

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

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|------------------------|-----------------------------------|--------------|----------------------|------|------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | | 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 | | | | | | 92,6 |
| День: вторник | | | | | | |
| Неделя: 1 | | | | | | |

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|------|------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Обед 1-4 классы | | | | | | |
| 229.05 | Суп-пюре гороховый с гречками | 200 | 5,3 | 4,4 | 13,5 | 124,1 |
| 308.07 | Биточек мясной | 90 | 12,9 | 13,4 | 11,9 | 228,8 |
| 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 | | | | | | 808,3 |
| День: среда | | | | | | |
| Неделя: 1 | | | | | | |

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|------------------------|--|--------------|----------------------|------|------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | | 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 груш | 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 | | | | | | 710 |

- 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 малосольному, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10),консервированные овощи в рассольнике(ТТК№1),кира 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 лимонном (529/96)

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 1-4 классы | | | | | | |
| 82,19 | Суп-пюре из разных овощей с гречками | 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 расщепчатая/Овощная подгариновая (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

| № рец. | 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 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 асортименте(ТТК№11);якра 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 кефу 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 |
| 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 подфаршировка(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

| № рец. | 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 расыпчатая/Овощная подфаршировка(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

| № рец. | 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 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 овощу малосольному, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10),консервированные овощи в асортименте(ТТК№11),икра кабачковая(ТТК№12),капустя 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)

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 |
| Обед 1-4 классы | | | | | | |
| 71,3 | Суп картофельный с макаронными изделиями, куриой | 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

| № рец. | 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 гречками | 200/10 | 2,6 | 3,3 | 13,9 | 146,4 |
| 782,01 | Тефтели мясные (г/с) | 90 | 1,1 | 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 | 0,2 | 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 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 сырцу малосоленому, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10);консервированные овощи в ассортименте(ТТК№11);кира 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 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)