

Согласовано:

Наталья Николаевна Мещерякова
МАОУ СОШ № 125



Васильева С.В.

Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-Базовый»



Шехерев М.С

Примерное двухнедельное меню горячих завтраков и обедов.

Возрастная категория: Дети 12 лет и старше

Сезон: лето 2024

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
Завтрак						
3,08	Бутерброд с сыром, маслом	20/20/50	9	15,1	25,4	276,2
257,56	Каша молочная пшеница с маслом	250/10	10,4	14,2	53,4	386,1
642,05	Какао с витаминном С "Витолшка"	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)	110	14,1	14,5	13,3	289,0
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 йодокзенином	30	1,5	0,2	10	74,3
Итого за Обед			24	26,6	88,2	942,9

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
Завтрак						
288	Бутерброд с маслом	20/50	3,8	9,8	25,4	205,8
287,1	Пудинг творожный с молочным соусом (на сгущенном молоке)	150/50	18	12	27,7	301,9
197	Чай с сахаром (3)	200	0,2		13,7	51,2
351,03	Фрукт(1)	110	0,4	0,4	9,8	60
Итого за Завтрак			580	32,2	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	200	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 йодокзенином	30	1,5	0,2	10	74,3
Итого за Обед			820	30,2	43,4	961,0

День: среда
Неделя: 1

№ реч.	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	Мучиное 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	250	2,1	9,4	24,7	220,6
92,05	Биточек "Диетический" (г/к)	110	15,4	3,8	2,2	175
152	Макаронные изделия отварные/Огурец свежий	180/20	6	6	35,3	225,4
211	Комлот из курати	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	876,2

День: четверг
Неделя: 1

№ реч.	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	20/50	9	6,9	25,3	201,4
160,47	Омлет натуральный	200	15,9	27	4,6	324,6
197	Чай с сахаром (3)	200	0,2		13,7	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 гречками	250/20	3,3	4,4	15,5	125,6
184,18	Кура запеченная по-домашнему	110	18,2	17,4	3,3	207,7
255,96	Каша гречневая рассыпчатая *	200	9,3	14,1	44,7	349
213,01	Напиток из шиповника	200	0,6		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)				Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
1	2	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		642	11,4	17,2	120,3	689,3	
Обед							
76,19	Икра овощная	100	1,3	4,5	7,3	113,4	
46,13	Ци из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2	6,3	8,6	216,6	
394,94	Жаркое по-домашнему из индейки	275	11,6	14,9	27,2	342,6	
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	30	1,5	0,2	10	74,3	
Итого за Обед		895	18,7	26,1	87,1	909,3	

- 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 свежемороженых плодов и ягод другого типа (ТТК№78)

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
Завтрак						
3.08	Бутерброд с сыром, маслом	20/20/50	9	15,1	25,4	276,2
560,01	Каша молочная ячневая с маслом	250/10	8,9	12,9	48,9	370,1
692,04	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,1	21	103
Итого за Завтрак			20,7	30,1	95,3	749,3
Обед						
49,07	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2	5,5	11,4	213,6
889	Нагетсы из филе кури по-домашнему	110	26,2	8,2	9,9	219,7
152,09	Макаронные изделия отварные/Огурец свежий	180/20	6,4	5,5	35,3	225,4
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 йодоказеином	30	1,5	0,2	10	74,3
Итого за Обед			38,8	19,6	107,5	908

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
Завтрак						
288	Бутерброд с маслом	20/50	3,8	9,8	25,4	205,8
160,47	Омлет натуральный	200	15,9	27	4,6	324,6
197	Чай с сахаром (3)	200	0,2		13,7	51,2
351,03	Фрукт(1)	110	0,4	0,4	9,8	65
Итого за Завтрак			20,3	37,2	53,5	646,6
Обед						
229,07	Суп-пюре гороховый с гречками	250/10	6,6	5,5	16,9	222,4
308,24	Котлета мясная (с/к)	110	14,5	11,5	10,2	219,6
472,42	Картофельное пюре	200	3,5	5,7	16,3	170,4
211,01	Компот из кураги и изюма	200	0,5	0,2	29,1	112,2
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			28,9	23,1	97,1	870

День: среда
Неделя: 2

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		3	4	5	6	7
Завтрак						
257,56	Каша молочная пшеница с маслом	250/10	10,4	14,2	53,4	386,1
198	Чай с лимоном (3)	207	0,3	0,1	13,9	53,2
401,07	Мушное изделие(2)	50	4	2,7	26,9	149,5
299,07	Батон "Золотинка"	50	3,8	1,5	25,3	131
Итого за Завтрак						
		567	18,5	18,5	119,5	719,8
Обед						
58,18	Суп из овощей со сметаной	250/10	2	5,6	10,3	101,7
310,15	Мясо тушеное (с)	100	10,1	25,7	2,1	278,1
255,03	Каша гречневая рассыпчатая/Оррррр свежий	180/20	9,4	14,1	45,2	351,7
82,03	Кисель "Витолка"	200			24	95
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						
		820	25,3	45,8	106,2	972,2

День: четверг
Неделя: 2

№ реч.	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
381,03	Макаронь с сыром	200	11,7	15,3	33,8	319,1
197	Чай с сахаром(3)	200	0,2		13,7	51,2
299,07	Батон "Золотинка"	50	3,8	1,5	25,3	131
Итого за Завтрак						
		575	19,5	20,3	85,6	621,6
Обед						
71,21	Суп картофельный с макаронными изделиями	250/10	5,9	4,7	17	150,1
308,11	Котлета "Ассорти" (с/к)	110	17,5	12,5	12,8	235,6
232,02	Рис припущенный/Ломидор свежий	180/20	4,4	5,6	44,3	249,5
213,01	Напиток из шиповника	200	0,6		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						
		830	34,3	28,3	127,5	868,9

День: пятница
Неделя: 2

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		3	4	5	6	7
Завтрак						
3,04	Бульбурд с сыром	20/50	9	6,9	25,3	201,4
257,36	Каша молочная геркулесовая с маслом	250/10	7,1	12,3	29,3	312,4
198	Чай с лимоном	207	0,3	0,1	13,9	53,2
182	Фрукт(1)	110	0,5	0,5	12,7	58,5
Итого за Завтрак		647	16,9	19,8	81,2	625,5
Обед						
75,12	Икра свекольная	100	1,7	7,1	10,1	111,4
56,16	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,4	5,7	15,8	127,4
283,32	Запеканка картофельная с мясом	248	17,7	17,9	20,7	386,5
209,01	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	109
299,08	Хлеб "Хрестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб "Чузовской" с йодоказеином	30	1,5	0,2	10	74,3
Итого за Обед		868	25,8	31,3	99,1	880,0

- 1- расчет пищевой ценности ведется по яблоку, допускается замена на апельсин, грушу, мандарин, абрикос, банан,
- 2- расчет пищевой ценности блюда 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 свежемороженых плодов и ягод другого типа (ТТК№78)