

Согласовано:

Директор МАОУ Гимназия № 35

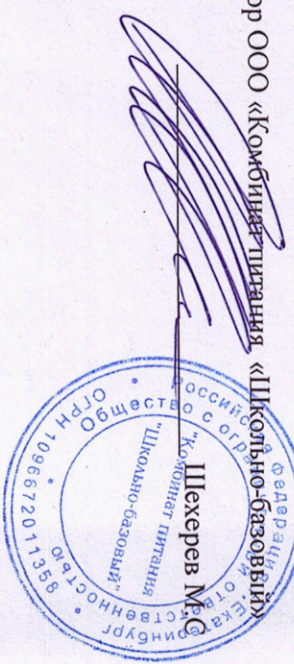
Никандрова Е.А



Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-базовый»

Шехерев М.С



Примерное двухнедельное меню горячих завтраков 5-11 классов

Возрастная категория: дети с 12 лет и старше

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		3	4	5	6	7
Завтрак 5-11 классы						
280,05	Гуляш из филе индейки с МЭП(5)	100	14,1	12,2	5,6	203,4
255,99	Каша гречневая рассыпчатая/Икра кабачковая (пром.пр)	180/20	9,7	15,9	46,4	372,9
213,05	Напиток витаминизированный "Витошка"	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 День		550	27,6	28,5	86	730,6

День: вторник

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 5-11 классы						
308,11	Котлета "Ассорти" (с/к)	100	17,5	12,5	12,8	235,6
482,29	Калуга тушеная"	200	3,4	6,2	14,5	117,3
198	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	13,9	53,2
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 День		557	25	19,2	65,8	527,1

- 1- расчет пищевой ценности блюда по яблoku 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 блюда без МЭП

День: среда

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 5-11 классы						
184,13	Кура запеченная по-домашнему	100	19,3	12,6	0,8	177,2
152,94	Макаронные изделия отварные/Икра морковная	180/20	6,3	5,5	34,9	222,9
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
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 день		550	29,6	18,5	74	572,3

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		2	4	5	6	7
Завтрак 5-11 классы						
782,02	Тефтели мясные (г/с)	100	12,1	15,6	11,5	244,1
232,11	Рис припущенный/Оррец свежий	180/20	4,4	5,6	44,3	249,5
198	Чай с лимоном	207	0,3	0,1	13,9	53,2
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 день		557	20,6	21,7	94,3	667,8

- 1- расчет пищевой ценности блюда по яблоку 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 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 блюда без МЗП

День: пятница

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 5-11 классы						
394,68	Жаркое по-домашнему из филе кури/Свекла отварная	250/50	17,6	8,7	26	245
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
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 день		550	21,6	9,1	64,3	417,2

- 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 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 5-11 классы						
171,2	Филе куриное в соусе	100	15,3	3,8	0,3	94,5
255,99	Каша гречневая рассыпчатая/Икра кабачковая (пром.пр)	180/20	9,7	15,9	46,4	372,9
82,03	Кисель "Витюшка"	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
Итого за день		550	28,8	20,1	95,3	683,4

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 5-11 классы						
170,81	Плов из филе индейки/Икра овощная	250/50	19,1	23,3	51,8	483,4
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
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 день		550	23,1	23,7	90,1	655,6

- 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 блюда по кежу 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 МЭП

День: среда

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
Завтрак 5-11 классы						
2,23	Фрикадельки мясные	100	12,9	16,8	9,9	246,7
152,09	Макаронные изделия отварные/Огурец свежий	180/20	6,4	5,5	35,3	225,4
198	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	13,9	53,2
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 день			23,4	22,8	83,7	646,3

День: четверг

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
Завтрак 5-11 классы						
355,04	Чахобили из филе курицы	100	15,9	8,7	4,5	136
472,56	Картофельное пюре	200	4	7,1	14	183
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
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			23,9	16,2	56,8	491

- 1- расчет пищевой ценности блюда по блоку 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 блюда по кефу фруктовому , допускается замена на изделия из дрожжевого, слоеного теста с различными видами начинок
- 4- Допускается замена на чай с сахаром(885/04), чай с лимоном (629/96)
- 5-Мука зародышей пшеницы, допускается замена блюд без МЗП

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
Завтрак 5-11 классы						
141,01	Котлета рыбная (горбуша)	100	15,8	9,7	15,2	218,9
232,95	Рис припущенный/Свекла отварная	180/20	4,7	5,6	46,2	258,3
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
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 День		550	24,5	15,7	99,7	649,4

1- расчет пищевой ценности блюда по блоку 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 фругтовому , 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 блюда без МЗП