

Согласовано

Директор МАОУ Гимназия № 76

Солодкова Е.В.



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
Завтрак 1-4 классы						
3,1	Бутерброд с сыром	15/30	6,2	4,9	15,2	131,4
257,96	Каша молочная пшеница с маслом	200/10	8	11,4	39,9	294,5
642,05	Какао с витамином С "Виташка"	200	3,3	3,3	14,1	96,6
351,03	Фрукт(1)	100	0,4	0,4	9,8	45
Итого за день		555	17,9	20	79	567,5

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 1-4 классы						
1 110	Холодное блюдо (3)	60	0,5	0,1	1,6	8,4
160,02	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	15	26,9	2,7	312,6
197	Чай с сахаром	200	0,2	5,8	13,7	51,2
401,07	Мушное изделие(4)	50	3,5	0,9	33,9	204,2
299,4	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2	78,6
Итого за день		500	21,5	33,7	67,1	655

- 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 по огулцу малосольному , допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10), консервированные овощи в рассоле(ТТК№15),салаты из овощей № 77,78,79,81,83,84 сборник 1994) капуста(ТТК№15),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 изделие 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 блюда 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	
Завтрак 1-4 классы							
171,21	Филе куриное в красном соусе	50/50	15,3	3,8	0,3	94,5	
150,02	Макаронные изделия отварные/Овощная подгарнировка(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	
Итого за день							
			23,2	9,5	65	435,6	

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 1-4 классы							
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	
Итого за день							
			16,3	18,5	62,8	478,1	

- 1- расчет пищевой ценности блюда по яблону допускается замена на (апельсин, мандарин, банан, нектарин, груша)
- 2- допускается замена на напиток из свежезамороженных плодов и ягод другого типа (ТТК№78)
- 3- расчет пищевой ценности по овощу 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 кеку 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	
Завтрак 1-4 классы							
	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	
Итого за день		540	13,9	15,9	68,8	489,4	

- 1- расчет пищевой ценности блюда по яблоку 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 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 блюда без МЗП

День: понедельник
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		3	4	5	6	7
Завтрак 1-4 классы						
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
Итого за День		555	16,4	19,4	84,6	571,5

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 1-4 классы							
1.110	Холодное блюдо(3)	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	5,8	13,7	51,2	
401.07	Мучное изделие (4)	50	3,5	0,9	33,9	204,2	
299.4	Батон витаминизированный.	40	2,3	0,9	15,2	78,6	
Итого за День		500	21,5	33,7	67,1	655	

- 1- расчет пищевой ценности блюда по яблoku допускается замена на (апельсин,мандарин,банан,нектарин,груша)
- 2- Допускается замена на напиток из свежезамороженных 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 кабахчюван(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 блюда без МЭП

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 1-4 классы							
886,04	Суфле рыбное "Витаминка"	90	9,1	6,9	11,7	139,5	
472,77	Картофельное пюре/Овощная подгарнировка(3)	150/30	3	5,2	10,5	135,6	
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	
Итого за День							
			14,7	13,1	51,3	406,9	

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	
Завтрак 1-4 классы							
1,02	Бутерброд с маслом	10/30	2,3	9,2	15,3	153,4	
188,19	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)	130	0,5	0,5	12,7	58,5	
Итого за день							
			16,4	18,6	65,7	491,6	

- 1- расчет пищевой ценности блюда по яблочку допускается замена на (апельсин, мандарин, банан, нектарин, груша)
- 2- Допускается замена на напиток из свежезамороженных плодов и ягод другого типа (ТТК№78)
- 3- расчет пищевой ценности по огулцу 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

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак 1-4 классы							
	Йогурт фруктовый	100	3	1,2	8,5	77	
	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/10	8,8	13,6	63,1	412	
	Чай с молоком	200	1,5	1,5	15,8	77,3	
	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2	78,6	
Итого за День		540	15,6	17,2	102,6	644,9	

- 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 по огурку 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 блюда без МЗП