



Примерное двухнедельное меню горячих обедов 1 - 4 классов

Возрастная категория: дети с 7-11 лет

Сезон: осень/зима 2023/24

День: понедельник
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	
(2 смена) Обед 1-4 классы							
46,23	Ши из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1,6	5,2	6,4	83,8	
280,11	Гуляш из филе индейки	50/50	14,1	12,2	5,6	203,4	
255,96	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,8	10,3	37,6	280,1	
82,03	Кисель "Витолшка"	200			24	95	
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	
351,02	Фрукт(1)	100	0,6	0,6	14,7	67,5	
Итого за день		810	27,9	28,7	112,9	850,8	

День: вторник
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	
(2 смена) Обед 1-4 классы							
71,06	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,3	2	16,7	96	
306,14	Котлета мясная (ск)	90	14,5	11,5	10,2	206,2	
482,16	Капуста тушеная	150	2,6	4,7	10,9	88,4	
625	Напиток "Здоровье"	200	0,1	0,1	21,8	85,7	
401,07	Мучное изделие(4)	50	3,5	5,8	33,9	204,2	
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		740	26,8	24,5	118,1	801,5	

- 1- расчет пищевой ценности блюда по яблону допускается замена на (апельсин, мандарин, банан, нектарин, груша)
- 2- Допускается замена на напиток из свежзамороженных плодов и ягод другого типа (ТТК№78)
- 3- расчет пищевой ценности по отрубю малосольному , 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)
- 6-Мука зародышей пшеницы, допускается замена блюда без МЗП

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
(2 смена) Обед 1-4 классы						
70,1	Рассольник Домашний со сметаной	200/10	1,9	6,3	12,4	115,6
684	Запеканка пикантная из филе кури	100	12,4	6,9	2	106,8
232,28	Рис припущенный(Овощная подгарнировка(3))	150/20	2,3	8,5	21,4	174
209,01	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	109
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			730	22,3	88,3	626,4

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
(2 смена) Обед 1-4 классы						
49,09	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,6	5,2	8,1	94,5
141,45	Котлета рыбная	90	14,3	5,1	13,6	157,7
472,99	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	11	140,7
212,01	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,2	26,3	104
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
351,02	Фрукт(1)	100	0,6	0,6	14,7	67,5
Итого за день			800	23,9	16,5	685,4

- 1- расчет пищевой ценности блюда по яблоку допускается замена на (апельсин,мандарин,банан,нектарин,груша)
- 2- Допускается замена на напиток из свежзамороженных плодов и ягод другого типа (ТТК№78)
- 3- расчет пищевой ценности по отрублю малосоленному , допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10);консервированные овощи в рассолителет(ТТК№11);икра кабанчова(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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
1	(2 смена) Обед 1-4 классы						7
82,19	Суп-пюре из разных овощей с гренками	200/10	2,6	3,3	13,9	96,4	
888	Нагетсы из филе кури по -Домашнему	90	23,4	7,7	9,2	201,5	
150,02	Макаронные изделия отварные/Овощная подгарировка(3)	150/20	5,3	4,7	35,6	209,3	
612	Напиток из вишни (зам)	200	0,2	0,1	23,7	91,2	
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		720	35,3	16,2	107	719,4	

- 1- расчет пищевой ценности блюда по яблoku 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/у малосольному , допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10),консервированные овощи в ассортименте(ТТК№11),икра кабакювая(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(885/04), чай с лимоном (629/96)
- 6-Мука заародышей пшеницы, допускается замена блюда без МЗП

День: понедельник
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
(2 смена) Обед 1-4 классы						
58,24	Суп из овощей со сметаной	200/10	1,6	5,3	7,8	91,5
171,21	Филе куриное в красном соусе	50/50	15,3	3,8	0,3	94,5
232	Рис "Золотистый"	150	3,7	4,7	37,2	209
213,05	Напиток витаминизированный "Витолшка"	200			19,4	78
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
351,02	Фрукт(1)	100	0,6	0,6	14,7	67,5
Итого за День		810	25	14,8	104	661,5

День: вторник
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
(2 смена) Обед 1-4 классы						
1 110	Холодное блюдо(3)	60	0,5	0,1	1,6	8,4
56,17	Рассолыник ленинградский со сметаной	200/10	2	5,3	13,9	113,8
307,21	Шницель мясной (с)	100	12,8	11,6	10,2	200
255,96	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,8	10,3	37,6	280,1
212,01	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4		26,3	104
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		770	27,3	27,7	114,2	827,3

- 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 отручу малосоленому, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10), консервированные овощи в ассортименте(ТТК№11),кракабачковая(ТТК№12);капустаквашенная(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: среда
Неделя: 2

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Y	
1		3	4	5	6	7	
(2 смена) Обед 1-4 классы							
63,14	Суп картофельный с горохом	200	4,3	3,6	17	118,5	
184,14	Кура запеченная по-домашнему	90	17,4	11,5	0,7	161,3	
150,02	Макаронные изделия отварные/Овощная подгарировка(3)	150/20	5,3	4,7	35,6	209,3	
209,01	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	109	
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			710	20,4	105,8	719,1	

День: четверг
Неделя: 2

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Y	
1		2	4	5	6	7	
(2 смена) Обед 1-4 классы							
49,09	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,6	5,2	8,1	94,5	
276,62	Плов из свиинны	250	11,6	25,6	38,8	456,4	
612	Напиток из вишни (зам)	200	0,2	0,1	23,7	91,2	
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	
351,02	Фрукт(1)	100	0,6	0,6	14,7	67,5	
Итого за День			810	17,8	31,9	830,6	

- 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 огурцу малосоленому , 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)
- 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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
1		2	3	4	5	6	7
(2 смена) Обед 1-4 классы							
71,06	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,3	2		16,7	96
687,17	Зразы рубленые с капустой (с/к)	90	11,4	12,7		10	204,7
472,62	Картофельное пюре	150	3,2	5,2		10,8	138,2
213,01	Напиток из шиповника	200	0,6			22,1	88
401,07	Мучное изделие(4)	50	3,5	5,8		33,9	204,2
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		740	24,8	26,1		118,1	852,1

- 1- расчет пищевой ценности блюда по рецепту 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 рецепту 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 рецепту 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