

Согласовано:

Директор БМАОУ Лицей № 3 «Альянс»

Иовик Н.В



Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-базовый»

Шехерев М.С



## Примерное двухнедельное меню горячих обедов 1- 4 классов

Возрастная категория: дети с 7-11 лет

Сезон: зима/весна 2024г.

День: понедельник  
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Обед 1-4</b>						
46,23	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1,6	5,2	6,4	83,8
280,06	Гуляш из свинины	100	10,9	28,2	5,1	333,6
917	Каша гречневая рассыпчатая	150	10,4	15,8	50,1	390,3
213,05	Напиток витаминизированный "Витошка"	200			19,4	78
299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб ржаной	30	1,5	0,2	10	49,6
<b>Итого за день</b>			<b>26,7</b>	<b>49,6</b>	<b>105,6</b>	<b>1006,7</b>

День: вторник  
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Обед 1-4</b>						
71,06	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,3	2	16,7	96
687,17	Зразы рубленые с капустой (с/к)	90	11,4	12,7	10	204,7
472,99	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	11,2	142,1
625	Напиток "Здоровье" из вишни	200	0,1	0,1	21,8	85,7
299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб ржаной	30	1,5	0,2	10	49,6
<b>Итого за день</b>			<b>20,8</b>	<b>20,4</b>	<b>84,3</b>	<b>649,5</b>

1- допускается замена на напиток из свежемороженых плодов и ягод другого типа (ТТК№78)

2- 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)

3- допускается замена на чай с сахаром(685/04), чай с лимоном (629/96)

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Обед 1-4</b>						
70,1	Рассольник домашний со сметаной	200/10	1,9	6,3	12,4	115,6
884	Макароны с соусом Болоньезе	250	14,1	25,9	38,7	448,3
209,01	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	109
299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб ржаной	30	1,5	0,2	10	49,6
<b>Итого за день</b>			<b>20</b>	<b>32,8</b>	<b>103,6</b>	<b>793,9</b>

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Обед 1-4</b>						
49,09	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,6	5,2	8,1	94,5
318,23	Тефтели с красным соусом (с)	80/20	8,4	8,6	8,2	143,8
68,6	Булгур с овощами	150	3,7	3,7	25,6	154,8
212,01	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4		26,3	104
299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб ржаной	30	1,5	0,2	10	49,6
<b>Итого за день</b>			<b>17,9</b>	<b>17,9</b>	<b>92,8</b>	<b>618,1</b>

1- допускается замена на напиток из свежемороженых плодов и ягод другого типа (ТТК№78)

2- 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)

3- допускается замена на чай с сахаром(685/04),чай с лимоном (629/96)

День: пятница  
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Обед 1-4</b>						
82,19	Суп-пюре из разных овощей с гренками	200/10	2,6	3,3	13,9	96,4
394,67	Жаркое по-домашнему из филе кури/Овощная подгарнировка(2)	235/20	13,7	7,5	26,3	224,2
612	Напиток из вишни (зам)	200	0,2	0,1	23,7	91,2
299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб ржаной	30	1,5	0,2	10	49,6
<b>Итого за день</b>			<b>20,3</b>	<b>11,3</b>	<b>88,5</b>	<b>532,8</b>

1- допускается замена на напиток из свежемороженых плодов и ягод другого типа (ТТК№78)

2- 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)

3- допускается замена на чай с сахаром(685/04),чай с лимоном (629/96)

День: понедельник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Обед 1-4</b>						
58,24	Суп из овощей со сметаной	200/10	1,6	5,3	7,8	91,5
171,2	Филе куриное в красном соусе	100	15,7	4,7	3,2	116
917	Каша гречневая рассыпчатая	150	10,4	15,8	50,1	390,3
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
299,12	Хлеб ржаной	30	1,5	0,2	10	49,6
299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4
<b>Итого за день</b>			<b>31,7</b>	<b>26,2</b>	<b>99,4</b>	<b>770</b>

День: вторник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Обед 1-4</b>						
56,17	Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	2	5,3	13,9	113,8
141,47	Котлета рыбная	90	14,3	5,1	13,6	157,7
472,99	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	11,2	142,1
212,01	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4		26,3	104
299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб ржаной	30	1,5	0,2	10	49,6
<b>Итого за день</b>			<b>23,7</b>	<b>16</b>	<b>89,6</b>	<b>638,6</b>

1- допускается замена на напиток из свежемороженых плодов и ягод другого типа (ТТК№78)

2- 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)

3- допускается замена на чай с сахаром(685/04),чай с лимоном (629/96)

День: среда  
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>Обед 1-4</b>						
49,09	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,6	5,2	8,1	94,5
276,62	Плов из свинины/Овощная подгарнировка (2)	235/20	11,6	25,6	38,8	456,4
209,01	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	109
299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб ржаной	30	1,5	0,2	10	49,6
<b>Итого за день</b>			<b>17,2</b>	<b>31,4</b>	<b>99,4</b>	<b>780,9</b>

День: четверг  
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>Обед 1-4</b>						
63,14	Суп картофельный с горохом	200	4,3	3,6	17	118,5
308,16	Котлета "Ассорти" (с/к)	90	14,5	11,2	12,4	212,5
482,16	Капуста тушеная	150	2,6	4,7	10,9	88,4
625	Напиток "Здоровье" из вишни	200	0,1	0,1	21,8	85,7
299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб ржаной	30	1,5	0,2	10	49,6
<b>Итого за день</b>			<b>25,3</b>	<b>20</b>	<b>86,7</b>	<b>626,1</b>

1- допускается замена на напиток из свежемороженых плодов и ягод другого типа (ТТК№78)

2- 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)

3- допускается замена на чай с сахаром(685/04),чай с лимоном (629/96)

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>Обед 1-4</b>						
71,06	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,3	2	16,7	96
283,7	Запеканка картофельная с мясом куры	250	16,5	19,3	22,1	399,2
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб ржаной	30	1,5	0,2	10	49,6
<b>Итого за день</b>			<b>22,8</b>	<b>21,7</b>	<b>77,1</b>	<b>667,4</b>

1- допускается замена на напиток из свежемороженых плодов и ягод другого типа (ТТК№78)

2- 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)

3- допускается замена на чай с сахаром(685/04),чай с лимоном (629/96)