

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Обед 1-4 классы	210	5,5	3,9	16,8	122,9
71,38	Суп картофельный с макаронными изделиями, курицей	90	13,9	13,1	13,5	228,8
308,16	Котлета "Ассорти" из курицы и свинины	150/20	2,5	6,7	13,1	129,6
129,2	Рагу из овощей/Овощная подгарнировка(3)	200	0,6	0,2	28,1	109,1
211,11	Напиток из куралы	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	10	49,6
299,12	Хлеб "Чуковский" с йодокэзином	730	26,3	24,1	96,1	711,4
Итого за День						
День: пятница						
Неделя: 1						

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Обед 1-4 классы	200/10	2,6	3,3	13,9	146,4
82,19	Суп-пюре из разных овощей с гречками	100	13,5	9,2	4,7	156,1
322,06	Печень "по-строгановски"	150	5,3	5,6	35,6	216,8
150	Макаронные изделия отварные	100	0,4	0,4	9,8	60
351,03	Фрукт(1)	200	0,6	0,2	17,5	71,4
213,01	Напиток из шиповника	30	2,3	0,2	14,6	49,6
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	10	49,6
299,12	Хлеб "Чуковский" с йодокэзином	810	26,2	18,9	106,1	771,3
Итого за День						

- 1- расчет пищевой ценности блюда по яблоку допускается замена на (апельсин, мандарин, банан, нектарин, груша) (ТТК№78)
- 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 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 кефу фруктовому , допускается замена на изделия из дрожжевого, слоеного теста с различными видами начинок
- 5- Допускается замена на чай с сахаром(685/04),чай с лимонном (629/96)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Обед 1-4 классы	3	4	5	6	7
1.110	Холодное блюдо(3)	60	0,5	0,1	1,6	8,4
58,24	Суп из овощей со сметаной	200	1,5	5	7,7	87,4
280,06	Гуляш из свинины	100	10,9	28,2	5,1	333,6
232	Рис "Золотистый"	150	3,7	5,5	37,3	217,3
213,05	Напиток витаминизированный "Витошка"	200		0,2	19,4	91
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб "Чуловской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
		760	20,4	39,2	95,7	858,7
Итого за день						
День: вторник						
Неделя: 2						

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Обед 1-4 классы	3	4	5	6	7
229,05	Суп-пюре гороховый с грибами	200/10	5,3	5,1	13,5	129,8
184,14	Кура запеченная по-домашнему	90	17,5	11,4	1,1	161,3
150	Макаронные изделия отварные	150	5,3	5,6	35,6	216,8
211,11	Напиток из курати	200	0,6	0,2	28,1	109,1
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб "Чуловской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
		700	32,5	22,5	102,9	738
Итого за день						
День: среда						
Неделя: 2						

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Обед 1-4 классы	3	4	5	6	7
82,23	Суп-харчо по студенчески	200	1,7	8,2	19,7	159,7
394,94	Жаркое по-домашнему из индейки	235	13,3	14	28,6	285,5
211,12	Напиток из сухофруктов	200	0,3	0,2	19,7	78
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб "Чуловской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
524,01	Мучное изделие (4)	50	2,9	9,9	23,4	192,6
		735	22	32,5	116	836,8
Итого за день						

- 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 отряду малосолному, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10),консервированные овощи в ассортименте(ТТК№11),мкра 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)

День: четверг
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Обед 1-4 классы	3	4	5	6	7
49.09	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1.5	4.9	8	90.4
276.62	Грив из булгура, свинины с курчумой	235	16.7	32.2	32.4	507.1
625.02	Напиток "Здоровье" из смородины	200	0.1	0.1	16.8	66.4
351.03	Фрукт(1)	100	0.4	0.4	9.8	60
299.08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2.3	0.2	14.6	71.4
299.12	Хлеб "Чуовской" с йодоказеином	20	1.5	0.2	10	49.6
Итого за день			22.5	38	91.6	844.9

День: пятница
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Обед 1-4 классы	2	4	5	6	7
56.17	Рассолынки ленинградский со сметаной	200	1.8	5	13.7	109.7
782.01	Тертель из говядины и свинины	100	10.5	17.3	11.2	244.8
472.99	Картофельное пюре	150	3.2	5.2	14.2	142.1
213.01	Напиток из шиповника	200	0.6		17.5	71
299.08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2.3	0.2	14.6	71.4
299.12	Хлеб "Чуовской" с йодоказеином	20	1.5	0.2	10	49.6
Итого за день			19.9	27.9	78.2	688.6

- 1- Расчет пищевой ценности блюда по яблоку допускается замена на (апельсин, мандарин, банан, нектарин, гуша)
- 2- Допускается замена на напиток из свежемороженых плодов и ягод другого типа (ТТК№78)
- 3- расчет пищевой ценности по опудру 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)

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 125

Рябуха СВ



Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-Базовый»

Шехерев М.С



Примерное двухнедельное меню горячего обеда для ГПД.

Возрастная категория: дети с 7-11 лет

Сезон: осень/зима/весна

2024/2025

День: понедельник
Неделя: 1

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Обед 1-4 классы	3	4	5	6	7
1 110	Холодное блюдо(3)	60	0,5	0,1	1,6	8,4
46,23	Шу из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,5	4,9	6,2	79,7
280,05	Гуляш из филе индейки	100	14,1	12,2	5,6	203,4
917	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,8	11,7	37,6	292
82,03	Кисель "Витошка"	200			24	95
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб "Чуовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день			27,7	29,3	99,6	799,5

День: вторник
Неделя: 1

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Обед 1-4 классы	3	4	5	6	7
63,14	Суп картофельный с горохом	200	4,2	4,2	16,1	120
318,52	Ежки из свинины	90	9,2	24,2	10,7	300,2
472,99	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	11,2	142,1
351,03	Фрукт(1)	100	0,4	0,4	9,8	60
211,12	Напиток из сухофруктов	200	0,3	0,2	19,7	78
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб "Чуовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день			21,1	34,4	92,1	821,3

День: среда
Неделя: 1

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Обед 1-4 классы	3	4	5	6	7
49,09	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,5	4,9	8	90,4
140,86	Рыба тушеная с овощами	105	19,5	9,4	2,8	173,1
232	Рис "Золотистый"	150	3,7	5,5	37,3	217,3
625,02	Напиток "Здоровье" из смородины	200	0,1	0,1	16,8	66,4
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб "Чуовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
524,01	Мучное изделие(4)	50	2,9	9,9	23,4	192,6
Итого за день			31,5	30,2	112,9	860,8

- 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 овощу 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№4); 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)