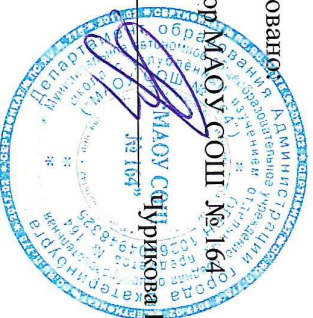


Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 164

Урикова Е.Б.



Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-базовый»

Шехерев М.С.

Утверждено:



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	
1	Завтрак 5-11 классы	3	4	5	6	7
280.05	Гуляш из филе индейки	100	14.1	12.2	5.6	203.4
255.03	Каша гречневая рассыпчатая/Овощная подгариновка(3)	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 йодоказеином	20	1.5	0.2	10	49.6
	Итого за день	557	27.6	25.2	89.3	714.7
	Обед 5-11 классы					
883	Холодное блюдо(3)	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 йодоказеином	20	1.5	0.2	10	49.6
	Итого за день	880	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	
1	Завтрак 5-11 классы	2	4	5	6	7
318.49	Ежики из свинины	100	10	25	10.7	315.7
472.54	Картофельное пюре/Овощная подгариновка(3)	180/20	3.7	6.2	12.6	163.3
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 йодоказеином	20	1.5	0.2	10	49.6
	Итого за день	550	17.7	31.6	61.6	651.2
	Обед 5-11 классы					
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
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 йодоказеином	20	2.3	0.4	15.1	74.4
	Итого за день	880	24.4	36.6	104.5	899.5

- 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 опруду 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 кекусу 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)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 5-11 классы						
140.86	Рыба тушеная с овощами	105	19,5	9,4	2,8	173,1
232.02	Рис "Золотистый"/Овощная подфарнировка(3)	180/20	4,5	6,7	44,9	282,1
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
Итого за день						
			28,1	16,6	86,2	609,4
Обед 5-11 классы						
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 "Элдровель" 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
Итого за день						
			32,7	32,6	125,1	928,4

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
Завтрак 5-11 классы						
308.11	Котлета "Ассорти" из курды и свинины	100	15,7	11,7	15,3	233,6
129.32	Рагу из овощей/Овощная подфарнировка(3)	180/20	2,7	5,8	14,8	131
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
Итого за день						
			22,4	17,9	68,4	536,8
Обед 5-11 классы						
71.4	Суп картофельный с макаронными изделиями, с курой.	260	5,9	5,2	17	154,6
308.11	Котлета "Ассорти" из курды и свинины	100	15,7	11,7	15,3	233,6
129.32	Рагу из овощей/Овощная подфарнировка(3)	200	2,7	5,8	14,8	131
211.11	Напиток из курды	200	0,6	2,7	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
Итого за день						
			28,7	23,1	99,8	749,3

- 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 отруду 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)

№ реци	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	7	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак 5-11 классы							
322,06	Печень "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	7,4	71,4	
299,12	Хлеб "чусовской" с йодокзайном	20	1,5	0,2	10	49,6	
	Итого за день	557	24	16,3	76,5	563,8	
Обед 5-11 классы							
82,14	Суп-пюре из разных овощей с трюфлями	250/10	3,3	4,4	15,5	125,6	
322,06	Печень "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	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 йодокзайном	20	1,5	0,2	10	49,6	
	Итого за день	890	27,6	20,3	110,8	767,3	

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), 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(885/04), чай с лимоном (629/96)

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак 5-11 классы						
280,06	Улыш из свинины	100	10,9	28,2	5,1	333,6
232,02	Рис "Золотистый"/Овощная подфаршировка(3)	180/20	4,5	6,7	44,9	262,1
197	Чай с сахаром	200	0,2	0,2	13,7	51,2
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Вагетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
		550	19,4	35,3	83,3	767,9
Итого за День						
Обед 5-11 классы						
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	Улыш 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 "Витошка"	200	2,3	0,2	19,4	91
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Вагетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
		880	21,8	40,8	106,9	921,4
Итого за день						

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 5-11 классы						
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	0,2	13,7	51,2
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Вагетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
		550	31,3	27,3	78,4	612,2
Итого за день						
Обед 5-11 классы						
229,07	Суп-пюре гороховый с гречками	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 травяги	200	0,6	0,4	28,1	109,1
351,03	Фрукт (3)	100	0,4	0,4	9,8	60
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Вагетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
		890	37,8	32,4	119,3	866,2
Итого за день						

- 1- расчет пищевой ценности блюда по яблону допускается замена на (апельсин, мандарин, банан, нектарин, груша)
- 2- допускается замена на напиток из свежемороженоых 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 асортименте(ТТК№11),икара каджаноаи(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 194)
- 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(659/04), чай с лимоном (629/96)

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Y	
Завтрак 5-11 классы							
394,98	Жаркое по-домашнему из индейки/Овощная подгарировка(3)	250/50	18,4	8,7	27,4	25,4	
197	Чай с сахаром	200	0,2			51,2	
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодокэзином	20	1,5	0,2	10	49,6	
		550	22,4	9,1	65,7	426,2	
Итого за день							
Обед 5-11 классы							
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 йодокэзином	20	1,5	0,2	10	49,6	
524,01	Кеос 45гр	50	2,9	9,9	23,4	192,6	
		800	20,7	35,5	119,6	870,9	
Итого за день							

День: четверг

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Y	
Завтрак 5-11 классы							
276,62	Плов из булгура, свинины с куркумой/Овощная подгарировка(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 йодокэзином	20	1,5	0,2	10	49,6	
		550	22,2	35	74	721,6	
Итого за день							
Обед 5-11 классы							
49,07	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2	6,2	12,4	112,7	
276,62	Плов из булгура, свинины с куркумой	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 йодокэзином	20	1,5	0,2	10	49,6	
		850	24,2	42	98,2	906,2	
Итого за день							

- 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 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(85/04),чай с лимоном (629/6)

№ рец.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
1		3	4	5	6	7	
Завтрак 5-11 классы							
782,02	Тертельки из говяжьины 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	7,1	14,6	
299,12	Хлеб "Чуовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6	
	Итого за день	550	19,2	21,2	67,6	575,9	
Обед 5-11 классы							
56,28	Рассолник ленинградский со сметаной	250	2,3	5,6	15,6	124,9	
782,02	Тертельки из говяжьины 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	0,2	17,5	71	
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	800	22,4	28,2	84,7	744,4	

- 1- расчет пищевой ценности блюда по яблочку 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 о/у/р/у/м/п/м/с/о/л/н/о/м/у, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№10), консервированные овощи в ассортименте(ТТК№11), жирная кабаносава(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(685/04), чай с лимоном (629/96)