

Согласовано:

Директор МАОУ Гимназия № 47

Болячкина О.Ф.



Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-базовый»

Шехерев М.С.



Примерное двухнедельное меню

горячих завтраков, обедов 5-11 классов

Возрастная категория: дети с 12 лет и старше

Сезон: осень/зима/весна 2024-2025

День: понедельник
Неделя: 1

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		3	4	5	6	7
Завтрак 5-11 классы						
318,25	Ежики из говядины	90	10,9	11,1	9,4	185,2
152,09	Макаронные изделия отварные/Овощная подгарнировка(3)	180/20	6,4	5,5	35,3	225,4
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						
Обед 5-11 классы						
229,07	Суп-пюре гороховый с гречками	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	6,6	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						
День: вторник						
Неделя: 1						

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		2	4	5	6	7
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						
Обед 5-11 классы						
70,09	Рассольник Домашний со сметаной	250	2,3	7,1	15,4	137,4
276,56	Глов из говядины /Овощная подгарнировка(3)	250/20	18,7	17,7	44,8	442,6
211,01	Комлот из курати 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 день						
813,2						

День: среда
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 5-11 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
413	Булочка с маком	100	7,8	2,8	49,1	289,1
299,07	Батон витаминизированный	50	3,8	1,5	25,3	131
Итого за день						
Обед 5-11 классы						
49,07	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2	5,5	11,4	103,9
184,13	Котлета "Ассорти" из кур и свинины	100	19,3	11,6	17,4	233,4
255,3	Каша гречневая рассыпчатая/Овощная подгариновка(3)	180/20	9,5	14,2	45,5	353,5
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 день						
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
Завтрак 5-11 классы						
287	Запеканка творожная с молоком стученным	100/20	17,7	13	25,3	296,8
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
351,02	Фрукт(1)	150	0,6	0,6	14,7	67,5
Итого за день						
Обед 5-11 классы						
71,31	Сул картофельный с макаронными изделиями, с курой	250/10	5,9	4,7	17	150,1
283,32	Запеканка картофельная с мясом	248	17,7	17,9	20,7	386,5
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 день						
766,7						

День: пятница
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 5-11 классы							
	Филе куриное в соусе	100	16,0	8,0	1,0	150,0	
257,34	Рис припущенный/Овощная подгарировка	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			11,3	17,1	120,1	687,3	
Обед 5-11 классы							
82,14	Сул-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 подгарировка(3)	180/40	6,4	5,5	35,3	225,4	
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			29,5	27	110,4	833,9	

1- расчет пищевой ценности блюда по яблоку допускается замена на (апельсин,мандаarin,банан,нектарин,груша)

2- Допускается замена на напиток из свежемороженых плодов и ягод другого типа (ТТК№78)

3- расчет пищевой ценности по округу малосольному, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10),консервированные овощи в ассортименте(ТТК№1),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 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						
			22,8	20,2	83	652,8
Обед 5-11 классы						
56,16	Рассолыник ленинградский со сметаной	250	2,4	5,7	15,8	127,4
889	Нагетсы из филе кури по-домашнему	100	26,2	8,2	9,9	219,7
152,77	Макаронные изделия отварные	180	6	5	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
299,12	Хлеб ржаной	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день						
			38,6	19,5	116,9	802,5

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 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
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						
			17,5	32,2	66	657,1
Обед 5-11 классы						
231,04	Суп-пюре гороховый с гречками, 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
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						
			38,5	36	113,5	949,6

День: среда
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 5-11 классы						
160,02	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	15	26,9	2,7	338,6
198,01	Чай с лимоном	200/3	0,2	0,1	15,1	57,9
413	Булочка с маком	100	7,8	2,8	49,1	289,1
299	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2	78,6
Итого за День						
			25,3	30,7	82,1	764,2
Обед 5-11 классы						
148,16	Суп с макаронными изделиями ,курой	250/10	2,3	4,2	15,8	111
308,11	Котлета "Ассорти" (с/к)	100	17,5	12,5	12,8	235,6
232,02	Рис "Золотистый"/Овощная подгарнировка(3)	180/30	4,6	6,1	45,2	258,9
211	Компот из кураги	200	0,6	0,2	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 день						
			28,8	23,2	126,5	835,6

День: четверг
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 5-11 классы						
287	Запеканка творожная с молоком стученным"	120	17,7	13	25,3	296,8
197	Чай с сахаром	200	0,2	0,6	13,7	51,2
351,02	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	67,5
299,07	Батон витаминизированный	50	3,8	1,5	25,3	131
Итого за день						
			22,3	15,1	79	546,5
Обед 5-11 классы						
49,08	Борщ "Сибирский" со сметаной	250	1,8	4,8	9,8	89,4
140,86	Рыба тушеная с овощами	105	19,5	9,4	2,8	173,1
472,42	Картофельное пюре	180	3,5	5,7	16,3	159,2
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
413	Булочка домашняя	50	7,8	2,8	49,1	289,1
Итого за день						
			29,2	20,9	91,2	711,7

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	
Завтрак 5-11 классы							
318,36	Тертыели из говядины с соусом	100	10,3	10	9,1	171,4	
133,13	Картофель по-Деревенски	180	3,5	8	19,4	198,6	
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			17,8	19,5	67,5	552,2	
Обед 5-11 классы							
82,14	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250/10	3,3	4,4	15,5	125,6	
308,27	Котлета мясная (Г/С)	100	14,4	14,7	13,3	250,8	
152,77	Макаронные изделия отварные	180	6	5	38,7	225,4	
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			27,7	24,5	115,2	811,5	

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 огурцу малосольному, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10), консервированные овощи в рассоле(ТТК№15),салаты из овощей(№ 77,78,79,81,83,84 сборник 1994) 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)