

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ № 21

Барг ИА



Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-газовый»

Шехерев М.С.



## Примерное двухнедельное меню

### горячих обедов 5-11 классов

Возрастная категория: Дети с 12 лет и старше

Сезон: осень/зима 2023/24

День: понедельник  
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
<b>Обед 5-11 классы</b>						
46,13	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2	6,3	8,6	100,5
280,11	Гуляш из филе индейки с МЭП	50/50	14,1	12,2	5,6	203,4
255,03	Каша гречневая рассыпчатая/Овощная подгариновка(3)	180/20	9,4	14,1	45,2	351,7
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб ржаной	20	1,5	0,2	10	49,6
<b>Итого за день</b>			<b>29,5</b>	<b>33</b>	<b>97,7</b>	<b>827,8</b>

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
<b>Обед 5-11 классы</b>						
71,05	Сул картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,6	19	111,4
308,15	Котлета мясная (с/к)	100	14,5	11,5	10,2	206,2
482,36	Капуста тушеная/Овощная подгариновка(3)	180/20	3,2	6,5	13,2	113,6
198	Чай с лимоном	207	0,3	0,1	13,9	53,2
299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб ржаной	20	1,5	0,2	10	49,6
<b>Итого за день</b>			<b>24,5</b>	<b>21,1</b>	<b>80,9</b>	<b>605,4</b>

- 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 огрупу малосоленому , допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10);консервированные овощи в ассортименте(ТТК№11);икра кабачковая(ТТК№12);капуста квашеная(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)
- 6-Мука зародышей пшеницы, Допускается замена блюда без МЭП

День: среда  
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Обед 5-11 классы	3	4	5	6	7
70,09	Рассольник домашний со сметаной	250/10	2,3	7,1	15,4	137,4
684	Запеканка пикантная из филе кури	100	12,4	6,9	2	106,8
232,11	Рис припущенный/Овощная подгарнировка(3)	180/20	4,4	5,6	44,3	249,5
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб ржаной	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день			810	23,1	20	665,9

День: четверг  
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Обед 5-11 классы	2	4	5	6	7
49,07	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2	5,5	11,4	103,9
141,2	Котлета рыбная из минтая"	100	10,2	2,3	11,9	106
472,42	Картофельное пюре	180	3,7	5,7	24,1	165,9
198	Чай с лимоном	207	0,3	0,1	13,9	53,2
299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб ржаной	20	1,5	0,2	10	49,6
524,01	Мучное изделие(4)	45	2,5	5	28,5	166,1
Итого за день			842	22,5	19	716,1

- 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);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)
- 6-Мука зародышей пшеницы, допускается замена блюд без МЗП



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
<b>Обед 5-11 классы</b>						
82,14	Суп-пюре из разных овощей с гречками	250/10	3,3	4,4	15,5	125,6
889	Нагетсы из филе кури по -Домашнему	100	26,2	8,2	9,9	219,7
152	Макаронные изделия отварные	180	6	5	38,7	225,4
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб ржаной	30	1,5	0,2	10	49,6
<b>Итого за день</b>		<b>800</b>	<b>39,5</b>	<b>18</b>	<b>102,4</b>	<b>742,9</b>

- 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 сырцу 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)
- 6-Мука зародышей пшеницы, допускается замена блюда без МЗП

День: понедельник  
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		3	4	5	6	7
<b>Обед 5-11 классы</b>						
58,18	Суп из овощей со сметаной	250/10	2	5,6	10,3	101,7
171,21	Филе куриное в красном соусе с МЭП	50/50	15,3	3,8	0,3	94,5
232,11	Рис припущенный/Овощная подгарнировка(3)	180/20	4,4	5,6	44,3	249,5
198	Чай с лимоном	207	0,3	0,1	13,9	53,2
299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб ржаной	20	1,5	0,2	10	49,6
<b>Итого за день</b>			<b>25,8</b>	<b>15,5</b>	<b>93,4</b>	<b>619,9</b>

День: вторник  
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		2	4	5	6	7
<b>Обед 5-11 классы</b>						
56,16	Рассолыник ленинградский со сметаной	250/10	2,4	5,7	15,8	127,4
307,21	Шницель мясной	100	12,8	11,6	10,2	200
255,03	Каша гречневая рассыпчатая/Овощная подгарнировка(3)	180/20	9,4	14,1	45,2	351,7
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб ржаной	20	1,5	0,2	10	49,6
<b>Итого за день</b>			<b>28,6</b>	<b>31,8</b>	<b>109,5</b>	<b>851,3</b>

- 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 рассолименте(ТТК№11), икра кабачковая(ТТК№12); капуста квашеная(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)
- 6-Мука зародышей пшеницы, допускается замена блюда без МЭП

День: среда  
Неделя: 2

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Обед 5-11 классы	3	4	5	6	7
63,13	Суп картофельный с горохом	250	5,6	4,1	18,4	134
184,13	Кура запеченная по-домашнему	100	19,3	12,6	0,8	177,2
152,09	Макаронные изделия отварные/Овощная подгариновка(3)	180/20	6,4	5,5	35,3	225,4
198	Чай с лимоном	207	0,3	0,1	13,9	53,2
299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб ржаной	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день		807	35,4	22,7	93	710,8

День: четверг  
Неделя: 2

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Обед 5-11 классы	3	4	5	6	7
49,07	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2	5,5	11,4	103,9
276,62	Плов из свинины	250	11,6	25,6	38,8	456,4
198	Чай с лимоном	207	0,3	0,1	13,9	53,2
299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	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	45
Итого за день		867	18,1	32	98,5	779,5

- 1- расчет пищевой ценности блюда по блоку 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 округу 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)
- 6-Мука зародышей пшеницы, Допускается замена блюда без МЭП



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
<b>Обед 5-11 классы</b>							
71,05	Сул картофельный с макаронными изделиями (о. ч)	250	2,7	2,6	19	111,4	
687,16	Зразы рубленые с капустой (слк)	100	12,7	13,7	11,2	223,7	
472,54	Картофельное пюре/Овощная подгарнировка(3)	180/20	3,7	6,2	12,6	163,3	
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2	
299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4	
299,12	Хлеб ржаной	20	1,5	0,2	10	49,6	
<b>Итого за день</b>		<b>800</b>	<b>23,1</b>	<b>22,9</b>	<b>81,1</b>	<b>670,6</b>	

- 1- расчет пищевой ценности блюда по яблону 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 огруцу 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)
- 6-Мука зародышей пшеницы, Допускается замена блюда без МЗП