

Согласовано:

Директор МАОУ Гимназия № 35

Никандрова Е.А.

Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-базовый»

Шехерез М.С.

**Примерное двухнедельное меню
горячих завтраков, обедов 5-11 классов**

Возрастная категория: дети с 12 лет и старше

Сезон: осень/зима/весна 2024-2025

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
Завтрак 5-11 классы						
280,05	Гуляш из филе индейки	100	14,1	12,2	5,6	203,4
68,61	Булгур с овощами /Овощная подгарнировка(3)	180/20	6,6	6,6	32,1	219,1
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
Итого за день		550	24,7	19,2	76	594,7
Обед 5-11 классы						
46,13	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2	6,3	8,6	150,2
280,05	Гуляш из филе индейки	100	14,1	12,2	5,6	203,4
68,59	Булгур с овощами	180	6,6	6,6	32,1	219,1
82,18	Кисель "Витошка".	180			18,2	72,2
351,03	Фрукт(1)	100	0,4	0,4	9,8	60
299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб ржаной	30	1,5	0,2	10	70,6
Итого за день		870	26,9	25,9	98,9	846,9

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
Завтрак 5-11 классы						
318,49	Котлета мясная (с/к)	100	10	25	10,7	315,7
472,56	Картофельное пюре	200	4	7,1	14	183
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
Итого за день		550	18	32,5	63	670,9
Обед 5-11 классы						
71,05	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,6	19	143,4
308,15	Котлета мясная (с/к)	100	16,2	12,6	11,3	245,2
472,54	Картофельное пюре/Овощная подгарнировка (3)	180/20	3,7	6,2	12,6	196,0
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	30	1,5	0,2	10	70,6
Итого за день		800	26,8	21,8	93,8	831

- 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)

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
Завтрак 5-11 классы						
141,46	Котлета рыбная (горб. б/г)	100	15,8	6,1	15,2	180,7
232,02	Рис "Золотистый"/Овощная подгарнировка(3)	180/20	4,5	6,1	44,9	257,5
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
Итого за день		557	24,4	12,7	98,6	612,4
Обед 5-11 классы						
49,07	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2	5,5	11,4	103,9
141,46	Котлета рыбная (горб. б/г)	100	15,8	6,1	15,2	225,0
232,02	Рис "Золотистый"/Овощная подгарнировка(3)	180/20	4,5	6,1	44,9	257,5
625,02	Напиток "Здоровье" из смородины	200	0,1	0,1	21,8	85,7
299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб ржаной	30	1,5	0,2	10	70,6
Итого за Обед 5-11 классы		810	26,2	18,2	117,9	816,6

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
Завтрак 5-11 классы						
394,68	Жаркое по-домашнему из филе кури/Овощная подгарнировка(3)	250/50	17,6	8,7	26	359,2
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
Итого за день		550	21,6	9,1	64,3	551
Обед 5-11 классы						
82,14	Суп-пюре из разных овощей с гречками	250/10	3,3	4,4	15,5	150,7
394,06	Жаркое по-домашнему из филе кури	250	18,7	8,8	26	375,6
213,01	Напиток из шиповника	200	0,6		22,1	88
351,03	Фрукт(1)	100	0,4	0,4	9,8	60
299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб ржаной	30	1,5	0,2	10	70,6
Итого за день		870	26,8	14	98	816,3

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)

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
Завтрак 5-11 классы						
310,26	Ежики из индейки	100	13,6	9,6	5,6	165
152,01	Макаронные изделия отварные"	200	7	6,4	38,9	250,6
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
Итого за день		550	24,6	16,4	82,8	587,8
Обед 5-11 классы						
63,13	Суп картофельный с горохом	250	5,6	4,1	18,4	134
310,26	Ежики из индейки	100	13,6	9,6	5,6	165
152	Макаронные изделия отварные*	180	6	5	38,7	225,4
211	Компот из кураги	200	0,6		28,1	109,1
524,01	Мучное изделие(4)	45	2,9	9,9	23,4	192,6
299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб ржаной	30	1,5	0,2	10	70,6
Итого за день		835	32,5	29	138,8	947,1

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 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)

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
Завтрак 5-11 классы						
171,2	Филе куриное в красном соусе	100	15,7	4,7	3,2	116
232	Рис "Золотистый"	200	4,9	7,2	49,3	286,2
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
Итого за день		557	24,7	12,4	91	576,4
Обед 5-11 классы						
58,18	Суп из овощей со сметаной	250	2	5,6	10,3	162,4
171,2	Филе куриное в красном соусе	100	15,7	4,7	3,2	116
232	Рис "Золотистый"	180	4,4	5,6	45	252,8
213,05	Напиток витаминизированный "Витوشка"	200			19,4	91
351,03	Фрукт(1)	100	0,4	0,4	9,8	60
299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб ржаной	30	1,5	0,2	10	70,6
Итого за день		890	26,3	16,7	112,3	824,2

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
Завтрак 5-11 классы						
394,68	Жаркое по-домашнему из филе кури//Овощная подгарнировка(3)	250/50	17,6	8,7	26	359,2
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
Итого за день		550	21,6	9,1	64,3	550,3
Обед 5-11 классы						
82,02	Суп-харчо по студенчески	250	2,1	9,4	24,7	192,3
394,94	Жаркое по-домашнему из индейки	250	11,6	14,9	27,2	279,4
212,01	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4		26,3	104
524,01	Мучное изделие(4)	45	2,9	9,9	23,4	192,6
299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб ржаной	30	1,5	0,2	10	70,6
Итого за день		805	20,8	34,6	126,2	910,3

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)

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
Завтрак 5-11 классы						
308,11	Котлета "Ассорти" (с/к)	100	17,5	12,5	12,8	235,6
68,65	Булгур с овощами.	200	7,3	7,8	35,5	246,4
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
Итого за день		557	28,9	20,8	86,8	656,2
Обед 5-11 классы						
49,07	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2	5,5	11,4	142,3
308,11	Котлета "Ассорти" (с/к)	100	17,5	12,5	12,8	235,6
68,61	Булгур с овощами /Овощная подгарнировка(3)	180/20	6,6	6,6	32,1	219,1
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	30	1,5	0,2	10	70,6
Итого за день		810	30,5	25	109	848,1

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
Завтрак 5-11 классы						
276,62	Плов из свинины/Овощная подгарнировка(3)	250/50	14,6	32,6	38,8	531,1
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
Итого за день		550	18,6	33	77,1	703,3
Обед 5-11 классы						
229,07	Суп-пюре гороховый с гречками	250/10	6,6	5,5	16,9	155,4
276,62	Плов из свинины	250	11,6	25,6	38,8	456,4
213,01	Напиток из шиповника	200	0,6		22,1	88
351,03	Фрукт(1)	100	0,4	0,4	9,8	60
299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб ржаной	30	1,5	0,2	10	70,6
Итого за день		870	23	31,9	112,2	901,8

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)

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
Завтрак 5-11 классы						
782,02	Тефтели мясные (г/с)	100	12,1	15,6	11,5	244,1
152,09	Макаронные изделия отварные/Овощная подгарнировка(3)	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
Итого за день		550	22,5	21,5	85,1	641,7
Обед 5-11 классы						
70,09	Рассольник домашний со сметаной	250	2,3	7,1	15,4	137,4
782,01	Тефтели мясные (г/с)	90	11	14,6	10,3	225,2
152	Макаронные изделия отварные/Овощная подгарнировка	180/20	6	5	38,7	225,4
625,02	Напиток "Здоровье" из смородины	200	0,1	0,1	21,8	85,7
299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб ржаной	30	1,5	0,2	10	70,6
Итого за день		800	26,1	37,1	134,2	815,7

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)