



Директор МАОУ Гимназия № 35

Никандрова Е.А

Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-базовый»



Примерное двухнедельное меню горячих завтраков 1- 4 классов

Возрастная категория: дети с 7-11 лет

Сезон: зима/весна 2023

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
257,96	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200/10	8	11,4	39,9	294,5
642,05	Какао с витамином С "Витошка"	200	3,3	3,3	14,1	96,6
351,03	Фрукт(1)	100	0,4	0,4	9,8	45
Итого за день		555	17,9	20	79	567,5

День: вторник

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						
132,16	Суфле рыбное (г)	90	11,8	14	11	212,1
232,17	Рис припущенный/ Свекла отварная	150/30	3,7	4,7	37,2	209
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	19,6	77,1	550,9

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 блюда по кексу фруктовому, допускается замена на изделия из дрожжевого, слоеного теста с различными видами начинок

4- допускается замена на чай с сахаром(685/04), чай с лимоном (629/96)

5- Мука зародышей пшеницы, допускается замена блюд без МЗП

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
Завтрак 1-4 классы						
687,17	Зразы рубленые с капустой (с/к)	90	11,4	12,7	10	204,7
472,42	Картофельное пюре	180	3,7	5,7	24,1	165,9
198	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	13,9	53,2
299	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2	78,6
Итого за день		557	17,7	19,4	63,2	502,4

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
Завтрак 1-4 классы						
264,06	Икра кабачковая (пром.пр.)	60	1,2	5,3	5,1	73,2
160,02	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	15	26,9	2,7	312,6
198	Чай с сахаром	200	0,3	0,1	13,9	53,2
463,06	Мучное изделие (3)	60	4,4	3,2	30,8	172,2
299	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2	78,6
Итого за день		500	23,2	36,4	67,7	689,8

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 блюда по кексу фруктовому, допускается замена на изделия из дрожжевого, слоеного теста с различными видами начинок

4- допускается замена на чай с сахаром(685/04), чай с лимоном (629/96)

5- Мука зародышей пшеницы, допускается замена блюд без МЗП

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
Завтрак 1-4 классы						
3,11	Бутерброд с сыром, маслом	15/10/30	6,2	13,2	15,3	206,2
560,03	Каша молочная ячневая с маслом сливочным	210	7	12	38,6	292,1
630,96	Чай с молоком	200	1,5	1,5	15,8	77,3
351,03	Фрукт(1)	100	0,4	0,4	9,8	45
Итого за день		565	15,1	27,1	79,5	620,6

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 блюда по кексу фруктовому , допускается замена на изделия из дрожжевого, слоеного теста с различными видами начинок

4- допускается замена на чай с сахаром(685/04), чай с лимоном (629/96)

5- Мука зародышей пшеницы, допускается замена блюд без МЗП

День: понедельник
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						
3,1	Бутерброд с сыром	15/30	6,2	4,9	15,2	131,4
257,82	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/10	8,8	13,6	63,1	412
692,04	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,1	21	103
351,03	Фрукт(1)	100	0,4	0,4	9,8	45
Итого за день		555	18,2	21	109,1	691,4

День: вторник
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						
308,21	Котлета мясная (г/с)	90	14,2	13,6	11,2	229,3
150,34	Макаронные изделия отварные/Икра овощная	150/30	5,8	4,8	37,8	220,9
198	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	13,9	53,2
299	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2	78,6
Итого за день		507	22,6	19,4	78,1	582

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 блюда по кексу фруктовому , допускается замена на изделия из дрожжевого, слоеного теста с различными видами начинок

4- допускается замена на чай с сахаром(685/04), чай с лимоном (629/96)

5-Мука зародышей пшеницы, допускается замена блюд без МЗП

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						
1,02	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,3	9,2	15,3	153,4
188,17	Пудинг творожный с молочным соусом	130	13,4	8,9	24	228,5
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
351,02	Фрукт(1)	150	0,6	0,6	14,7	67,5
Итого за день		520	16,5	18,7	67,7	500,6

День: четверг

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						
169,14	Голубцы "Любительские" (г) с соусом	90/20	7,5	5,7	4,4	100,7
255,16	Каша гречневая рассыпчатая/Огурец свежий	150/30	8	11,8	38,3	296,1
198	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	13,9	53,2
299	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2	78,6
Итого за день		527	18,1	18,5	71,8	528,6

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 блюда по кексу фруктовому, допускается замена на изделия из дрожжевого, слоеного теста с различными видами начинок

4- допускается замена на чай с сахаром(685/04), чай с лимоном (629/96)

5- Мука зародышей пшеницы, допускается замена блюд без МЗП

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						
320,01	Йогурт питьевой	100	7,5	4,8	6,2	127,5
257,36	Каша молочная геркулесовая с маслом	200/10	7,1	12,3	29,3	256,5
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		540	17,1	18	64,4	513,8

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 блюда по кексу фруктовому , допускается замена на изделия из дрожжевого, слоеного теста с различными видами начинок

4- допускается замена на чай с сахаром(685/04), чай с лимоном (629/96)

5-Мука зародышей пшеницы, допускается замена блюд без МЗП