

Согласовано:

Директор МАОУ Гимназия № 47

Болячкина О.Ф.



Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Никольно-Базовый»

Шехерев М.С.



Примерное двухнедельное меню

горячих обедов для ГПЦ 1 - 4 классов

Возрастная категория: дети с 7-11 лет

Сезон: осень/зима/весна 2024-2025

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
Обед 1-4 классы						
70,1	Рассольник домашний со сметаной	200	1,9	6,3	12,4	150,6
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
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 Обед			25,5	24,3	92,6	710,4

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
Обед 1-4 классы						
229,05	Суп-пюре гороховый с грибами	200	5,3	4,4	13,5	124,1
308,07	Биточек мясной	90	12,9	13,4	11,9	226,8
150,2	Макаронные изделия отварные	150	10,3	9,2	5,2	98,9
213,01	Напиток из шиповника	200	0,6		22,1	88
401,07	Мучное изделие	50	4	2,7	26,9	149,5
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 Обед			36,9	30,1	104,2	808,3

День: среда
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
Обед 1-4 классы						
49,09	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,6	5,2	8,1	200,3
394,94	Жаркое по-домашнему из индейки	250	11,6	14,9	27,2	279,4
211	Компот из кураги	200	0,6		28,1	109,1
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 Обед			17,6	20,5	88	710

- 1- расчет пищевой ценности блюда по рецепту 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 рецепту 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 рецепту фруктовому , допускается замена на изделия из дрожжевого, слоеного теста с различными видами начинки
- 5- допускается замена на чай с сахаром(686/04), 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
Обед 1-4 классы							
82,19	Суп-пюре из разных овощей с гренками	200	2,6	3,3	13,9		146,4
171,04	Филе куриное в соусе	100	16,1	8,8	1,6		150
255,97	Каша гречневая рассыпчатая/Овощная подгариновка (3)	150/20	8,1	11,8	38,5		297,6
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
299,12	Хлеб ржаной	20	1,5	0,2	10		49,6
Итого за Обед			30,8	24,5	106,5		824

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
Обед 1-4 классы							
71,3	Суп картофельный с макаронными изделиями, курой	200/10	5,5	3,9	16,8		122,9
170,68	Плов из филе кури	250	21,4	17	53,3		449,6
211,01	Компот из кураги и изюма	200	0,5		29,1		112,2
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 Обед			31,2	21,3	123,8		805,7

- 1- расчет пищевой ценности блюда по яблоку допускается замена на (апельсин,мандарин,банан,нектарин,груша)
- 2- допускается замена на напиток из свежемороженой 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
Обед 1-4 классы						
229,05	Суп-пюре гороховый с гречками	200/10	5,3	4,4	13,5	218,3
171,2	Филе куриное в красном соусе	100	15,7	4,7	3,2	116
68,71	Булгур с овощами/Овощная подгарнировка(3)	150/20	5,7	5,4	27,4	235,6
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 Обед			30,7	14,9	91,8	779,6

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
Обед 1-4 классы						
56,17	Рассолыник ленинградский со сметаной	200	2	5,3	13,9	113,8
308,16	Котлета "Ассорти" (с/к)	90	14,5	11,2	12,4	212,5
255,16	Каша гречневая рассыпчатая/Овощная подгарнировка(3)	150/20	8	11,8	38,3	296,1
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 Обед			28,9	28,7	111,3	831,4

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
Обед 1-4 классы						
49,12	Борщ "Сибирский" со сметаной	200	1,9	6,3	10	97,2
283,7	Запеканка картофельная с мясом	250	16,5	19,3	22,1	399,2
211	Компот из кураги	200	0,6		28,1	109,1
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 Обед			22,8	26	84,8	726,5

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 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 овошей(№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(885/04),чай с лимоном (629/96)

День: четверг
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
Обед 1-4 классы						
71,3	Суп картофельный с макаронными изделиями, лукой	200/10	5,5	3,9	16,8	122,9
276,3	Плов из говядины/Овощная подгарнировка (3)	235/20	14,6	15,4	44,7	405
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
299,12	Хлеб ржаной	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за Обед			24,1	19,9	114	757,9

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
Обед 1-4 классы						
82,19	Суп-пюре из разных овощей с гренками	200/10	2,6	3,3	13,9	146,4
782,01	Тефтели мясные (г/с)	90	11	14,6	10,3	225,2
129,11	Рататут из овощей	150	2	4,9	10,3	98,8
211,01	Компот из кураги и изюма	200	0,5		29,1	112,2
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
351,03	Фрукт(1)	100	0,4	0,4	9,8	60
Итого за Обед			20,3	23,6	98	763,6

- 1- расчет пищевой ценности блюда по блоку допускается замена на (апельсин,мандарин,банан,нектарин,груша)
- 2- допускается замена на напиток из свежемороженных 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 кеку фруктовому , допускается замена на изделия из дрожжевого, слоеного теста с различными видами начинок
- 5- допускается замена на чай с сахаром(885/04),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