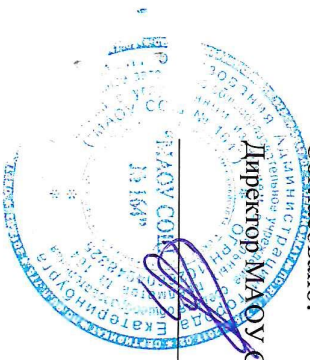


Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 164

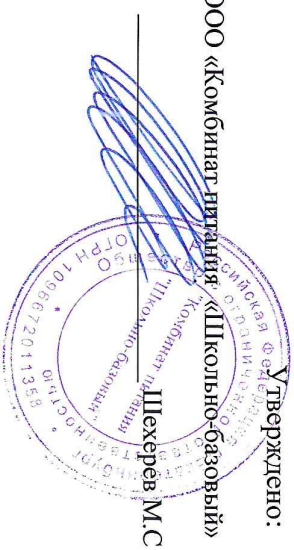
Чурикова Е.Б



Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-базовый»

Шехерев М.С



# Примерное двухнедельное меню горячего обеда для ГТЦД.

Возрастная категория: дети с 7-11 лет

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	
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	Шти из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,5	4,9	6,2	79,7
280,05	Гуляш на филе индейки	100	14,1	12,2	203,4	5,6
917	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,8	11,7	37,6	292
82,03	Кисель "Виношка"	200			24	95
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб "Усовской" с подкашеином	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день			27,7	29,3	99,6	799,5

День: вторник

Неделя: 1

№ 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
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
361,03	Фрукт(1)	100	0,4	0,4	9,8	60
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 "Усовской" с подкашеином	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день			21,1	34,4	92,1	821,3

День: среда

Неделя: 1

№ 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
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 "Элоровье" 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 "Усовской" с подкашеином	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 яблону допускается замена на ( апельсин, мандарин, банан, нектарин, груша)
- 2- Допускается замена на напиток из свежесзамороженных плодов и ягод другого типа (ТТК№78)
- 3- Расчет пищевой ценности по огуру малосольному, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10);консервированные овощи в ассортименте(ТТК№11);икра кабачковая(ТТК№12);капусты 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 (629/06)

День: четверг

Неделя: 1

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

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1			4	5	6	7
<b>Обед 1-4 классы</b>						
82,19	Суп-пюре из разных овощей с гречками	200/10	2,6	3,3	13,9	146,4
322,06	Печень "по-строгановски"	100	13,5	9,2	4,7	156,1
150	Макаронные изделия отварные	150	5,3	5,6	35,6	216,8
351,03	Фрукт(1)	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 "Чусовской" с подкашеином	20	1,5	0,2	10	49,6
<b>Итого за день</b>			<b>26,2</b>	<b>18,9</b>	<b>106,1</b>	<b>771,3</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 огурцу малосольному, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10),консервированные овощи в ассортименте(ТТК№11),икро 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(889/04),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		3	4	5	6	7
<b>Обед 1-4 классы</b>						
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 "Витолика"	200			19,4	91
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			20,4	39,2	95,7	858,7

День: вторник  
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		3	4	5	6	7
<b>Обед 1-4 классы</b>						
229.05	Суп-пюре гороховый с грекками	200/10	5,3	5,1	13,5	129,8
184.14	Куря 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 куряти	200	0,6		28,1	109,1
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			32,5	22,5	102,9	738

День: среда  
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		3	4	5	6	7
<b>Обед 1-4 классы</b>						
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		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
524.01	Мучное изделие (4)	50	2,9	9,9	23,4	192,6
Итого за День			73,5	32,5	116	836,8

- 1- расчет пищевой ценности блюда по яблону 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 сырцу малосоленому, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10);консервированные овощи в ассортименте(ТТК№11),кура кабачковая(ТТК№12);капуста кашанная(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 кекусу фруктовоому , 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)

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		3	4	5	6	7
<b>Обед 1-4 классы</b>						
49,09	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,5	4,9	8	90,4
276,62	Плов из булгура, свинины с курдюком	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 "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
<b>Итого за день</b>		<b>785</b>	<b>22,5</b>	<b>38</b>	<b>91,6</b>	<b>844,9</b>

День: пятница  
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		3	4	5	6	7
<b>Обед 1-4 классы</b>						
56,17	Рассольник ленинградский со сметаной	200	1,8	5	13,7	109,7
782,01	Тефтели из говядины и свинины	100	10,5	17,3	11,2	244,8
472,99	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	11,2	142,1
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>		<b>700</b>	<b>19,9</b>	<b>27,9</b>	<b>78,2</b>	<b>688,6</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 отрупу 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)