



Согласовано:

Директор MAOU 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: 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 5-11 классы</b>						
280,11	Гуляш из филе индейки	50/50	14,1	12,2	5,6	203,4
255,03	Каша гречневая рассыпчатая/Огурец свежий	180/20	9,4	14,1	45,2	351,7
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
<b>Итого за день</b>		<b>550</b>	<b>27,3</b>	<b>26,7</b>	<b>99,4</b>	<b>771,1</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 5-11 классы</b>						
308,15	Котлета мясная (с/к)	100	14,5	11,5	10,2	206,2
482,36	Капуста тушеная/Свекла отварная	180/20	3,2	6,5	13,2	113,6
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
<b>Итого за день</b>		<b>550</b>	<b>21,7</b>	<b>18,4</b>	<b>61,7</b>	<b>492</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: 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 5-11 классы</b>						
684	Запеканка пикантная из филе кури	100	12,4	6,9	2	106,8
232,11	Рис припущенный/Огурец 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
<b>Итого за день</b>		<b>557</b>	<b>20,9</b>	<b>13</b>	<b>84,8</b>	<b>530,5</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 5-11 классы</b>						
141,2	Котлета рыбная	100	10,2	2,3	11,9	106
472,54	Картофельное пюре/Икра морковная	180/20	3,7	6,2	12,6	163,3
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
<b>Итого за день</b>		<b>557</b>	<b>18</b>	<b>9</b>	<b>63</b>	<b>443,5</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 5-11 классы</b>						
889	Нагетсы из филе кури по -Домашнему	100	26,2	8,2	9,9	219,7
152,09	Макаронные изделия отварные//Огурец свежий	180/20	6,4	5,5	35,3	225,4
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
<b>Итого за день</b>		<b>550</b>	<b>36,6</b>	<b>14,1</b>	<b>83,5</b>	<b>617,3</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 5-11 классы</b>						
171,21	Филе куриное в красном соусе	50/50	15,3	3,8	0,3	94,5
232,11	Рис "Золотистый" /Огурец свежий	180/20	4,4	5,6	44,3	249,5
213,05	Напиток витаминизированный "Витошка"	200			19,4	78
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>550</b>	<b>23,5</b>	<b>9,8</b>	<b>88,6</b>	<b>543</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 5-11 классы</b>						
307,21	Шницель мясной (с)	100	12,8	11,6	10,2	200
255,03	Каша гречневая рассыпчатая/Икра овощная	180/20	9,4	14,1	45,2	351,7
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
<b>Итого за день</b>		<b>550</b>	<b>26,2</b>	<b>26,1</b>	<b>93,7</b>	<b>723,9</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

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>Завтрак 5-11 классы</b>						
184,13	Кура запеченная по-домашнему	100	19,3	12,6	0,8	177,2
152,09	Макаронные изделия отварные/Огурец свежий	180/20	6,4	5,5	35,3	225,4
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
<b>Итого за день</b>		<b>550</b>	<b>29,7</b>	<b>18,5</b>	<b>74,4</b>	<b>574,8</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>Завтрак 5-11 классы</b>						
276,79	Плов из свинины/Свекла отварная	250/50	15,2	33,6	44,2	568,6
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
<b>Итого за день</b>		<b>557</b>	<b>19,3</b>	<b>34,1</b>	<b>82,7</b>	<b>742,8</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 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: 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 5-11 классы</b>						
687,16	Зразы рубленые с капустой (с/к)	100	12,7	13,7	11,2	223,7
472,54	Картофельное пюре/Огурец свежий	200	3,7	6,2	12,6	163,3
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
<b>Итого за день</b>		<b>550</b>	<b>20,4</b>	<b>20,3</b>	<b>62,1</b>	<b>559,2</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