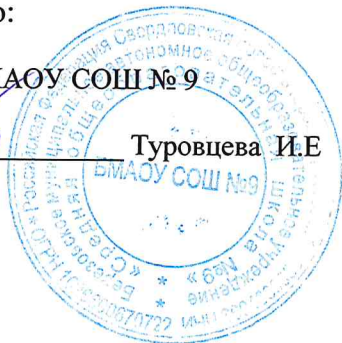


Согласовано:

Директор БМАОУ СОШ № 9



Туровцева И.Е.



Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-базовый»



Шехерев М.С.



# Примерное двухнедельное меню горячих завтраков 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
<b>Завтрак 5-11</b>						
280,06	Гуляш из свинины	100	10,9	28,2	5,1	333,6
255,96	Каша гречневая рассыпчатая/Овощная подгарнировка	180/20	9,3	14,1	44,7	349
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
299,24	Хлеб пшеничный с отрубями	50	3,8	0,4	24,3	119
<b>Итого за день</b>			20,4	34,2	81,5	735,9

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
<b>Завтрак 5-11</b>						
687,16	Зразы рубленые с капустой (с/к)	100	12,7	13,7	11,2	223,7
472,42	Картофельное пюре/Овощная подгарнировка	180/20	3,5	5,7	16,3	159,2
198	Чай с лимоном	207	0,3	0,1	13,9	53,2
299,07	Батон витаминизированный	50	3,8	1,5	25,3	131
<b>Итого за день</b>			20,3	21	66,7	567,1

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: 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>Завтрак 5-11</b>						
884	Макароны с соусом Болоньезе/Овощная подгарнировка	250/50	14,1	25,9	38,7	448,3
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
299,24	Хлеб пшеничный с отрубями	50	3,8	0,4	24,3	119
<b>Итого за день</b>			18,1	26,3	76,7	618,5

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
<b>Завтрак 5-11</b>						
64,02	Тефтели с красным соусом (с)	100	10,2	9,3	9,6	167,2
68,59	Булгур с овощами/Овощная подгарнировка	180/20	6,6	6,6	32,1	219,1
198	Чай с лимоном	207	0,3	0,1	13,9	53,2
299,24	Хлеб пшеничный с отрубями	50	3,8	0,4	24,3	119
<b>Итого за день</b>			20,9	16,4	79,9	558,5

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
<b>Завтрак 5-11</b>						
394,06	Жаркое по-домашнему из филе кури/Овощная подгарнировка	250/50	18,7	8,8	26	259,6
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
299,24	Хлеб пшеничный с отрубями	50	3,8	0,4	24,3	119
<b>Итого за день</b>			<b>22,7</b>	<b>9,2</b>	<b>64</b>	<b>429,8</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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак 5-11</b>						
171,2	Филе куриное в красном соусе	100	15,7	4,7	3,2	116
255,96	Каша гречневая рассыпчатая/Овощная подгарнировка	180/20	9,3	14,1	44,7	349
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
299,24	Хлеб пшеничный с отрубями	50	3,8	0,4	24,3	119
<b>Итого за день</b>			29	19,2	85,9	635,2

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
<b>Завтрак 5-11</b>						
141,46	Котлета рыбная	100	15,8	6,1	15,2	180,7
472,42	Картофельное пюре/Овощная подгарнировка	180/20	3,5	5,7	16,3	159,2
198	Чай с лимоном	207	0,3	0,1	13,9	53,2
299,24	Хлеб пшеничный с отрубями	50	3,8	0,4	24,3	119
<b>Итого за день</b>			23,4	12,3	69,7	512,1

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
<b>Завтрак 5-11</b>						
276,62	Плов из свинины/Овощная подгарнировка	250/50	11,6	25,6	38,8	456,4
198	Чай с лимоном	207	0,3	0,1	13,9	53,2
299,24	Хлеб пшеничный с отрубями	50	3,8	0,4	24,3	119
<b>Итого за день</b>			15,7	26,1	77	628,6

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>Завтрак 5-11</b>						
308,11	Котлета "Ассорти" (с/к)	100	17,5	12,5	12,8	235,6
152,09	Макаронные изделия отварные/Овощная подгарнировка	180/20	6,4	5,5	35,3	225,4
198	Чай с лимоном	207	0,3	0,1	13,9	53,2
299,24	Хлеб пшеничный с отрубями	50	3,8	0,4	24,3	119
<b>Итого за день</b>			28	18,5	86,3	633,2

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: 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>Завтрак 5-11</b>						
283,7	Азу из филе индейки/Овощная подгарнировка (2)	250/50	16,5	19,3	22,1	399,2
197	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	51,2
299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	50	2,3	0,2	14,6	71,4
<b>Итого за день</b>			19	19,5	50,4	521,8

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)