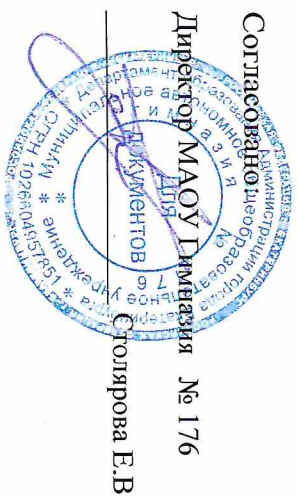


Согласовано
Директор МАОУ Гимназия № 176
С. Стоярова Е.В.



Утверждено:
Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-базовый»
Шехерев М.С.



Примерное двухнедельное меню горячих завтраков, обедов 1-4 классов

Возрастная категория: дети с 7-11 лет

Сезон: зима/весна/осень 2024

День: понедельник
Неделя: 1

№ реп.	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	0,5	0,5	12,7	58,5
Итого за Завтрак 1-4 классы		555	18	20,1	81,9	581
Итого за День						
Обед 1-4 классы						
46,23	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1,6	5,2	6,4	83,8
280,05	Гуляш из филе индейки	100	14,1	12,2	5,6	203,4
68,6	Булгур с овощами	150	5,5	5,4	26,9	181,7
82,03	Кисель "Виташка"	200			24	95
351,03	Фрукт(1)	100	0,4	0,4	9,8	45
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	25,4	23,6	97,3	729,9

- 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 огруцу 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: вторник

Неделя: 1

№ реп.	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						
170,81	Плов из филе индейки/Овощная подгарнировка(3)	235/30	13,5	23,9	51,6	468,8
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 Завтрак 1-4 классы		502	16,1	24,9	80,7	600,6
Итого за день						
Обед 1-4 классы						
71,06	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,3	2	16,7	96
308,21	Котлета мясная (г/с)	90	14,2	13,6	11,2	255,1
472,62	Картофельное пюре/Овощная подгарнировка(3)	150/20	3,2	5,2	10,8	141,9
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	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за Обед		710	23,9	21,2	89,6	718,0

- 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 опру 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: среда
Неделя: 1

№ реж.	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	125	3,8	3,5	12,8		120,3
381	Макароны с сыром	180	10,6	13,9	30,4		288,2
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7		51,2
299	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2		78,6
Итого за Завтрак 1-4 классы		535	16,9	18,3	72,1		538,3
Итого за День							
Обед 1-4 классы							
49,09	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,6	5,2	8,1		94,5
140,86	Рыба тушеная с овощами	105	19,5	9,4	2,8		173,1
232	Рис "Золотистый"/Овощная подгарнировка(3)	180	3,7	4,7	37,2		238
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	20	1,5	0,2	10		49,6
Итого за День		745	28,7	19,8	94,5		712,3

- 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 огурцу малосольному, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10), консервированные овощи в рассоле(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: четверг
Неделя: 1

№ реп.	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							
188,22	Пудинг творожный с молочным соусом (на сгущенном молоке).	150	14,2	11,3	33,2		449,1
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7		51,2
299	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2		78,6
351,02	Фрукт(1)	150	0,6	0,6	14,7		67,5
		530	17,3	12,8	76,8		646,4
Итого за Завтрак 1-4 классы							
			17,3	12,8	76,8		646,4
Обед 1-4 классы							
524,01	Холодное блюдо	60	0,4	0,6	1,6		8,4
63,14	Суп картофельный с горохом	200	4,3	3,6	17		118,5
310,27	Котлеты рубленые,запеченные с молочным соусом (к).	90	11,9	8,5	4,7		144,4
917	Каша гречневая рассыпчатая	150	10,4	15,8	50,1		291,9
211	Компот из кураги	200	0,6	0	28,1		109,1
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
		750	31,4	28,9	126,1		793,3
Итого за День							

- 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)

День: пятница

Неделя: 1

№ реп.	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							
3,11	Бутерброд с маслом	10/30	6,2	13,2	15,3		206,2
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	Фрукт(1)	100	2,3	0,9	15,2		78,6
Итого за Завтрак 1-4 классы			18,8	29,2	109,4		774,1
Итого за день			18,8	29,2	109,4		774,1
Обед 1-4 классы							
82,19	Суп-пюре из разных овощей с гренками	200/10	2,6	3,3	13,9		96,4
884,01	Макаронны с соусом Болоньезе.	300	15,8	30,4	49,5		540,3
213,01	Напиток из шиповника	200	0,6		22,1		88
351,03	Фрукт(1)	100	0,4	0,4	9,8		45
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			23,2	34,5	119,9		890,7

- 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 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: понедельник
Неделя: 2

№ реп.	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
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)	130	0,5	0,5	12,7	58,5
Итого за Завтрак 1-4 классы		585	16,5	19,5	87,5	585
Итого за День						
Обед 1-4 классы						
58,24	Суп из овощей со сметаной	200/10	1,6	5,3	7,8	91,5
171,2	Филе куриное в соусе	100	15,7	4,7	3,2	161,06
68,6	Булгур с овощами	150	5,5	5,4	26,9	196,1
213,05	Напиток витаминизированный "Витолшка"	200			19,4	90,5
351,03	Фрукт(1)	100	0,4	0,4	9,8	45
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	25,2	15,5	102,1	705,2

- 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 отрупу 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 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)

День: вторник
Неделя: 2

№ реп.	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							
160,02	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	15	26,9	2,7		338,6
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7		51,2
299,4	Батон витаминизированный.	40	2,3	0,9	15,2		78,6
401,09	Мучное изделие(4)	100	4	2,7	26,9		149,5
Итого за Завтрак 1-4 классы		500	21,5	30,5	58,5		617,9
Итого за день			21,5	30,5	58,5		617,9
Обед 1-4 классы							
82,02	Суп-харчо по студенчески	250	2,1	9,4	24,7		192,3
394,94	Жаркое по-домашнему из индейки	235	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	20	1,5	0,2	10		49,6
Итого за день		780	20,8	34,6	126,2		889,3

- 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 огуру 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: среда
Неделя: 2

№ реп.	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
854,17	Каша "Царская" с филе куриным/Овощная подгариновка(3)	235/20	20,5	13,4	47,9	400,2
198	Чай с лимоном	207	0,3	0,1	13,9	53,2
Итого за Завтрак 1-4 классы		502	23,1	22,7	77,1	606,8
Итого за День			23,1	22,7	77,1	606,8
Обед 1-4 классы						
49,09	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,6	5,2	8,1	94,5
308,16	Котлета "Ассорти" (с/к)	90	14,5	11,2	12,4	212,5
150,02	Макаронные изделия отварные/Овощная подгариновка(3)	150/20	5,3	4,7	35,6	209,3
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	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за День		720	25,8	21,5	108,8	746,4

- 1- расчет пищевой ценности блюда по яблону 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 отрупу 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: четверг
Неделя: 2

№ реж.	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							
318,52	Ежики мясные (с)	90	10	25	10,7		315,7
472,77	Картофельное пюре/Овощная подгариновка(3)	150/30	3,3	5,2	13,2		143,2
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7		51,2
239	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2		78,6
Итого за Завтрак 1-4 классы		500	15,8	31,1	52,8		588,7
Итого за День			15,8	31,1	52,8		588,7
Обед 1-4 классы							
229,05	Суп-пюре гороховый с гренками	200/10	5,3	4,4	13,5		124,1
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		45
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	21,7	30,8	108,8		834,5

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

№ реп.	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	125	3,8	3,5	12,8	120,3
257,36	Каша молочная геркулесовая с маслом	200/10	7,1	12,3	29,3	294,4
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 Завтрак 1-4 классы		565	14,7	18,2	73,1	570,6
Итого за День			14,7	18,2	73,1	570,6
Обед 1-4 классы						
70,1	Рассольник домашний со сметаной	200/10	1,9	6,3	12,4	115,6
782,01	Тефтели мясные (г/с)	90	11	14,6	10,3	225,2
68,67	Каша гречневая рассыпчатая/Овощная поджаренная	150/20	7,9	15,7	50,0	294,7
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	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за День		720	24,7	37,1	119,1	842,2

- 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)