

Согласовано:

Директор БМАОУ Лицей № 3 «Альянс»

Иовик Н.В



Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-базовый»

Шехерев М.С



Примерное двухнедельное меню горячих обедов 5-11 классов

Возрастная категория: 12 лет и старше

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
Обед 5-11 классы						
46,13	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2	6,3	8,6	100,5
280,06	Гуляш из свинины	100	10,9	28,2	5,1	333,6
255,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,3	14,1	44,7	349
213,05	Напиток витаминизированный "Витошка"	200			19,4	78
299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,34	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	15,1	74,4
Итого за день			26,8	49,2	107,5	1006,9

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
Обед 5-11 классы						
71,05	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,6	19	111,4
687,16	Зразы рубленные с капустой (с/к)	100	12,7	13,7	11,2	223,7
472,42	Картофельное пюре	180	3,5	5,7	16,3	159,2
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
299,34	Хлеб ржаной*	30	2,3	0,4	15,1	74,4
Итого за день			23,6	22,7	98	725,8

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: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед 5-11 классы						
70,09	Рассольник домашний со сметаной	250/10	2,3	7,1	15,4	137,4
884	Макароны с соусом Болоньезе/Овощная подгарнировка(2)	250/30	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
299,34	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	15,1	74,4
Итого за день			21,2	33,8	111,7	840,5

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
Обед 5-11 классы (льготники)						
49,07	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2	5,5	11,4	103,9
318,2	Тефтели с красным соусом (с)	80/20	12,9	12,9	11,5	219
68,59	Булгур с овощами	180	6,6	6,6	32,1	219,1
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
299,34	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	15,1	74,4
Итого за день			26,5	25,6	111	791,8

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: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед 5-11 классы						
82,14	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250/10	3,3	4,4	15,5	125,6
394,06	Жаркое по-домашнему из филе кури/Овощная подгарнировка(2)	250/30	18,7	8,8	26	259,6
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
299,34	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	15,1	74,4
Итого за день			26,8	13,9	94,9	622,2

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед 5-11 классы (льготники)						
58,18	Суп из овощей со сметаной	250/10	2	5,6	10,3	101,7
171,2	Филе куриное в красном соусе	100	15,7	4,7	3,2	116
255,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,3	14,1	44,7	349
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
299,39	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	71,4
Итого за день			31,8	24,8	101,1	760,7

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
Обед 5-11 классы (льготники)						
56,16	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,4	5,7	15,8	127,4
141,46	Котлета рыбная	100	15,8	6,1	15,2	180,7
472,42	Картофельное пюре	180	3,5	5,7	16,3	159,2
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
299,34	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	15,1	74,4
Итого за день			26,7	18,1	103,3	717,1

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
Обед 5-11 классы						
49,07	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2	5,5	11,4	103,9
276,62	Плов из свинины/Овощная подгарнировка (2)	250/30	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
299,34	Хлеб ржаной*	30	2,3	0,4	15,1	74,4
Итого за день			18,4	31,9	107,8	815,1

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
Обед 5-11 классы						
63,13	Суп картофельный с горохом	250/10	5,6	4,1	18,4	134
308,11	Котлета "Ассорти" (с/к)	100	17,5	12,5	12,8	235,6
482,17	Капуста тушеная	180	4,1	6,4	17,2	141,5
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
299,39	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	71,4
Итого за день			31,9	23,5	99,4	739,6

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
Обед 5-11 классы (льготники)						
71,05	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,6	19	111,4
283,7	Запеканка картофельная с мясом курицы/Овощная подгарнировка (2)	250/40	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
299,34	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	15,1	74,4
Итого за день			24	22,5	84,5	707,6

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)