

Согласовано:

Директор МАОУ Гимназия № 47

Болячкина О.Ф.



Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-Базовый»

Шехерев М.С.



Примерное двухнедельное меню

горячих завтраков, обедов, полдников 1 - 4 классов

Возрастная категория: дети с 7-11 лет

Сезон: осень/зима/весна 2024-2025

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Приним 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	Булгур с сыром	20/30	7,5	6,3	15,2	149
257,96	Каша молочная рисовая с маслом	200	2,6	10	49,7	357
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
351,03	Фрукт(1)	100	0,4	0,4	9,8	60
Итого за Завтрак						
			10,7	16,7	88,4	617,2
Обед 1-4 классы						
70,1	Рассолыник 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
Полдник						
273,01	Кнели из говядины с маслом	55	8	10	3	133,7
150,51	Макаронные изделия отварные	150	5,3	4,7	35,6	209,3
198	Чай с лимоном	207	0,3	0,1	13,9	53,2
299,39	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	71,4
Итого за День						
			15,9	15	67,1	467,6

1 - расчет пищевой ценности блюда по яблоку 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 опору малосоленому, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10);консервированные овощи в асортименте(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 (629/66)

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							
886,04	Суфле рыбное "Витаминка"	90	11,1	9,2	8,9	158,5	
472,99	Картофельное пюре	160	3,6	6,1	12,6	161,8	
198	Чай с лимоном	200/3	0,3	0,1	13,9	53,2	
299	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2	78,6	
Итого за Завтрак							
			17,3	16,3	50,6	452,1	
Обед 1-4 классы							
229,05	Сул-пюре гороховый с гречками	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	
Полдник							
3,11	Бутерброд с сыром	10/30	6,2	13,2	15,3	206,2	
257,56	Каша молочная пшеница с маслом	200/10	10,4	14,2	53,4	386,1	
198	Чай с лимоном	207	0,3	0,1	13,9	53,2	
299,39	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	71,4	
Итого за День							
			17,3	27,9	92,4	690,5	

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 кабахчовая(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: среда
Неделя: 1

№ 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						
160,41	Омлет натуральный с маслом	130	12,9	24	2,3	276,6
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
524,01	Мульное изделие(4)	50	2,9	9,9	23,4	192,6
299	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2	78,6
Итого за Завтрак			18,3	34,8	54,6	599
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
Полдник						
316,14	Биточек из курды	50	9,9	3,8	7,3	103,6
150,51	Макаронные изделия отварные	150	5,3	4,7	35,6	209,3
198	Чай с лимонном	207	0,3	0,1	13,9	53,2
299,39	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	71,4
Итого за Полдник			17,8	8,8	71,4	437,5
Итого за День			17,8	8,8	71,4	437,5

- 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 овощу 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: 1

№ реч.	Принем 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						
287	Запеканка творожная с молоком ступенным"	120	17,7	13	25,3	296,8
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
182	Фрукт(1)	130	0,5	0,5	12,7	58,5
299	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2	78,6
Итого за Завтрак						
Обед 1-4 классы						
82,19	Суп-пюре из разных овощей с грекками	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 расыпчатая/Овощная подгарировка (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						
Полдник						
161,04	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,6	5,9	21,8	162,4
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
299,39	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	71,4
419	Выпечка из слоеного теста	50	3,8	0,4	24,3	119
351,02	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	67,5
Итого за День						
			10,2	6,9	74,5	400,1

- 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 огуру малосоленому, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10),консервированные овощи в ассортименте(ТТК№11),икара кабажковая(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						
782,01	Тёфтели мясные (г/с)	90	11	14,6	10,3	225,2
152,77	Макаронные изделия отварные	150	6	5	38,7	225,4
198	Чай с лимоном	200/3	0,3	0,1	13,9	53,2
299	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2	78,6
Итого за Завтрак						
			19,6	20,6	78,1	582,4
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
Полдник						
316,55	Котлета из курицы	55	10,9	2,8	8	98,2
133,12	Картофель по-Деревенски	150	3,9	8,6	22,9	211,3
198	Чай с лимоном	207	0,3	0,1	13,9	53,2
299,39	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	71,4
Итого за Полдник						
			17,4	11,7	59,4	434,1
Итого за день						
			17,4	11,7	59,4	434,1

- 1- расчет пищевой ценности блюда по яблону допускается замена на (апельсин, мандарин, банан, нектарин, груша)
- 2- допускается замена на напиток из свежемороженоных 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 асортименте(ТТК№11), икра кабахчкова(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 кекусу 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

№ 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						
3.11	Бутерброд с сыром, маслом	15/10/30	6,2	13,2	15,3	206,2
257,75	Каша молочная ячневая с маслом.	210	6,7	10,5	35,7	364,8
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
351,03	Фрукт(1)	100	0,4	0,4	9,8	60
Итого за Завтрак			13,5	24,1	74,5	682,2
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
Полдник						
183,2	Котлета "Витаминная" с маслом (к)	50	11,4	4,1	2	91,2
747	Картофель по-Деревенски	150	3,2	9,9	22,8	203,4
198	Чай с лимоном	207	0,3	0,1	13,9	53,2
299,39	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	71,4
Итого за Полдник			17,2	14,3	53,3	419,2
Итого за день			17,2	14,3	53,3	419,2

- 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: 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						
	Йогурт фруктовый	125	3,8	3,5	12,8	120,3
381	Макаронь с сыром	180	10,6	13,9	30,4	288,2
198,01	Чай с лимоном	200/3	0,2	0,1	15,1	57,9
299	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2	78,6
Итого за Завтрак 1-4 классы						
Итого за День						
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 поддгариновка(3)	150/20	8	11,8	38,3	296,1
213,01	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	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						
Полдник						
3,11	Бутерброд с сыром, маслом	55	6,2	13,2	15,3	206,2
262,96	Каша молочная "Дружба" рис пшено с маслом сливочным	210	6,9	7,5	38,2	250,5
198	Чай с сахаром	207	0,3	0,1	13,9	53,2
351,02	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	67,5
Итого за День						

- 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 опудру малосолюному, 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 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						
171,2	Филе куриное в красном соусе	100	15,7	4,7	3,2	116
68,67	Булгур рассыпчатый	150	6,2	5,3	29,8	196,4
198	Чай с лимоном	200/3	0,3	0,1	13,9	53,2
299	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2	78,6
Итого за Завтрак						
			24,5	11	62,1	444,2
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
Полдник						
315	Гуляш из говядины	60	7,5	7,9	6,7	131,4
232,64	Рис припущенный	150	3,9	6,7	39,1	236,7
198	Чай с лимоном	207	0,3	0,1	13,9	53,2
299,39	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	71,4
Итого за День						
			14	14,9	74,3	491,7

- 1- расчет пищевой ценности блюда по яблочку 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 опудру 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

№ 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						
287	Запеканка творожная с молоком ступенным"	120	17,7	13	25,3	296,8
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
299	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2	78,6
182	Фрукт(1)	130	0,5	0,5	12,7	58,5
Итого за Завтрак			20,7	14,4	66,9	485,1
Обед 1-4 классы						
71,3	Сул картофельный с макаронными изделиями, курой	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
Полдник						
161,04	Сул молочный с макаронными изделиями	180	5,6	5,9	21,8	162,4
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
299,39	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	71,4
419	Выпечка из слоеного теста	50	3,8	0,4	24,3	119
351,02	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	67,5
Итого за день			10,2	6,9	74,5	400,1

- 1- расчёт пищевой ценности блюда по яблоку 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 отутцу 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: 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						
160,41	Омлет натуральный с маслом	150	12,9	24	2,3	276,6
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
524,01	Мучное изделие(4)	50	2,9	9,9	23,4	192,6
299	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2	78,6
Итого за Завтрак						
Обед 1-4 классы						
82,19	Суп-пюре из разных овощей с грибами	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	Рагу 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						
Полдник						
1,3	Огурец свежий	60	1,6	2,2	5,6	20,6
315	Картофель запеченный	55	7,5	7,9	6,7	131,4
198	Чай с лимоном	207	0,3	0,1	13,9	53,2
299,39	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	71,4
Итого за День						

- 1- расчет пищевой ценности блюда по яблону 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)