

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 125



Рябуха С.В.

Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-базовый»



Шехерев М.С

## Примерное двухнедельное меню

### горячих завтраков, обедов 5-11 классов

Возрастная категория: дети с 12 лет и старше

Сезон: осень/зима/весна

2024/2025

День: понедельник  
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	
1		3	4	5	6			7	
<b>Завтрак 5-11 классы</b>									
280.05	Гуляш из филе индейки	100	14,1	12,2	5,6			203,4	
255.03	Каша гречневая рассыпчатая(Овощная подгарнировка(з))	180/20	9,4	12,5	45,2			337,1	
198	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	13,9			53,2	
299.08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6			71,4	
299.12	Хлеб "Чусовской" с йодоказином	20	1,5	0,2	10			49,6	
<b>Итого за день</b>									
<b>Обед 5-11 классы</b>									
883	Холодное блюдо(з)	100	0,8	0,1	2,6			14	
46.25	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,8	5,4	8,4			91,3	
280.05	Гуляш из филе индейки	100	14,1	12,2	5,6			203,4	
255.96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,3	14,5	44,7			352	
82.03	Кисель "Виташка"	200			24			95	
299.08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6			71,4	
299.12	Хлеб "Чусовской" с йодоказином	20	1,5	0,2	10			49,6	
<b>Итого за день</b>									
			29,8	32,6	109,9			876,7	

День: вторник  
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	
1		2	4	5	6			7	
<b>Завтрак 5-11 классы</b>									
318.49	Ежики из свинины	100	10	25	10,7			315,7	
472.54	Картофельное пюре(Овощная подгарнировка(з))	180/20	3,7	6,2	12,6			183,3	
197	Чай с сахаром	200	0,2	13,2	13,7			51,2	
299.08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6			71,4	
299.12	Хлеб "Чусовской" с йодоказином	20	1,5	0,2	10			49,6	
<b>Итого за день</b>									
<b>Обед 5-11 классы</b>									
63.13	Суп картофельный с горохом	250	5,6	4,9	18,3			140,8	
318.49	Ежики из свинины	100	10	25	10,7			315,7	
472.42	Картофельное пюре	180	3,5	5,7	16,3			159,2	
211.12	Напиток из сухофруктов	200	0,3	19,7	78			80	
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	
299.34	Хлеб "Чусовской" с йодоказином	20	2,3	0,4	15,1			74,4	
<b>Итого за день</b>									
			24,4	36,6	104,5			899,5	

- 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 орuchu 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 леку фруктовому , Допускается замена на изделия из дрожжевого, слоеного теста с различными видами начинки
- 5- допускается замена на чай с сахаром(85/04), чай с лимоном (629/96)

№ рец.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	
1		3	4	5	6			7	
<b>Завтрак 5-11 классы</b>									
140,86	Рыба тушеная с овощами	105	19,5	9,4	2,8			173,1	
232,02	Рис "Золотистый"/Овощная подгарнировка(3)	180/20	4,5	6,7	44,9			262,1	
198	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	13,9			53,2	
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6			71,4	
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10			49,6	
<b>Итого за день</b>									
		562	28,1	16,6	86,2			609,4	
<b>Обед 5-11 классы</b>									
49,07	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2	6,2	12,4			112,7	
140,86	Рыба тушеная с овощами	105	19,5	9,4	2,8			173,1	
232	Рис "Золотистый"	180	4,4	6,6	45,1			262,6	
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 "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10			49,6	
524,01	Мучное изделие (4)	50	2,9	9,9	23,4			192,6	
<b>Итого за день</b>									
		835	32,7	32,6	125,1			928,4	

День: четверг  
Неделя: 1

№ рец.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	
1		3	4	5	6			7	
<b>Завтрак 5-11 классы</b>									
308,11	Котлета "Ассорти" из курицы и свинины	100	15,7	11,7	15,3			233,6	
129,32	Рагу из овощей/Овощная подгарнировка(3)	180/20	2,7	5,8	14,8			131	
197	Чай с сахаром	200	0,2	13,7	13,7			51,2	
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6			71,4	
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10			49,6	
<b>Итого за день</b>									
		550	22,4	17,9	68,4			536,8	
<b>Обед 5-11 классы</b>									
71,4	Суп картофельный с макаронными изделиями, с курой.	260	5,9	5,2	17			154,6	
308,11	Котлета "Ассорти" из курицы и свинины	100	15,7	11,7	15,3			233,6	
129,32	Рагу из овощей/Овощная подгарнировка(3)	200	2,7	5,8	14,8			131	
211,11	Напиток из кураги	200	0,6	109,1	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	20	1,5	0,2	10			49,6	
<b>Итого за день</b>									
		810	28,7	23,1	99,8			749,3	

- 1- расчет пищевой ценности блюда по яблону допускается замена на ( апельсин, мандарин, банан, нектарин, гуава)
- 2- допускается замена на напиток из свежемороженых плодов и ягод другого типа (ТТК№78)
- 3- расчет пищевой ценности по сырцу малосоленому, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10), консервированные овощи в ассортименте(ТТК№11), икра кабачковая(ТТК№12);капустя 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)



№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Завтрак 5-11 классы	3	4	5	6	7
322,06	Печенье "по-строгановски"	100	13,5	9,2	4,7	156,1
152,09	Макаронные изделия отварные/Овощная подгарировка(3)	180/20	6,4	6,6	35,3	233,5
198	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	13,9	53,2
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб "Чусовский" с йодоказием	20	1,5	0,2	10	49,6
	<b>Итого за день</b>	<b>557</b>	<b>24</b>	<b>16,3</b>	<b>78,5</b>	<b>563,8</b>
	<b>Обед 5-11 классы</b>					
82,14	Суп-пюре из разных овощей с гречками	250/10	3,3	4,4	15,5	125,6
322,06	Печенье "по-строгановски"	100	13,5	9,2	4,7	156,1
152	Макаронные изделия отварные*	180	6	5,9	38,7	233,6
351,03	Фрукт (3)	100	0,4	0,4	9,8	60
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 "Чусовский" с йодоказием	20	1,5	0,2	10	49,6
	<b>Итого за день</b>	<b>890</b>	<b>27,6</b>	<b>20,3</b>	<b>110,8</b>	<b>767,3</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 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(885/04), чай с лимоном (829/96)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	7	
<b>Завтрак 5-11 классы</b>							
280.06	Гуляш из свинины	100	10,9	28,2	5,1	333,6	
232.02	Рис "Золотистый"(Овощная подгарнировка(3)	180/20	4,5	6,7	44,9	262,1	
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2	
299.08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	
299.12	Хлеб "Чусовской" с йодокказином	20	1,5	0,2	10	49,6	
	<b>Итого за день</b>	<b>550</b>	<b>19,4</b>	<b>35,3</b>	<b>88,3</b>	<b>767,9</b>	
<b>Обед 5-11 классы</b>							
883	Холодное блюдо(3)	100	0,8	0,1	2,6	14	
58.18	Суп из овощей со сметаной	250	1,9	5,5	10,1	99,2	
280.06	Гуляш из свинины	100	10,9	28,2	5,1	333,6	
232	Рис "Золотистый"	180	4,4	6,6	45,1	262,6	
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 йодокказином	20	1,5	0,2	10	49,6	
	<b>Итого за день</b>	<b>880</b>	<b>21,8</b>	<b>40,8</b>	<b>106,9</b>	<b>921,4</b>	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	7	
<b>Завтрак 5-11 классы</b>							
184.19	Куря запеченная по-домашнему.	100	20,4	19,3	1,2	180	
152.01	Макаронные изделия отварные"	200	6,9	7,6	38,9	260	
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2	
299.08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	
299.12	Хлеб "Чусовской" с йодокказином	20	1,5	0,2	10	49,6	
	<b>Итого за день</b>	<b>550</b>	<b>31,3</b>	<b>27,3</b>	<b>78,4</b>	<b>612,2</b>	
<b>Обед 5-11 классы</b>							
229.07	Суп-пюре гороховый с грибами	250/10	6,6	6,4	16,9	162,5	
184.19	Куря запеченная по-домашнему.	100	20,4	19,3	1,2	180	
152	Макаронные изделия отварные"	180	6	5,9	38,7	233,6	
211.11	Напиток из кураги	200	0,6		28,1	109,1	
351.03	Фрукт (3)	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 "Чусовской" с йодокказином	20	1,5	0,2	10	49,6	
	<b>Итого за день</b>	<b>890</b>	<b>37,8</b>	<b>32,4</b>	<b>119,3</b>	<b>856,2</b>	

- 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 огрупу малосольному, допускается замена на овощи свежже порционные(ТТК№ 10),консервированные овощи в ассортименте(ТТК№11),икра кабановая(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 кекуу 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 (629/6)

№ реч.	Применение блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак 5-11 классы</b>						
394.98	Жаркое по-домашнему из индейки/Овощная подгарнировка(3)	250/50	18,4	8,7	27,4	254
197	Чай с сахаром	200	0,2			51,2
299.08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	13,7	71,4
299.12	Хлеб "Чусовской" с йодокказином	20	1,5	0,2	10	49,6
<b>Итого за день</b>						
<b>Обед 5-11 классы</b>						
82.02	Суп-харчо по студенчески	250	2,1	10,3	24,7	199,9
394.94	Жаркое по-домашнему из индейки	250	11,6	14,9	27,2	279,4
211.12	Напиток из сухофруктов	200	0,3		19,7	78
299.08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299.12	Хлеб "Чусовской" с йодокказином	20	1,5	0,2	10	49,6
524.01	Кежс 45гр	50	2,9	9,9	23,4	192,6
<b>Итого за день</b>						
			20,7	35,5	119,6	870,9

День: четверг  
Неделя: 2

№ реч.	Применение блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак 5-11 классы</b>						
276.62	Плов из булгура, свинины с курдюком/Овощная подгарнировка(3)	250/50	18,2	34,6	35,7	549,4
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
299.08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299.12	Хлеб "Чусовской" с йодокказином	20	1,5	0,2	10	49,6
<b>Итого за день</b>						
<b>Обед 5-11 классы</b>						
49.07	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2	6,2	12,4	112,7
276.62	Плов из булгура, свинины с курдюком	250	17,9	34,9	34,6	546,1
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 "Чусовской" с йодокказином	20	1,5	0,2	10	49,6
<b>Итого за день</b>						
			24,2	42	98,2	906,2

- 1- расчет пищевой ценности блюда по блоку 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 опущу 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 кексу фруктовому , допускается замена на изделия из дрожжевого, слоеного теста с различными видами начинок
- 5- Допускается замена на чай с сахаром(695/04), чай с лимоном (629/96)



№ реп.	Применение блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
1	Завтрак 5-11 классы	2	3	4	5	6	7
782.02	Тфтели из говядины и свинины	100	11,7	15,1	13	244,5	
472.42	Картофельное пюре	200	3,5	5,7	16,3	159,2	
197	Чай с сахаром	200	0,2	0,2	13,7	51,2	
299.08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	
299.12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6	
	<b>Итого за день</b>	550	19,2	21,2	67,6	575,9	
	<b>Обед 5-11 классы</b>						
56.28	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,3	5,6	15,6	124,9	
782.02	Тфтели из говядины и свинины	100	11,7	15,1	13	244,5	
472.56	Картофельное пюре	200	4	7,1	14	183	
213.01	Напиток из шиповника	200	0,6	7,1	17,5	71	
299.08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	
299.12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6	
	<b>Итого за день</b>	800	22,4	28,2	84,7	744,4	

- 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 отрупу 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)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 275152970271060640478711546600923288287568428874

Владелец Рябуха Светлана Владимировна

Действителен с 29.10.2024 по 29.10.2025