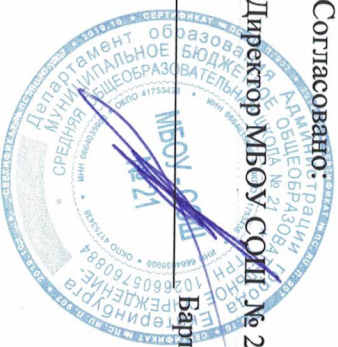


Согласовано:

Директор МБОУ СОШ № 21

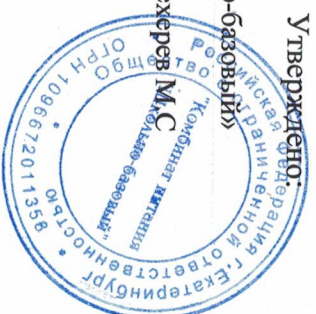
Барг И.А



Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-Базовый»

Шехерез М.С



## Примерное двухнедельное меню

### горячих завтраков 1 - 4 классов

Возрастная категория: дети с 7-11 лет

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	Завтрак 1-4 классы	3	4	5	6	7
3,1	Бутерброд с сыром	15/30	6,2	4,9	15,2	131,4
257,96	Каша молочная пшенная с маслом	200/10	8	11,4	39,9	294,5
642,05	Какао с витамином С "Витолшка"	200	3,3	3,3	14,1	96,6
351,03	Фрукт(1)	100	0,4	0,4	9,8	45
Итого за День			17,9	20	79	567,5

День: вторник  
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Завтрак 1-4 классы	3	4	5	6	7
1 110	Холодное блюдо (3)	60	0,5	0,1	1,6	8,4
160,02	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	15	26,9	2,7	312,6
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
401,07	Мучное изделие(4)	50	3,5	5,8	33,9	204,2
299,4	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2	78,6
Итого за день			21,5	33,7	67,1	655

- 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 сырцу малосоленному , допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10), консервированные овощи в рассоле(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: среда  
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	6	
1		3	4	5	6	7	
<b>Завтрак 1-4 классы</b>							
171,21	Филе куриное в красном соусе	50/50	15,3	3,8	0,3	94,5	
150,02	Макаронные изделия отварные/Овощная подгариновка(3)	150/20	5,3	4,7	35,6	209,3	
198	Чай с лимоном	207	0,3	0,1	13,9	53,2	
299	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2	78,6	
<b>Итого за День</b>			<b>23,2</b>	<b>9,5</b>	<b>65</b>	<b>435,6</b>	

День: четверг  
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	6	
1		3	4	5	6	7	
<b>Завтрак 1-4 классы</b>							
1,02	Бутерброд с маслом	10/30	2,3	9,2	15,3	153,4	
188,17	Пудинг творожный с молочным соусом	100/30	13,4	8,9	24	228,5	
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2	
351,03	Фрукт(1)	150	0,4	0,4	9,8	45	
<b>Итого за День</b>			<b>16,3</b>	<b>18,5</b>	<b>62,8</b>	<b>478,1</b>	

- 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 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 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 блюд без МЗП

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
<b>Завтрак 1-4 классы</b>						
	Йогурт фруктовый	100	3	1,2	8,5	77
257,36	Каша молочная геркулесовая с маслом	200/10	7,1	12,3	29,3	256,5
630,96	Чай с молоком	200	1,5	1,5	15,8	77,3
299	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2	78,6
<b>Итого за День</b>		<b>540</b>	<b>13,9</b>	<b>15,9</b>	<b>68,8</b>	<b>489,4</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 ассортименте(ТТК№11); икра кабахчювая(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	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак 1-4 классы</b>						
3.1	Бутерброд с сыром	15/30	6,2	4,9	15,2	131,4
560.03	Каша молочная рчневая с маслом сливочным	200/10	7	12	38,6	292,1
692.04	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,1	21	103
351.03	Фрукт(1)	100	0,4	0,4	9,8	45
<b>Итого за день</b>			<b>16,4</b>	<b>19,4</b>	<b>84,6</b>	<b>571,5</b>

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
<b>Завтрак 1-4 классы</b>						
1.110	Холодное блюдо(3)	60	0,5	0,1	1,6	8,4
160.02	Омлет натуральный с маслом	150	15	26,9	2,7	312,6
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
401.07	Муучное изделие (4)	50	3,5	5,8	33,9	204,2
299.4	Батон витаминизированный.	40	2,3	0,9	15,2	78,6
<b>Итого за день</b>			<b>21,5</b>	<b>33,7</b>	<b>67,1</b>	<b>655</b>

- 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 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 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 блюд без МЗП

День: среда  
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	7	
Завтрак 1-4 классы							7
886,04	Суфле рыбное "Витаминка"	90	9,1	6,9	11,7	139,5	
472,77	Картофельное пюре/Овощная подгарнировка(3)	150/30	3	5,2	10,5	135,6	
198	Чай с лимоном	207	0,3	0,1	13,9	53,2	
299	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2	78,6	
Итого за день			14,7	13,1	51,3	406,9	

День: четверг  
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	7	
Завтрак 1-4 классы							7
1,02	Бутерброд с маслом	10/30	2,3	9,2	15,3	153,4	
188,19	Пудинг творожный с молочным соусом	100/30	13,4	8,9	24	228,5	
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2	
351,03	Фрукт(1)	130	0,5	0,5	12,7	58,5	
Итого за день			16,4	18,6	65,7	491,6	

- 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 огурцу малосоленому , допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10), консервированные овощи в рассолитменте(ТТК№11),кракабачковая(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(885/04),чай с лимоном (629/96)
- 6-Мука зародышей пшеницы, допускается замена блюда без МЗП

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>Завтрак 1-4 классы</b>						
	Йогурт фруктовый	100	3	1,2	8,5	77
257,82	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/10	8,8	13,6	63,1	412
630,96	Чай с молоком	200	1,5	1,5	15,8	77,3
299	Батон витаминизированный	30	2,3	0,9	15,2	78,6
<b>Итого за день</b>		<b>540</b>	<b>15,6</b>	<b>17,2</b>	<b>102,6</b>	<b>644,9</b>

- 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 огурцу 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(885/04), чай с лимоном (629/96)
- 6-Мука зародышей пшеницы, допускается замена блюда без МЗП