Сезон: осень/зима/весна 2024-2025

Возрастная категория: дети с 12 лет и старше

## горячих завтраков, обедов для детей OB3 5-11 классов

Примерное двухнедельное меню



Утверждено:

Директор МАОУ Глимназия № 47

Болячкина О.Ф

Согласовано. Мя Ан

			Неделя: 1			
No		Масса порнии		Пищевые вещества (г)	(r)	Энерге-
peų.	приси пици, палиспоратис олода	Масса порции	Б	¥	Y	– тическая ценность (ккал)
-	2	ω	4	ъ	6	7
Завтрак (	Завтрак 5-11 классы					
318,25	Ежики из говядины	90	10,9	11,1	9,4	185,2
152,09	Макаронные изделия отварные/Овощная	180/20	6,4	5,5	35,3	225,4
	подгарнировка(3)					
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
299,07	Батон витаминизированный	50	3,8	1,5	25,3	131
Итого за день	нь		21,3	18,1	83,7	592,8
Обед 5-11 классы	Классы					
229,07	Суп-пюре гороховый с гренками	250	6,6	5,5	16,9	155,4
280,05	Гуляш из филе индейки	100	14,1	12,2	5,6	203,4
68,7	Булгур с овощами /Овощная подгарнировка(3)	180/30	6,6	9'9	32,1	219,1
613	Напиток из черной смородины (зам)	200	0,2		23,1	88,7
299,39	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб ржаной	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день	ΉΕ		28	23,6	100,9	757,8
			День: в Неделя: 1	День: вторник деля: 1		
No			1	Пищевые вещества (г)	(7)	Энерге-
рец.	прием пищи, наименование олюда	масса порции	σ	¥	У	- тическая ценность (ккал)
-	2	з	4	ъ	6	7
Завтрак 5	Завтрак 5-11 классы					
141,46	Котлета рыбная	100	15,8	6,1	15,2	180,7
472,56	Картофельное пюре	200	4	7,1	14	183
198,01	Чай с лимоном	203	0,2	0,1	15,1	57,9
299,07	Батон витаминизированный	50	3,8	1,5	25,3	131
Итого за день	æ		23,8	14,8	69,6	552,6
Обед 5-11 классы	классы					
70,09	Рассольник домашний со сметаной	250	2,3	7,1	15,4	137,4
276,56	Плов из говядины /Овощная подгарнировка(3)	250/20	18,7	17,7	44,8	442,6
211,01	Компот из кураги и изюма	200	0,5		29,1	112,2
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб ржаной	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день	H		25,3	25,2	113,9	813,2

День: понедельник

Итого за день	299,12		211	283,32	/1,31	Ę	Итого за день	351,02	299,07		287	Завтрак 5-11 классы	1	рец.	No		Итого за день	299,12	299,39	209,01	۲,u	184,13 255 3	49,07	Обед 5-11 классы	Итого за день	299,07	413	197	160,02	Завтрак 5	-	рец.	Np	
Ē	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный	Компот из кураги	Запеканка картофельная с мясом	Суп картофельный с макаронными изделиями, с курой	КЛассы	÷	Фрукт(1)	Батон витаминизированный	Чай с лимоном	Запеканка творожная с молоком сгущенным	11 классы	2	присиллици, наименование олнода			Ē	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный	Компот из свежих яблок	подгарнировка(3)	Котлета "Ассорти" из куры и свинины	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	классы	HB	Батон витаминизированный	Булочка с маком	Чай с сахаром	Омлет натуральный с маслом сливочным	Завтрак 5-11 классы	2		Прием пиши, наименование блюда	
	20	30	200	248	250/10			150	50	200/3	100/20		ω	масса порции				20	30	200	100/20	100	250			50	100	200	150		ω		Масса порции	
28	1,5	2,3	0,6	17,7	5,9		22,3	0,6	3,8	0,2	17,7		4	Б		день: ч Неделя: 1	34,8	1,5	2,3	0,2	<i></i>	19,3	2		26,8	3,8	7,8	0,2	15		4	σ	-	педели.
23	0,2	0,2		17,9	4,7		15,2	0,6	1,5	0,1	13		თ	X	Пищевые вещества (г)	деля: 1	32,9	0,2	0,2	0,2	14,2	11,6	5,5		31,2	1,5	2,8		26,9		5	¥	Пищевые вещества (г)	-
90,4	10	14,6	28,1	20,7	17		80,4	14,7	25,3	15,1	25,3		6	У	(r)		110,2	10	14,6	27,9	40,0	17,4	11,4		90,8	25,3	49,1	13,7	2,7		6	У	- (r)	
766,7	49,6	71,4	109,1	386,5	150,1		553,2	67,5	131	57,9	296,8		7	(ккал)	Энерге-		864,6	49,6	71,4	109	ບບບ,ບ ບ	233,4	103,9		6,608	131	289,1	51,2	338,6		7	(ккал)	Энерге-	

**День:** среда Неделя: 1

Þ
ен
Γ.
ЯЦ
H
Ц
01

			Неделя: 1	1		
No			П	Пищевые вещества (г)	(r)	Энерге-
рец.	присиллици, паимеловалие олюда	Масса порции	Б	¥	Y	тическая ценность (ккал)
1	2	ω	4	5	6	7
Завтрак 5	Завтрак 5-11 классы					
	Филе куриное в соусе	100	16,0	8,0	1,0	150,0
257,34	Рис припушенный/Овощная подгарнировка	180/20	4,0	6,0	44,6	261,6
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
299,07	Батон витаминизированный	50	3,8	1,5	25,3	131
Итого за день	HP		11,3	17,1	120,1	687,3
Обед 5-11 классы	классы					
82,14	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250/10	3,3	4,4	15,5	125,6
782,02	Тефтели мясные (г/с)	100	12,1	15,6	11,5	244,1
152,84	Макаронные изделия отварные/Овощная	180/40	6,4	5,5	35,3	225,4
	подгарнировка(3)					
213,01	Напиток из шиповника	200	0,6		22,1	88
299,39	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб ржаной	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день	нь		29,5	27	110,4	833,9
1- расчет пи	1- расчет пищевой ценности блюда по яблоку допускается замена на ( апельсин,мандарин,банан,нектарин,груша)	ена на ( апельсин,	ландарин,банан,	нектарин,груша)		
2- <b>ЛОПИСКАР</b>	2- попускается замена на напиток из свежезамопоженных пполов и ягол пругого типа /ТТК№78	<b>הם וו פרהה החערהרה .</b>	TUDA (TTKNo78)			

2- допускается замена на напиток из свежезамороженных плодов и ягод другого типа (TTK№78) 3- расчет пищевой ценности по огурцу малосольному, допускается замена на овощи свежие порционные(TTK№ 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: п Неделя: 2	<b>день:</b> понедельник деля: 2		
No				Пищевые вещества (г)	(7)	Энерге-
рец.	приси пици, паимелование олюда	масса порции	Б	¥	Y	(ккал)
-	2	ω	4	5	6	7
Завтрак 5	Завтрак 5-11 классы					
280,05	Гуляш из филе индейки	100	14,1	12,2	5,6	203,4
232,05	Рис припущенный	200	4,7	6,4	37	260,5
198,01	Чай с лимоном	200/3	0,2	0,1	15,1	57,9
299,07	Батон витаминизированный	50	3,8	1,5	25,3	131
Итого за день	Ήb		22,8	20,2	83	652,8
Обед 5-11 классы	классы					
56,16	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,4	5,7	15,8	127,4
688	Наггетсы из филе куры по-домашнему	100	26,2	8,2	6'6	219,7
152,77	Макаронные изделия отварные	180	6	თ	38,7	225,4
209,01	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	109
299,39	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	71,4
	Хлеб ржаной	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день			38,6	19,5	116,9	802,5
			День: в Неделя: 2	<b>День:</b> вторник деля: 2		
No			1 L	Пищевые вещества (г)	(r)	Энерге-
рец.			Б	Ж	У	(ккал)
1	2	ω	4	5	6	7
Завтрак 5-	Завтрак 5-11 классы					
318,49	Ежики из индейки	100	13	12	9,0	220,6
472,42	Картофельное пюре	180	3,5	5,7	16,3	159,2
	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
299,07	Батон витаминизированный	50	3,8	1,5	25,3	131
Итого за день	<b>P</b>		17,5	32,2	66	657,1
Обед 5-11	классы					
231,04 Суп-пюр	Суп-пюре гороховый с гренками, курой	250/10/10	11,3	9,6	17	200,6
280	Гуляш из говядины	100	13,5	11,9	5,1	191
255,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,3	14,1	44,7	349
	Напиток из шиповника	200	0,6		22,1	88
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	71,4
		20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за лень	÷		38,5	36	113,5	949,6

L.

Итого за день	413	299,12	299,39	209,01	472,42	140,86	49,08	Обед 5-11 классы	Итого за день	299,07	351,02	197	287	Завтрак 5	1	рец.	Np			Итого за день	299,12	299,39	211	232,02	308,11	148,16	Обед 5-11 классы	Итого за день	299	413	198,01	160,02	Завтрак		рец.	No	
HB	Булочка домашняя	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный	Компот из свежих яблок	Картофельное пюре	Рыба тушеная с овощами	Борщ "Сибирский" со сметаной	КЛАССЫ	HP	Батон витаминизированный	Яблоко свежее	Чай с сахаром	Запеканка творожная с молоком сгущенным"	Завтрак 5-11 классы	2	присм пищи, паимопоралис оледа				3H6	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный	Компот из кураги	Рис "Золотистый"/Овощная подгарнировка(3)	Котлета "Ассорти" (с/к)	Суп с макаронными изделиями ,курой	1 классы	нь	Батон витаминизированный	Булочка с маком	Чай с лимоном	Омлет натуральный с маслом сливочным	Завтрак 5-11 классы	2			-
	50	20	30	200	180	105	250			50	150	200	120		ы	масса порции					20	30	200	180/30	100	250/10			30	100	200/3	150		ω	масса порции		
29,2	7,8	1,5	2,3	0,2	3,5	19,5	1,8		22,3	3,8	0,6	0,2	17,7		4	Б		Неделя:	День:	28,8	1,5	2,3	0,6	4,6	17,5	2,3		25,3	2,3	7,8	0,2	15		4	Б	_	День: с Неделя: 2
20,9	2,8	0,2	0,2	0,2	5,7	9,4	4,8		15,1	1,5	0,6		13		წ	X	Пищевые вещества (г)	N		23,2	0,2	0,2		6,1	12,5	4,2		30,7	6'0	2,8	0,1	26,9		5	¥	Пищевые вещества (г)	День: среда уделя: 2
91,2	49,1	10	14,6	27,9	16,3	2,8	9,8		79	25,3	14,7	13,7	25,3		6	γ	(r)			126,5	10	14,6	28,1	45,2	12,8	15,8		82,1	15,2	49,1	15,1	2,7		6	У	і (г)	
711,7	289,1	49,6	71,4	109	159,2	173,1	89,4		546,5	131	67,5	51,2	296,8		7	ическая ценность (ккал)	Энерге-			835,6	49,6	71,4	109,1	258,9	235,6	111		764,2	78,6	289,1	57,9	338,6		7	тическая цепность (ккал)	Энерге-	

Б

•	
	Þ
	Φ
	Ξ.
)	
	Ы
	5
	듰
	μ,

1- расчет пищевой ценности	Итого за день	299,12 Хлеб ржаной	299,39 Хлеб пшеничный	613 Напиток из черно	152,77 Макаронные изделия отварные	308,27 Котлета мясная (г/с)	82,14 Суп-пюре из раз	Обед 5-11 классы	Итого за день	299,07 Батон витаминизированный	197 Чай с сахаром	133,13 Картофель по- Деревенски	318,36 Тефтели из говядины с соусом	Завтрак 5-11 классы		peų.	№	
1- расчет пищевой ценности блюда по яблоку допускается замена на ( апельсин, мандарин, банан, нектарин, гру			Ξ.	Напиток из черной смородины (зам)	елия отварные	(r/c)	Суп-пюре из разных овощей с гренками			зированный		еревенски	ядины с соусом		2		Прием пини наименование блюла	
ена на (апельсин,м		20	30	200	180	100	250/10			50	200	180	100		ω			
ландарин,банан,	27,7	1,5	2,3	0,2	6	14,4	3,3		17,8	3,8	0,2	3,5	10,3		4	σ		Неделя: 2
нектарин,груша)	24,5	0,2	0,2		5	14,7	4,4		19,5	1,5		8	10		ъ	¥	Пищевые вещества (г)	2
	115,2	10	14,6	23,1	38,7	13,3	15,5		67,5	25,3	13,7	19,4	9,1		6	У	(r)	
	811,5	49,6	71,4	88,7	225,4	250,8	125,6		552,2	131	51,2	198,6	171,4		7	(ккал)	Энерге-	

2- допускается замена на напиток из свежезамороженных плодов и ягод другого типа (TTK№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)

## ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

## СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133600552358087161194895262509558337786447861758

Владелец Болячкина Ольга Федоровна

Действителен С 21.03.2024 по 21.03.2025