



Согласовано: Стрелица  
Директор МАОУ «Имназия № 35»  
Никаидрова Е.А.

Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-базовый»



Утверждено:

Шехерев М.С.

# Примерное двухнедельное меню

## горячих обедов 1 - 4 классов

Возрастная категория: Дети с 7-11 лет

Сезон: зима/весна 2023

День: понедельник  
Неделя: 1

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		3	4	5	6	7
<b>Обед 1-4 классы</b>						
264.06	Икра кабачковая (пром. пр.)	60	1,2	5,3	5,1	73,2
46.23	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1,6	5,2	6,4	83,8
280.05	Гуляш из филе индейки	100	14,1	12,2	5,6	203,4
255.96	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,8	10,3	37,6	280,1
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
<b>Итого за день</b>		<b>770</b>	<b>28,5</b>	<b>33,4</b>	<b>88,7</b>	<b>794,8</b>

День: вторник  
Неделя: 1

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		3	4	5	6	7
<b>Обед 1-4 классы</b>						
56.17	Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	1,9	6,3	13,9	122,3
308.16	Котлета "Ассорти" (с/к)	90	14,5	11,2	12,4	212,5
482.16	Капуста тушеная	150	2,6	3,9	10,9	83
211	Компот из кураги	200	0,6		28,1	109,1
524.01	Мучное изделие	45	2,5	5	28,5	166,1
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
<b>Итого за день</b>		<b>745</b>	<b>25,9</b>	<b>26,8</b>	<b>118,4</b>	<b>814</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 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 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
<b>Обед 1-4 классы</b>						
229,05	Сул-пюре гороховый с гречками	200/10	5,3	4,4	13,5	124,1
184,13	Кура запеченная по-домашнему	100	19,3	12,6	0,8	177,2
150,2	Макаронные изделия отварные	150	10,3	9,2	5,2	98,9
211	Напиток из шиповника	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
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	45
<b>Итого за день</b>			<b>39,7</b>	<b>27</b>	<b>82</b>	<b>675,3</b>

День: четверг  
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		3	4	5	6	7
<b>Обед 1-4 классы</b>						
49,09	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,6	6,1	8,1	102,9
782,01	Тефтели мясные (г/с)	90	11	14,6	10,3	225,2
232	Рис припущенный	150	3,7	4,7	37,2	209
612	Напиток из вишни	200	0,2	0,1	23,7	91,2
524,01	Мучное изделие	45	2,5	5	28,5	166,1
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
<b>Итого за день</b>			<b>22,8</b>	<b>30,9</b>	<b>132,4</b>	<b>915,4</b>

- 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.	Применение блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Обед 1-4 классы</b>						
446,09	Уха рыбацкая из горбуши	200	4,4	4,3	12,3	120,6
394,66	Жаркое по-домашнему из филе кури/Огурец свежий	255	13,7	7,5	26,4	223,2
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	20	1,5	0,2	10	49,6
<b>Итого за День</b>		<b>705</b>	<b>22,3</b>	<b>12,2</b>	<b>89,6</b>	<b>568,8</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 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.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		3	4	5	6	7
<b>Обед 1-4 классы</b>						
58,24	Суп из овощей со сметаной	200/10	1,6	6,2	7,7	99,1
171,2	Филе куриное в красном соусе	100	15,3	3,8	0,3	94,5
255,96	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,8	10,3	37,6	280,1
82,03	Кисель "Витолшка"	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
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	45
<b>Итого за День</b>		<b>810</b>	<b>28,9</b>	<b>21,1</b>	<b>104</b>	<b>734,7</b>

День: вторник  
Неделя: 2

№ рец.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		3	4	5	6	7
<b>Обед 1-4 классы</b>						
76,22	Икра овощная	60	0,8	2,7	4,4	44,9
70,1	Рассольник домашний со сметаной	200/10	1,9	6,3	12,4	115,6
170,81	Плов из филе индейки	235	13,5	23,9	51,6	468,8
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
<b>Итого за день</b>		<b>755</b>	<b>20,6</b>	<b>33,3</b>	<b>121,1</b>	<b>859,4</b>

- 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 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 лимонном (629/96)
- 5- Мука зародышей пшеницы, допускается замена блюда 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
<b>Обед 1-4 классы</b>						
82.19	Сул-пюре из разных овощей с гренками	200/10	2,6	3,3	13,9	96,4
2.22	Фрикадельки мясные	90	11,5	14,4	8,9	215,5
150	Макаронные изделия отварные	150	5,3	4,7	35,6	209,3
211	Компот из сухофруктов	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
351.03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	45
<b>Итого за День</b>		<b>800</b>	<b>24,2</b>	<b>23,2</b>	<b>120,9</b>	<b>796,3</b>

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
<b>Обед 1-4 классы</b>						
49.09	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,6	6,1	8,1	102,9
355.04	Чахобили из филе курицы	100	15,9	8,7	4,5	136
472.62	Картофельное пюре/Орещ свежий	150/20	3,2	5,2	10,8	138,2
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 День</b>		<b>730</b>	<b>25,1</b>	<b>20,4</b>	<b>70,1</b>	<b>586,1</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 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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		3	4	5	6	7
Обед 1-4 классы						
63,14	Суп картофельный с горохом	200	4,3	3,6	17	118,5
141,25	Котлета рыбная из горбуши	90	14,3	5,1	13,6	157,7
232	Рис припущенный	150	3,7	4,7	37,2	209
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
524,01	Мучное изделие	45	2,5	5	28,5	166,1
Итого за день		735	28,8	18,9	144,6	863,5

- 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 блюд без МЗП