

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ №146

Дурнов Д.А



Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-базовый»

Пехерев 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: 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
Завтрак 5-11 классы						
140,86	Рыба тушеная с овощами	105	19,5	9,4	2,8	173,1
232,02	Рис "Золотистый"/Овощная подгарнировка(3)	180/20	4,5	6,7	44,9	262,1
198	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	13,9	53,2
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день		562	28,1	16,6	86,2	609,4
Обед 5-11 классы						
49,07	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2	6,2	12,4	112,7
140,86	Рыба тушеная с овощами	105	19,5	9,4	2,8	173,1
232	Рис "Золотистый"	180	4,4	6,6	45,1	262,6
625,02	Напиток "Здоровье" из смородины	200	0,1	0,1	16,8	66,4
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
524,01	Мучное изделие (4)	50	2,9	9,9	23,4	192,6
Итого за день		835	32,7	32,6	125,1	928,4

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
Завтрак 5-11 классы						
308,11	Котлета "Ассорти" из кур и свинины	100	15,7	11,7	15,3	233,6
129,32	Рагу из овощей/Овощная подгарнировка(3)	180/20	2,7	5,8	14,8	131
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день		550	22,4	17,9	68,4	536,8
Обед 5-11 классы						
71,4	Суп картофельный с макаронными изделиями, с курой.	260	5,9	5,2	17	154,6
308,11	Котлета "Ассорти" из кур и свинины	100	15,7	11,7	15,3	233,6
129,32	Рагу из овощей/Овощная подгарнировка(3)	200	2,7	5,8	14,8	131
211,11	Напиток из кураги	200	0,6		28,1	109,1
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день		810	28,7	23,1	99,8	749,3

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 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: 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 5-11 классы						
322,06	Печень "по-строгановски"	100	13,5	9,2	4,7	156,1
152,09	Макаронные изделия отварные/Овощная подгарнировка(3)	180/20	6,4	6,6	35,3	233,5
198	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	13,9	53,2
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день		557	24	16,3	78,5	563,8
Обед 5-11 классы						
82,14	Суп-пюре из разных овощей с гречками	250/10	3,3	4,4	15,5	125,6
322,06	Печень "по-строгановски"	100	13,5	9,2	4,7	156,1
152	Макаронные изделия отварные*	180	6	5,9	38,7	233,6
351,03	Фрукт (3)	100	0,4	0,4	9,8	60
213,01	Напиток из шиповника	200	0,6		17,5	71
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день		890	27,6	20,3	110,8	767,3

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 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
Завтрак 5-11 классы						
280,06	Гуляш из свинины	100	10,9	28,2	5,1	333,6
232,02	Рис "Золотистый"/Овощная подгарнировка(3)	180/20	4,5	6,7	44,9	262,1
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день		550	19,4	35,3	88,3	767,9
Обед 5-11 классы						
883	Холодное блюдо(3)	100	0,8	0,1	2,6	14
58,18	Суп из овощей со сметаной	250	1,9	5,5	10,1	99,2
280,06	Гуляш из свинины	100	10,9	28,2	5,1	333,6
232	Рис "Золотистый"	180	4,4	6,6	45,1	262,6
213,05	Напиток витаминизированный "Витошка"	200			19,4	91
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день		880	21,8	40,8	106,9	921,4

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						
184,19	Кура запеченная по-домашнему .	100	20,4	19,3	1,2	180
152,01	Макаронные изделия отварные"	200	6,9	7,6	38,9	260
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день		550	31,3	27,3	78,4	612,2
Обед 5-11 классы						
229,07	Суп-пюре гороховый с гречками	250/10	6,6	6,4	16,9	162,5
184,19	Кура запеченная по-домашнему .	100	20,4	19,3	1,2	180
152	Макаронные изделия отварные*	180	6	5,9	38,7	233,6
211,11	Напиток из кураги	200	0,6		28,1	109,1
351,03	Фрукт (3)	100	0,4	0,4	9,8	60
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день		890	37,8	32,4	119,3	866,2

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 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

№ 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						
782,02	Тефтели из говядины и свинины	100	11,7	15,1	13	244,5
472,42	Картофельное пюре	200	3,5	5,7	16,3	159,2
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день		550	19,2	21,2	67,6	575,9
Обед 5-11 классы						
56,28	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,3	5,6	15,6	124,9
782,02	Тефтели из говядины и свинины	100	11,7	15,1	13	244,5
472,56	Картофельное пюре	200	4	7,1	14	183
213,01	Напиток из шиповника	200	0,6		17,5	71
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день		800	22,4	28,2	84,7	744,4

1- расчет пищевой ценности блюда по яблоку 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 огурцу 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)