

Согласовано:

Директор МАОУ «Гимназия № 35»

Никаandroва Е.А.



Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-базовый»

Шехерев М.С.



# Примерное двухнедельное меню горячих завтраков 1- 4 классов

Возрастная категория: дети с 7-11 лет

Сезон: осень/зима 2023/24

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
<b>Завтрак 1-4 классы</b>						
3,1	Бутерброд с сыром	15/30	6,2	4,9	15,2	131,4
257,96	Каша молочная пшеничная с маслом	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
<b>Итого за день</b>		<b>555</b>	<b>17,9</b>	<b>20</b>	<b>79</b>	<b>567,5</b>

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
<b>Завтрак 1-4 классы</b>						
1 110	Салат из свеклы	60	0,9	2,1	5,4	43,2
160,02	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	15	26,9	2,7	312,6
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
401,07	Мучное изделие(4)	50	3,5	5,8	33,9	204,2
299,4	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2	78,6
<b>Итого за день</b>		<b>500</b>	<b>21,5</b>	<b>33,7</b>	<b>67,1</b>	<b>655</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 по огурцу малосольному , допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10), консервированные овощи в ассортименте(ТТК№11), икра кабачковая(ТТК№12); капуста квашенная(ТТК № 13); овощи отварные порционные(ТТК№14); морская капуста(ТТК№15), салаты из овощей( № 77,78,79,81,83,84 сборник 1994)

4- расчет пищевой ценности блюда по кексу фруктовому , допускается замена на изделия из дрожжевого, слоеного теста с различными видами начинок

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

6- 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
<b>Завтрак 1-4 классы</b>						
171,21	Филе куриное в красном соусе	50/50	15,3	3,8	0,3	94,5
150,02	Макаронные изделия отварные/Огурец свежий(3)	150/20	5,3	4,7	35,6	209,3
198	Чай с лимоном	207	0,3	0,1	13,9	53,2
299	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2	78,6
<b>Итого за день</b>		<b>507</b>	<b>23,2</b>	<b>9,5</b>	<b>65</b>	<b>435,6</b>

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
<b>Завтрак 1-4 классы</b>						
1,02	Бутерброд с маслом	10/30	2,3	9,2	15,3	153,4
188,17	Пудинг творожный с молочным соусом	100/30	13,4	8,9	24	228,5
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
351,03	Фрукт(1)	150	0,4	0,4	9,8	45
<b>Итого за день</b>		<b>520</b>	<b>16,3</b>	<b>18,5</b>	<b>62,8</b>	<b>478,1</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 по огурцу малосоленому , допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10), консервированные овощи в ассортименте(ТТК№11), икра кабачковая(ТТК№12); капуста квашенная(ТТК № 13); овощи отварные порционные(ТТК№14); морская капуста(ТТК№15), салаты из овощей( № 77,78,79,81,83,84 сборник 1994)

4- расчет пищевой ценности блюда по кексу фруктовому , допускается замена на изделия из дрожжевого, слоеного теста с различными видами начинок

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

6-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
<b>Завтрак 1-4 классы</b>						
	Йогурт фруктовый	100	3	1,2	8,5	77
257,36	Каша молочная геркулесовая с маслом	200/10	7,1	12,3	29,3	256,5
630,96	Чай с молоком	200	1,5	1,5	15,8	77,3
299	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2	78,6
<b>Итого за день</b>		<b>540</b>	<b>13,9</b>	<b>15,9</b>	<b>68,8</b>	<b>489,4</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 по огурцу малосоленому , допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10),консервированные овощи в ассортименте(ТТК№11),икра кабачковая(ТТК№12);капуста квашенная(ТТК № 13);овощи отварные порционные(ТТК№14);морская капуста(ТТК№15),салаты из овощей( № 77,78,79,81,83,84 сборник 1994)

4- расчет пищевой ценности блюда по кексу фруктовому , допускается замена на изделия из дрожжевого, слоеного теста с различными видами начинок

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

6-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
<b>Завтрак 1-4 классы</b>						
3,1	Бутерброд с сыром	15/30	6,2	4,9	15,2	131,4
560,03	Каша молочная ячневая с маслом сливочным	200/10	7	12	38,6	292,1
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
<b>Итого за день</b>		<b>555</b>	<b>16,4</b>	<b>19,4</b>	<b>84,6</b>	<b>571,5</b>

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
<b>Завтрак 1-4 классы</b>						
1 110	Огурец малосольный	60	0,5	0,1	1,6	8,4
160,02	Омлет натуральный с маслом	150	15	26,9	2,7	312,6
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
299,4	Батон витаминизированный	40	2,3	0,9	15,2	78,6
401,07	Мучное изделие (4)	50	3,5	5,8	33,9	204,2
<b>Итого за день</b>		<b>500</b>	<b>21,5</b>	<b>33,7</b>	<b>67,1</b>	<b>655</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 по огурцу малосольному , допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10),консервированные овощи в ассортименте(ТТК№11),икра кабачковая(ТТК№12);капуста квашенная(ТТК № 13);овощи отварные порционные(ТТК№14);морская капуста(ТТК№15),салаты из овощей( № 77,78,79,81,83,84 сборник 1994)

4- расчет пищевой ценности блюда по кексу фруктовому , допускается замена на изделия из дрожжевого, слоеного теста с различными видами начинок

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

6-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
<b>Завтрак 1-4 классы</b>						
3,1	Бутерброд с сыром	15/30	6,2	4,9	15,2	131,4
560,03	Каша молочная ячневая с маслом сливочным	200/10	7	12	38,6	292,1
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
<b>Итого за день</b>		<b>555</b>	<b>16,4</b>	<b>19,4</b>	<b>84,6</b>	<b>571,5</b>

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
<b>Завтрак 1-4 классы</b>						
1 110	Огурец малосольный	60	0,5	0,1	1,6	8,4
160,02	Омлет натуральный с маслом	150	15	26,9	2,7	312,6
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
299,4	Батон витаминизированный	40	2,3	0,9	15,2	78,6
401,07	Мучное изделие (4)	50	3,5	5,8	33,9	204,2
<b>Итого за день</b>		<b>500</b>	<b>21,5</b>	<b>33,7</b>	<b>67,1</b>	<b>655</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 по огурцу малосольному, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10), консервированные овощи в ассортименте(ТТК№11), икра кабачковая(ТТК№12); капуста квашенная(ТТК № 13); овощи отварные порционные(ТТК№14); морская капуста(ТТК№15), салаты из овощей( № 77,78,79,81,83,84 сборник 1994)

4- расчет пищевой ценности блюда по кексу фруктовому, допускается замена на изделия из дрожжевого, слоеного теста с различными видами начинок

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

6-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
<b>Завтрак 1-4 классы</b>						
	Йогурт фруктовый	100	3	1,2	8,5	77
257,82	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/10	8,8	13,6	63,1	412
630,96	Чай с молоком	200	1,5	1,5	15,8	77,3
299	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2	78,6
<b>Итого за день</b>		<b>540</b>	<b>15,6</b>	<b>17,2</b>	<b>102,6</b>	<b>644,9</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 по огурцу малосольному , допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10), консервированные овощи в ассортименте(ТТК№11), икра кабачковая(ТТК№12); капуста квашенная(ТТК № 13); овощи отварные порционные(ТТК№14); морская капуста(ТТК№15), салаты из овощей( № 77,78,79,81,83,84 сборник 1994)

4- расчет пищевой ценности блюда по кексу фруктовому , допускается замена на изделия из дрожжевого, слоеного теста с различными видами начинок

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

6- Мука зародышей пшеницы, допускается замена блюд без МЗП