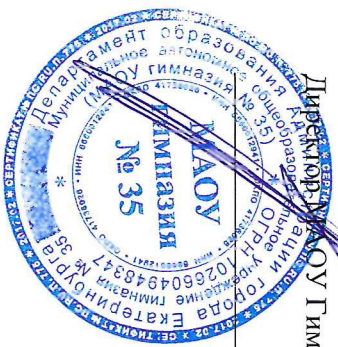


Согласовано:

Директор ООУ Гимназия № 35

Никандрова Е.А.



Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-базовый»

Шехерев М.С.



Примерное двухнедельное меню

горячих обедов для ГПЦ 1 - 4 классов

Возрастная категория: дети с 7-11 лет

Сезон: осень-зима 2022/2023

День: понедельник
Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед ГППД 1-4 классы						
46,23	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1,6	5,2	6,4	83,8
171,12	Филе куриное в молочном соусе	100	15,1	4	0,3	84
255,96	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,8	10,3	37,6	280,1
213,05	Напиток витаминизированный "Витшока"	200			9,4	33,3
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 Обед ГППД 1-4 классы			28,3	19,9	78,3	602,2

День: вторник
Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед 1-4 классы						
1110	Холодное блюдо(3)	60	0,5	0,1	1,6	8,4
70,1	Рассольник домашний со сметаной	200/10	1,9	6,3	12,4	115,6
406,99	Рагу из филе индейки	235	11,1	16,5	24,8	281,9
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
299,12	Хлеб ржаной	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за Обед ГППД 1-4 классы			17,9	23,3	85,5	614,9

- 1- расчет пищевой ценности блюда по яблочку 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 отрубцу малосоленому, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10); консервированные овощи в асортименте(ТТК№11);крапа 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 Булочке "Посадской", 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: первая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед ГППД 1-4 классы						
62,19	Суп крестьянский со сметаной	200/10	1,6	3,6	8,6	73,2
2,16	Фрикадельки из говядины	90	12,3	11,4	7,1	183,8
150,2	Макаронные изделия отварные	150	10,3	9,2	5,2	98,9
612	Напиток из вишни	200	0,2	0,1	23,7	91,2
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 Обед ГППД 1-4 классы						69,2
						568,1

День: четверг

Неделя: первая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед ГППД 1-4 классы						
49,09	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,6	6,1	8,1	102,9
310,15	Мясо тушеное	100	10,1	25,7	2,1	278,1
472,99	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	11	140,7
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
299,34	Хлеб ржаной*	20	2,3	0,4	15,1	74,4
Итого за Обед ГППД 1-4 классы						79
						776,6

1- расчет пищевой ценности блюда по яблону 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 асортименте(ТТК№11),края 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 булочке "Посадской", 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: первая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед ГПД 1-4 классы						
229,05	Суп-пюре гороховый с гречками	200/10	5,3	4,4	13,5	124,1
308,12	Котлета "Ассорти" с молочным соусом	90/20	12,4	8,7	9	165,7
255,96	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,8	10,3	37,6	280,1
212,01	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4		26,3	104
351,02	Фрукт(1)	150	0,6	0,6	14,7	67,5
299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,34	Хлеб ржаной*	20	2,3	0,4	15,1	74,4
Итого за Обед ГПД 1-4 классы		870	31,1	24,6	130,8	887,2

- 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 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 булочке "Посадской", 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: вторник

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	Обед ГППД 1-4 классы	3	4	5	6	7
58,24	Суп из овощей со сметаной	200/10	1,6	6,2	7,7	99,1
280,05	Гуляш из филе индейки	100	14,1	12,2	5,6	203,4
232	Рис припущенный	150	3,7	4,7	37,2	209
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*	20	2,3	0,4	15,1	74,4
Итого за Обед ГППД 1-4 классы		710	24	23,7	104,2	752,3

День: вторник
Неделя: вторник

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	Обед 1-4 классы	3	4	5	6	7
1110	Холодное блюдо(3)	60	0,5	0,1	1,6	8,4
56,17	Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	1,9	6,3	13,9	122,3
684	Запеканка пикантная из филе кури	100	12,4	6,9	2	106,8
150,2	Макаронные изделия отварные	150	10,3	9,2	5,2	98,9
612	Напиток из вишни	200	0,2	0,1	23,7	91,2
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 Обед 1-4 классы		770	29,1	23	71	548,6

- 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 малосоленному, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10);консервированные овощи в рассорimente(ТТК№11);квара кабаджковая(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 булочке "Посадской", 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: вторник

№ реп.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1		3	4	5	6	7
Обед ГПД 1-4 классы						
49,09	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,6	6,1	8,1	102,9
308,14	Котлета мясная	90	14,5	11,5	10,2	206,2
129,11	Рагу из овощей	150	2	4,9	10,3	98,8
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 Обед ГПД 1-4 классы		700	22,3	22,9	79,5	632,9

День: четверг
Неделя: вторник

№ реп.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1		2	4	5	6	7
Обед ГПД 1-4 классы						
63,14	Супл картофельный с горохом	200	4,3	3,6	17	118,5
170,69	Плов из филе кури	235	16,5	16,6	53,2	429,7
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
299,12	Хлеб ржаной	20	1,5	0,2	10	49,6
351,02	Фрукт(1)	150	0,6	0,6	14,7	67,5
Итого за Обед ГПД 1-4 классы		835	25,8	21,2	131,6	824,7

- 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 малосоленому, 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 булочке "Посадской", 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: вторник

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Обед ГППД 1-4 классы							
148,2	Суп с макаронными изделиями	200	1,9	3,4	13,3	92	
379,16	Кнели рыбные	90	17,3	9,3	3,5	176,2	
472,62	Картофельное пюре/Овощная подгарнировка(3)	150/20	3,2	5,2	10,8	138,2	
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	
299,34	Хлеб ржаной*	20	2,3	0,4	15,1	74,4	
Итого за Обед ГППД 1-4 классы		710	27,6	18,5	85,4	661,3	

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

2- Допускается замена на напиток из свежемороженоных 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 Булочке "Посадской", 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)