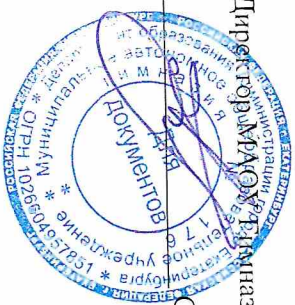


Согласовано:

Директор МАОУ «Школа № 176

Столирова Е.В



Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-базовый»

Шехерев М.С



Примерное двухнедельное меню

горячих обедов 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
Обед 5-11 классы						
46,13	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2	6,3	8,6	100,5
280,11	Гуляш из филе индейки с МЭП	50/50	14,1	12,2	5,6	203,4
255,03	Каша речневая рассыпчатая/Овощная подгариновка(3)	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
Итого за день			29,5	33	97,7	827,8

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
Обед 5-11 классы						
71,05	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,6	19	111,4
308,15	Котлета мясная (с/к)	100	14,5	11,5	10,2	206,2
482,36	Капуста тушеная/Овощная подгариновка(3)	180/20	3,2	6,5	13,2	113,6
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
Итого за день			24,5	21,1	80,9	605,4

- 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 по отрубю малосоленому, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№10), консервированные овощи в асорпименте(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 МЭП

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
Обед 5-11 классы						
70,09	Рассолыник Домашний со сметаной	250/10	2,3	7,1	15,4	137,4
684	Запеканка пикантная из филе кури	100	12,4	6,9	2	106,8
232,11	Рис припущенный/Овощная подгарировка(3)	180/20	4,4	5,6	44,3	249,5
197	Чай с сахаром	200	0,2	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			23,1	20	100	665,9

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
Обед 5-11 классы						
49,07	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2	5,5	11,4	103,9
141,2	Котлета рыбная из минтая"	100	10,2	2,3	11,9	106
472,42	Картофельное пюре	180	3,7	5,7	24,1	165,9
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
524,01	Мучное изделие(4)	45	2,5	5	28,5	166,1
Итого за день			22,5	19	114,4	716,1

- 1- расчет пищевой ценности блюда по рецепту 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 рецепту малосоленому, Допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10), консервированные овощи в ассортименте(ТТК№11), икра кабакчкова(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 рецепту 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: 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
Обед 5-11 классы						
82,14	Суп-пюре из разных овощей с гречками	250/10	3,3	4,4	15,5	125,6
889	Нагетсы из филе кури по -Домашнему	100	26,2	8,2	9,9	219,7
152	Макаронные изделия отварные	180	6	5	38,7	225,4
197	Чай с сахаром	200	0,2	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	30	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день		800	39,5	18	102,4	742,9

- 1- расчет пищевой ценности блюда по яблочку 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 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 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 МЭП

День: понедельник
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 5-11 классы						
58,18	Суп из овощей со сметаной	250/10	2	5,6	10,3	101,7
171,21	Филе куриное в красном соусе с МЭП	50/50	15,3	3,8	0,3	94,5
232,11	Рис припущенный/Овощная подгарнировка(3)	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
Итого за день			817	25,8	15,5	619,9

День: вторник
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 5-11 классы						
56,16	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,4	5,7	15,8	127,4
307,21	Шницель мясной	100	12,8	11,6	10,2	200
255,03	Каша гречневая рассыпчатая/Овощная подгарнировка(3)	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
Итого за день			810	28,6	31,8	851,3

- 1- расчет пищевой ценности блюда по яблоку Допускается замена на (апельсин, мандарин, банан, нектарин, груша)
- 2- допускается замена на напиток из свежесмороженных плодов и ягод другого типа (ТТК№78)
- 3- расчет пищевой ценности по округу малосольному , Допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10), консервированные овощи в ассортименте(ТТК№11), икра кабаджокая(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	Обед 5-11 классы	3	4	5	6	7	
63,13	Суп картофельный с горохом	250	5,6	4,1	18,4	134	
184,13	Кура запеченная по-домашнему	100	19,3	12,6	0,8	177,2	
152,09	Макаронные изделия отварные/Овощная подгарнировка(3)	180/20	6,4	5,5	35,3	225,4	
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			807	35,4	22,7	93	710,8

День: четверг
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
1	Обед 5-11 классы	2	4	5	6	7	
49,07	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2	5,5	11,4	103,9	
276,62	Плов из свинины	250	11,6	25,6	38,8	456,4	
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	
351,03	Фрукт(1)	100	0,4	0,4	9,8	45	
Итого за день			867	18,1	32	98,5	779,5

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

День: пятница
Неделя: 2

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		2	4	5	6	7
Обед 5-11 классы						
71,05	Суп картофельный с макаронными изделиями (о. ч)	250	2,7	2,6	19	111,4
687,16	Зразы рубленые с капустой (с/к)	100	12,7	13,7	11,2	223,7
472,54	Картофельное пюре/Овощная подгарнировка(3)	180/20	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
Итого за день			23,1	22,9	81,1	670,6

- 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 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