена на (апельсин,мандарин,банан,нектарин,груша)
- 2- допускается замена на напиток из свежезамороженных 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 кабанчовая(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 кекусу 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: 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
Обед 5-11 классы						
82,14	Сул-пюре из разных овощей с гренками	250/10	3,3	4,4	15,5	125,6
884,01	Макароньы 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	30	1,5	0,2	10	74,2
Итого за день		910	23,9	35,6	121,5	944,5

- 1- расчет пищевой ценности блюда по ябллку 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 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

День: понедельник
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Обед 5-11 классы	3	4	5	6	7
58,18	Суп из овощей со сметаной	250/10	2	5,6	10,3	156,2
171,2	Филе куриноем соусе	100	15,7	4,7	3,2	161
68,59	Булгур с овощами	180	6,6	6,6	32,1	219,1
213,05	Напиток витаминизированный "Витошка"	200			19,4	91
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	30	1,5	0,2	10	74,2
	Итого за день	890	26,3	16,7	112,3	817,4

День: вторник
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Обед 5-11 классы	3	4	5	6	7
82,02	Суп-харчо по студенчески	250	2,1	9,4	24,7	192,3
394,94	Жаркое по-домашнему из индейки	250	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	30	1,5	0,2	10	74,2
	Итого за день	800	20,8	34,6	126,2	913,9

- 1- расчет пищевой ценности блюда по яблoku допускается замена на (апельсин, мандарин, банан, нектарин, груша)
- 2- допускается замена на напиток из свежесамороженных плодов и ягод другого типа (ТТК№78)
- 3- расчет пищевой ценности по отруцу 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 начинки

День: среда
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	5	7	
1	2	3	4	5	6	7		
Обед 5-11 классы								
49,07	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2	5,5	11,4	103,9		
308,11	Котлета "Ассорти" (с/к)	100	17,5	12,5	12,8	235,6		
152,09	Макаронные изделия отварные/Овощная подгарнировка(3)	180/20	6,4	5,5	35,3	225,4		
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	30	1,5	0,2	10	74,2		
Итого за день			30,3	23,9	112,2	820		

День: четверг
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	5	7	
1	2	3	4	5	6	7		
Обед 5-11 классы								
229,07	Суп-пюре гороховый с гречками (о.ч)	260	6,6	5,5	16,9	155,4		
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(3)	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	30	1,5	0,2	10	74,2		
Итого за день			23	31,9	112,2	890,4		

- 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 огурцу малосольному, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10),консервированные овощи в ассорти(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.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед 5-11 классы						
70,09	Рассольник домашний со сметаной	250/10	2,3	7,1	15,4	137,4
782,02	Тефтели мясные (г/с)	100	12,1	15,6	11,5	244,1
68,66	Каша гречневая рассыпчатая/ Овощная	180/20	7,4	6,6	35,8	238,1
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	30	1,5	0,2	10	74,2
Итого за день			26,1	30,2	118,9	850,9

- 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 огурцу малосольному, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10),консервированные овощи в рассоле(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)