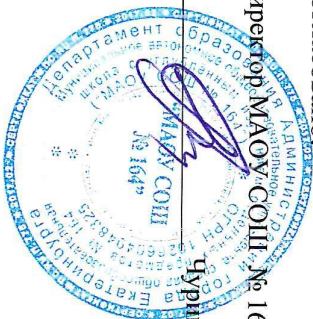


Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 164

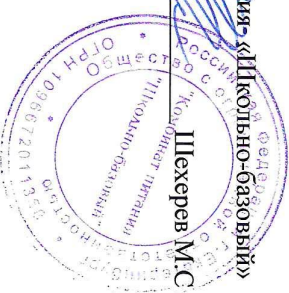
Цурикова Е.Б.



Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-Базовый»

Шехерев М.С.



Примерное двухнедельное меню горячих завтраков, обедов 1 - 4 классов

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	Завтрак 1-4 классы	3	4	5	6	7
3.1	Бутерброд с сыром на батоне	15/30	6,2	4,9	15,2	131,4
257,96	Каша молочная пшеница с маслом	200	8	7,8	39,9	260,8
351,03	Фрукт(1)	100	0,4	0,4	9,8	60
642,05	Какао с витаминном С "Витолшка"	200	3,3	3,3	14,1	96,6
Итого за день			17,9	16,4	79	548,8
Обед 1-4 классы						
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	Углыш из филе индейки	100	14,1	12,2	5,6	203,4
917	Каша гречневая рассычатая	150	7,8	11,7	37,6	292
82,03	Кисель "Витолшка"	200			24	95
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
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	Завтрак 1-4 классы	2	4	5	6	7
276,62	Плов из булгура с филе кури, куркумой/Овощная подфаринировка(3)	235/20	19,5	12,4	35,2	352,5
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
299,42	Батон "Золотника"	50	4,2	1,8	28,5	144
Итого за день			23,9	14,2	77,4	547,7
Обед 1-4 классы						
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		19,7	78
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
Итого за день			21,1	34,4	92,1	821,3

- 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 огу/у/у/у малосоленому, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10), консервированные овощи в ассортименте(ТТК№11), икра кабачковая(ТТК№12); капуста квашенная(ТТК№ 13); овоши отварные порционные(ТТК№14); морская капуста(ТТК№15); салат(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 лимонном (629/96)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
Завтрак 1-4 классы							
195,04	Йогурт фруктовый	100	5	5,8	7,4	106,2	
381,07	Макаронны с сыром	150	8,9	11,4	25,2	238,5	
198,01	Чай с лимоном	200/3	0,1	0,2	15,1	57,9	
299,42	Батон "Золотинка"	50	4,2	1,8	28,5	144	
Итого за день			503	18,3	76,2	546,6	
Обед 1-4 классы							
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	6,5	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 "Чусовской" с йодопакетином	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			795	31,5	30,2	1129	860,8

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
Завтрак 1-4 классы							
188,22	Пудинг творожный с молочным соусом	100/50	14,2	11,3	33,2	449,1	
351,03	Фрукт(1)	100	0,4	0,4	9,8	60	
197	Чай с сахаром	200	0,2	0,2	13,7	51,2	
299,42	Батон "Золотинка"	50	4,2	1,8	28,5	144	
Итого за день			500	19	13,5	85,2	704,3
Обед 1-4 классы							
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 подфаринировка(3)	150/20	2,5	6,7	13,1	129,6	
211,11	Напиток из кураги	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 "Чусовской" с йодопакетином	20	1,5	0,2	10	49,6	
Итого за день			720	26,3	24,1	96,1	711,4

- 1- расчет пищевой ценности блюда по яблону допускается замена на (апельсин, мандарин, банан, нектарин, груша)
- 2- допускается замена на напиток из свежемороженой плодов и ягод другого типа (ТТК№78)
- 3- расчет пищевой ценности по опрупу малосоленому, 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 яексу 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)

День: 11.11.2014

Неделя: 1

№ рец.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		3	4	5	6	7
Завтрак 1-4 классы						
3,28	Бутерброд с маслом, джемом на батоне	10/20/30	4,9	9,8	28,2	216,4
257,89	Каша молочная рисовая с маслом	250	7,3	8,9	66	347,9
630,96	Чай с молоком	200	3,9	1,5	15,8	77,3
Итого за день		510	16,1	20,2	110	641,6
Обед 1-4 классы						
82,19	Суп-пюре из разных овощей с ренжами	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	0,2	17,5	71
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб "Чусовский" с йодоксаином	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день		810	26,2	18,9	106,1	771,3

1- расчет пищевой ценности блюда по яблоку допускается замена на (апельсин,мандаarin,банан,нектарин,груша)

2- Допускается замена на напиток из свежемороженых 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№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(635/04),чай с лимонком (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
Завтрак 1-4 классы						
3.1	Булгурод с сыром на батоне	150/30	6,2	4,9	15,2	131,4
560.03	Каша молочная ржаная с маслом	200	7,9	7,9	38,6	255,5
351.03	Фрукт(1)	100	0,4	0,4	9,3	60
692.04	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,1	16,5	85,9
Итого за день			16,4	15,3	80,1	532,8
Обед 1-4 классы						
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	Пулеш 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			19,4	91
299.08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299.12	Хлеб "Чуовской" с йодокзеином	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	2	3	4	5	6	7
Завтрак 1-4 классы						
1.02	Булгурод с маслом на батон	100/30	2,3	9,2	15,3	153,4
864.17	Каша "Царская" с филе куриньи/Овощная подгармировка(3)	238/20	20,5	13,4	47,9	400,2
198.01	Чай с лимонном	200/3	0,2	0,1	15,1	57,9
Итого за день			500	22,7	78,3	611,5
Обед 1-4 классы						
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		28,1	109,1
299.08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299.12	Хлеб "Чуовской" с йодокзеином	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день			700	32,5	102,9	738

- 1- расчет пищевой ценности блюда по яблону 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 опруу малосоленому, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10);консервированные овощи в ассортименте(ТТК№11),икра кабачков(ТТК№2);капусты 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 лимонном (629/96)

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
Завтрак 1-4 классы						
160.02	Омлет натуральный	150	15,5	17,3	2,8	228,7
351.03	Фрукт(1)	100	0,4	0,4	9,8	60
197	Чай с сахаром	200	0,2	13,7	13,7	51,2
299.42	Батон "Золотинка"	50	4,2	1,8	28,5	144
Итого за день						
		500	20,3	19,5	54,8	483,9
Обед 1-4 классы						
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	19,7	78
299.08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299.12	Хлеб "Чусовской" с йодоксаином	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						
		735	22	32,5	116	836,8

День: четверг
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		3	4	5	6	7
Завтрак 1-4 классы						
667.18	Зразы "Школьные" из филе кури	90	15,2	10,4	10,5	199,5
150.02	Макаронные изделия отварные/Овощная поджаренная(3)	150/20	5,5	5,6	36,1	219,6
198.01	Чай с лимоном	203	0,2	0,1	15,1	57,9
299.42	Батон "Золотинка"	50	4,2	1,8	28,5	144
Итого за день						
		513	25,1	17,9	90,2	621
Обед 1-4 классы						
49.09	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,5	4,9	8	90,4
276.62	Плов из булгура, свинины с куркумой	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 йодоксаином	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день						
		785	22,5	38	91,6	844,9

- 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 сырцу малосоленому, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10), консервированные овощи в асортименте(ТТК№11),кра кашачолай(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 194)
- 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: пятница
Неделя: 2

№ реп.	Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		2	4	5	6	7
Завтрак 1-4 классы						
	Йогурт фруктовый	125	3,8	3,5	12,8	120,3
257,36	Каша молочная геркулесовая с маслом	200	7	8,7	29,2	222,8
630,96	Чай с молоком	200	1,5	1,5	15,8	77,3
299,42	Батон "Золотинка"	50	4,2	1,8	28,5	144
Итого за день		575	16,5	15,5	86,3	564,4
Обед 1-4 классы						
56,17	Расолышик ленинградский со сметаной	200	1,8	5	13,7	109,7
782,01	Тедфели 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
Итого за день		700	19,9	27,9	78,2	689,6

- 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 отруцу 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(689/04), чай с лимонном (629/96)