

Согласовано:

Начальник Центра МАОУ СОШ № 125



Ведущая С.В.

Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-Базовый»



Шехерев М.С

Примерное двухнедельное меню горячих завтраков и обедов.

Возрастная категория: дети 7-11 лет

Сезон: лето 2024

День: понедельник
Неделя: 1

| № рещ. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|------|------|-------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 3,08 | Бутерброд с сыром, маслом | 20/10/50 | 9 | 15,1 | 25,4 | 276,2 | |
| 257,56 | Каша молочная пшеничная с маслом | 250/10 | 10,4 | 14,2 | 53,4 | 386,1 | |
| 642,05 | Какао с витаминным С "Витлошка" | 200 | 3,3 | 3,3 | 14,1 | 96,6 | |
| Итого за Завтрак | | | 22,7 | 32,6 | 92,9 | 758,9 | |
| Обед | | | | | | | |
| 49,07 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250/10 | 2 | 5,5 | 11,4 | 213,6 | |
| 9 | Котлета мясная (г/с) | 100 | 14,1 | 14,5 | 13,3 | 247,6 | |
| 472,47 | Картофельное пюре/Помидор свежий | 180/20 | 3,7 | 6,2 | 12,6 | 190,6 | |
| 212,01 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,4 | 0,2 | 26,3 | 104 | |
| 299,08 | Хлеб "Крестьянский" с Валетек | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,6 | 71,4 | |
| 299,12 | Хлеб "Чусовской" с йодокказеином | 30 | 1,5 | 0,2 | 10 | 74,3 | |
| Итого за Обед | | | 24 | 26,6 | 88,2 | 901,5 | |

День: вторник
Неделя: 1

| № рещ. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|------|-------|-------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 288 | Бутерброд с маслом | 10/50 | 3,8 | 9,8 | 25,4 | 205,8 | |
| 287,1 | Пудинг творожный с молочным соусом | 130/30 | 18 | 12 | 27,7 | 301,9 | |
| 197 | Чай с сахаром (3) | 200 | 0,2 | 0,2 | 13,7 | 51,2 | |
| 351,03 | Фрукт(1) | 130 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 60 | |
| Итого за Завтрак | | | 32,2 | 27,7 | 97,4 | 749,9 | |
| Обед | | | | | | | |
| 71,25 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250/10 | 8,7 | 8 | 16,1 | 153,6 | |
| 280,06 | Гуляш из свинины | 100 | 10,9 | 28,2 | 5,1 | 333,6 | |
| 68,59 | Булгур с овощами | 180 | 6,6 | 6,6 | 32,1 | 219,1 | |
| 209,01 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,9 | 109 | |
| 299,08 | Хлеб "Крестьянский" с Валетек | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,6 | 71,4 | |
| 299,12 | Хлеб "Чусовской" с йодокказеином | 30 | 1,5 | 0,2 | 10 | 74,3 | |
| Итого за Обед | | | 30,2 | 43,4 | 105,8 | 961,0 | |

День: среда
Неделя: 1

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Завтрак | | | | | | |
| 560,01 | Каша молочная ячневая с маслом | 250/10 | 8,9 | 12,9 | 48,9 | 370,1 |
| 198 | Чай с лимоном (3) | 200/7 | 0,3 | 0,1 | 13,9 | 53,2 |
| 524,01 | Мушное изделие(2) | 50 | 2,9 | 9,9 | 23,4 | 192,6 |
| 299,07 | Батон"Золотинка" | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,3 | 131 |
| Итого за Завтрак | | | 15,9 | 24,4 | 111,5 | 746,9 |
| Обед | | | | | | |
| 82,02 | Суп-харчо по студенчески | 260 | 2,1 | 9,4 | 24,7 | 226,2 |
| 92,05 | Биточек "Диетический" (г/к) | 100 | 15,4 | 3,8 | 2,2 | 143 |
| 152 | Макаронные изделия отварные/Огурец свежий | 180/20 | 6 | 6 | 35,3 | 225,4 |
| 211 | Компот из кураги | 200 | 0,6 | 0 | 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 | 30 | 1,5 | 0,2 | 10 | 74,3 |
| Итого за Обед | | | 28,3 | 19,1 | 114,9 | 849,8 |

День: четверг
Неделя: 1

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|-------------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Завтрак | | | | | | |
| 3,04 | Бутерброд с сыром | 20/60 | 9 | 6,9 | 25,3 | 201,4 |
| 160,47 | Омлет натуральный/Огурец свежий | 150/30 | 15,9 | 27 | 4,6 | 324,6 |
| 197 | Чай с сахаром (3) | 200 | 0,2 | 13,7 | 51,2 | 51,2 |
| 351,03 | Фрукт(1) | 110 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 60 |
| Итого за Завтрак | | | 25,5 | 34,3 | 53,4 | 637,2 |
| Обед | | | | | | |
| 82,14 | Суп-пюре из разных овощей с грибами | 250/10 | 3,3 | 4,4 | 15,5 | 125,6 |
| 184,18 | Кура запеченная по-домашнему | 100 | 18,2 | 17,4 | 3,3 | 207,7 |
| 255,96 | Каша гречневая рассыпчатая * | 180 | 9,3 | 14,1 | 44,7 | 349 |
| 213,01 | Напиток из шиповника | 200 | 0,6 | 0,2 | 22,1 | 88 |
| 299,08 | Хлеб "Крестьянский" с Валетек | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,6 | 71,4 |
| 299,12 | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином | 30 | 1,5 | 0,2 | 10 | 74,3 |
| Итого за Обед | | | 35,2 | 36,3 | 110,2 | 916,0 |

День: пятница
Неделя: 1

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|-------------|--------------|--------------|--------------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| 1 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Йогурт фруктовый | 125 | 3,8 | 3,5 | 12,8 | 120,3 | |
| 257,34 | Каша молочная рисовая с маслом | 250/10 | 3,5 | 12,1 | 68,3 | 384,8 | |
| 198 | Чай с лимоном (3) | 207 | 0,3 | 0,1 | 13,9 | 53,2 | |
| 299,07 | Батон "Золотинка" | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,3 | 131 | |
| Итого за Завтрак | | | 7,92 | 17,2 | 120,3 | 689,3 | |
| Обед | | | | | | | |
| 76,19 | Икра овощная | 100 | 1,3 | 4,5 | 7,3 | 113,4 | |
| 46,13 | Щи из свежей капусты с картошкой со сметаной | 250/10 | 2 | 6,3 | 8,6 | 217,6 | |
| 394,94 | Жаркое по-домашнему из индейки | 250 | 11,6 | 14,9 | 27,2 | 356,6 | |
| 213,05 | Напиток витаминизированный "Витолшка" | 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 | 30 | 1,5 | 0,2 | 10 | 74,3 | |
| Итого за Обед | | | 87,0 | 26,1 | 87,1 | 924,3 | |

- 1- расчет пищевой ценности ведется по яблоку, допускается замена на апельсин, грушу, мандарин, абрикос, банан,
- 2- расчет пищевой ценности блинда по кексу, допускается замена на изделия из дрожжевого, слоеного теста с различными видами начинок
- 3- допускается замена на чай с сахаром(685/04), чай с лимоном (629/96)
- 4- допускается замена на напиток из свежзамороженных плодов и ягод другого типа (ТТК№78)