

Согласовано

Директор МАОУ "Гимназия № 35"

Никандрова Е.А.



Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-Базовый»

Шехерев М.С.



Примерное двухнедельное меню горячих обедов ГПД 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		3	4	5	6	7
Обед 1-4 классы						
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
Итого за день			28,5	33,4	88,7	794,8

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
Обед 1-4 классы						
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
Итого за день			25,9	26,8	118,4	814

- 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

№ 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						
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
Итого за день		810	39,7	27	82	675,3

День: четверг
Неделя: 1

№ 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						
49,09	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,6	6,1	8,1	102,9
782,01	Тефтели мясные (т/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
Итого за день		745	22,8	30,9	132,4	915,4

- 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 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 блюда без МЗП

День: пятница
Неделя: 1

№ 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						
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
Итого за день		705	22,3	12,2	89,6	568,8

- 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 фруктового, 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: 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
Обед 1-4 классы						
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 "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
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	45
Итого за день		810	28,9	21,1	104	734,7

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
Обед 1-4 классы						
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
Итого за день		755	20,6	33,3	121,1	859,4

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 лимонном (629/96)

5- Мука зародышей пшеницы, допускается замена блюда без МЭП

День: среда
Неделя: 2

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед 1-4 классы						
82,19	Суп-пюре из разных овощей с гречками	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
Итого за день			24,2	23,2	120,9	796,3

День: четверг
Неделя: 2

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед 1-4 классы						
49,09	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,6	6,1	8,1	102,9
355,04	Чахохбили из филе курицы	100	15,9	8,7	4,5	136
472,62	Картофельное пюре/Огурец 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
Итого за день			25,1	20,4	70,1	586,1

- 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(885/04), чай с лимонном (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	Обед 1-4 классы	3	4	5	6	7	
63,14	Сул 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 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