

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: зима/весна 2023

День: понедельник
Неделя: 1

№ реп.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед 5-11 классы						
46,13	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2	6,3	8,6	100,5
280,05	Гуляш из филе индейки	100	14,1	12,2	5,6	203,4
255,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,3	14,1	44,7	349
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
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	45
Итого за День		890	29,6	33,4	102,7	852,2

День: вторник
Неделя: 1

№ реп.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед 5-11 классы						
56,16	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,4	5,7	15,8	127,4
308,16	Котлета "Ассорти" (с/к)	90	14,5	11,2	12,4	212,5
482,17	Капуста тушеная	180	4,1	5,3	17,3	132
211	Напиток из шиповника	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
Итого за День		825	27,9	27,6	126,7	868,1

- 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 кеку фруктовоому , 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 блюда без МЗП

День: среда
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	У	
1	2	3	4	5	6	7	
Обед 5-11 классы							
117,06	Салат из свеклы	100	1,3	4,6	11,8	95,6	
229,07	Суп-пюре гороховый с гречками	250/10	4,7	5,6	15,5	132,1	
184,13	Кура запеченная по-домашнему	100	19,3	12,6	0,8	177,2	
152	Макаронные изделия отварные	180	6	5	38,7	225,4	
211	Компот из кураги	200	0,6	0,2	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	
Итого за день		890	35,7	28,2	119,5	860,4	

День: четверг
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	У	
1	2	3	4	5	6	7	
Обед 5-11 классы							
49,07	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2	5,5	11,4	103,9	
782,02	Тефтели мясные (г/с)	100	12,1	15,6	11,5	244,1	
232,65	Рис припущенный с овощами	180	4,7	7,6	47,2	280,6	
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	
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	45	
Итого за день		890	23,2	29,6	128,2	865,8	

- 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 лимонном (629/96)
- 5- Мука зародышей пшеницы, допускается замена блюд без МЗП

День: пятница
Неделя: 1

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Обед 5-11 классы							
446,09	Уха рыбацкая из горбуши	260	4,4	4,3	12,3	120,6	
394,68	Жаркое по-домашнему из филе кури/Огурец свежий	250/50	18	8,7	27,1	251,3	
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 день		810	26,6	13,4	90,3	596,9	

- 1- расчет пищевой ценности блюда по яблoku 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 кеку 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	Обед 5-11 классы	3	4	5	6	7
58,18	Суп из овощей со сметаной	250/10	2	5,6	10,3	101,7
171,2	Филе куриное в красном соусе	100	15,3	3,8	0,3	94,5
255,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,3	14,1	44,7	349
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
Итого за День		890	30,8	24,3	113,7	806,2

День: вторник
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Обед 5-11 классы	2	4	5	6	7
76,19	Икра овощная	100	1,3	4,5	7,3	74,7
70,09	Рассольник домашний со сметаной	250/10	2,3	7,1	15,4	137,4
170,81	Плов из филе индейки	250	16,9	27,3	51,8	507,3
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
Итого за День		860	24,9	39,3	127,2	949,5

- 1- расчет пищевой ценности блюда по яблoku допускается замена на (апельсин, мандарин, банан, нектарин, груша)
- 2- Допускается замена на напиток из свежесзамороженных 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 на муку 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
Обед 5-11 классы						
82,14	Суп-пюре из разных овощей с гречками	250/10	3,4	4,4	16,4	130,7
2,23	Фрикадельки мясные	100	12,9	16,8	9,9	246,7
152,09	Макаронные изделия отварные/Оррец свежий	180/20	6,4	5,5	35,3	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
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	45
Итого за день			27,5	27,5	124,1	877,9

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
Обед 5-11 классы						
49,07	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2	5,5	11,4	103,9
355,04	Чахохбили из филе курицы	100	15,9	8,7	4,5	136
472,54	Картофельное пюре/Оррец свежий	180/20	3,7	6,2	12,6	163,3
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 день			26	20,8	75,2	612,2

- 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 блюда по кеку 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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		3	4	5	6	7
Обед 5-11 классы						
63,13	Суп картофельный с горохом	250	5,6	4,1	18,4	134
141,01	Котлета рыбная (горбуша)	100	15,8	9,7	15,2	218,9
232,02	Рис припущенный	180	4,4	5,6	44,3	249,5
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
Итого за день		825	32,3	24,9	154,7	980,7

- 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 блюда без МЗП