

Согласовано:

Директор МАОУ Гимназия № 35

Никандрова Е.А



Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-базовый»

Шехерев М.С.



## Примерное двухнедельное меню

### горячих обедов 5-11 классов

Возрастная категория: дети с 12 лет и старше

Сезон: осень-зима 2022/2023

День: понедельник

Неделя: первая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Обед 5-11 классы</b>						
46,13	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2	6,3	8,6	100,5
171,12	Филе куриное в молочном соусе	100	15,1	4	0,3	84
255,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,3	14,1	44,7	349
213,05	Напиток витаминизированный "Витолка"	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
351,02	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	67,5
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>		<b>940</b>	<b>30,8</b>	<b>25,4</b>	<b>102,3</b>	<b>755,3</b>

День: вторник

Неделя: первая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Обед 5-11 классы</b>						
70,09	Рассольник домашний со сметаной	250/10	2,3	7,1	15,4	137,4
141,16	Котлета рыбная	100	16,2	7	13,3	185,3
472,42	Картофельное пюре	180	3,7	5,7	24,1	165,9
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
299,34	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	15,1	74,4
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>		<b>800</b>	<b>27,4</b>	<b>20,4</b>	<b>104,6</b>	<b>722,4</b>

- 1- расчет пищевой ценности блюда по яблочку 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 отрубцу малосольному, Допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10), консервированные овощи в асортименте(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 лимонном (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
<b>Обед 5-11 классы</b>						
	Холодное блюдо	100				
62,11	Суп крестьянский со сметаной	250/10	2,2	7,4	10,8	119,8
170,81	Плов из филе индейки	250	16,9	27,3	51,8	507,3
612	Напиток из вишни	200	0,2	0,1	23,7	91,2
299,12	Хлеб ржаной	20	1,5	0,2	10	49,6
299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>		<b>860</b>	<b>23,1</b>	<b>35,2</b>	<b>110,9</b>	<b>839,3</b>

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
<b>Обед 5-11 классы</b>						
49,07	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (о.	250/10	2	5,5	11,4	103,9
782,02	Тертельи мясные	100	12,1	15,6	11,5	244,1
152	Макаронные изделия отварные	180	6	5	38,7	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	20	1,5	0,2	10	49,6
351,02	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	67,5
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>		<b>940</b>	<b>24,9</b>	<b>26,4</b>	<b>127,4</b>	<b>856,5</b>

- 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№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 Блючке "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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед 5-11 классы						
	Холодное блюдо	100				
229,07	Суп-пюре гороховый с гречками	250/10	4,7	5,6	15,5	132,1
394,06	Жаркое по-домашнему из филе кури	250	18,7	8,8	26	259,6
212,01	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4		26,3	104
463,06	Мучное изделие	60	4,4	3,2	30,8	172,2
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 5-11 классы		920	32,8	18,2	128,3	813,7

- 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 сырцу малосоленому, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10), консервированные овощи в ассортименте(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 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

№ рец.	Применение блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Обед 5-11 классы</b>						
58,18	Суп из овощей со сметаной	250/10	2	5,6	10,3	101,7
280,05	Гуляш из филе индейки	100	14,1	12,2	5,6	203,4
232,02	Рис припущенный	180	4,4	5,6	44,3	249,5
82,03	Кисель "Витошка"	200			24	95
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	150	0,6	0,6	14,7	67,5
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>			<b>24,9</b>	<b>24,4</b>	<b>123,5</b>	<b>838,1</b>

День: вторник  
Неделя: вторник

№ рец.	Применение блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Обед 5-11 классы</b>						
56,16	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,4	5,7	15,8	127,4
169,07	Голубцы "Любительские" с соусом	100	6,2	13,7	4,4	168,6
472,42	Картофельное пюре	180	3,7	5,7	24,1	165,9
612	Напиток из вишни	200	0,2	0,1	23,7	91,2
463,06	Мучное изделие	60	4,4	3,2	30,8	172,2
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
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>			<b>20,7</b>	<b>28,8</b>	<b>123,4</b>	<b>846,3</b>

- 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 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 лимонном (629/961)

День: среда  
Неделя: вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Обед 5-11 классы</b>						
49,07	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (о.	250/10	2	5,5	11,4	103,9
854,03	Каша "Дарская" с филе куринным	250	25,2	13,8	48	422,6
212,01	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4		26,3	104
299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	20	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб ржаной	20	1,5	0,2	10	49,6
351,02	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	67,5
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>		<b>910</b>	<b>32</b>	<b>20,3</b>	<b>125</b>	<b>819</b>

День: четверг  
Неделя: вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Обед 5-11 классы</b>						
	Холодное блюдо	100				
63,13	Суп картофельный с горохом	250	5,6	4,1	18,4	134
308,04	Котлета мясная	100	14,1	14,5	13,3	247,6
152	Макаронные изделия отварные	180	6	5	38,7	225,4
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
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>		<b>880</b>	<b>30,1</b>	<b>24</b>	<b>117,1</b>	<b>816</b>

- 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№5), 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 5-11 классы							
148,06	Суп с макаронными изделиями	250	2,3	4,2	15,8	111	
319,01	Тертели " Русские "	100	14,6	9,7	15,6	200,5	
129,12	Рагу из овощей	180	2,4	6,8	12,4	127	
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	
351,02	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	67,5	
Итого за Обед 5-11 классы		930	24,3	21,7	111,2	736,1	

- 1- расчет пищевой ценности блюда по яблону допускается замена на ( апельсин, мандарин, банан, нектарин, груша)
- 2- допускается замена на напиток из свежемороженого плодового 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 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)