

Согласовано
Директор МАОУ СОШ № 134
№ 134 Семлеин А.Г.



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	2	3	4	5	6	7
Завтрак 1-4 классы						
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 витамином С "Витошка"	200	3,3	3,3	14,1	96,6
Итого за день		500	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	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,5	4,9	6,2	79,7
260,05	Гуляш из филе индейки	100	14,1	12,2	5,6	203,4
917	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,9	11,7	37,6	292
82,03	Кисель "Витошка"	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		770	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	2	3	4	5	6	7
Завтрак 1-4 классы						
276,62	Плов из булгура с филе кури, куркумой/Овощная подгарнировка(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 "Золотинка"	50	4,2	1,8	28,5	144
Итого за день		500	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
316,52	Ежики из свиины	90	9,2	24,2	10,7	309,2
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		790	21,1	34,4	92,1	821,3

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 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 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: 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
Завтрак 1-4 классы						
195,04	Йогурт фруктовый	100	5	5,8	7,4	106,2
381,07	Макарони с сыром	150	8,9	11,4	25,2	238,5
198,01	Чай с лимоном	200/3	0,2	0,1	15,1	57,9
299,42	Батон "Золотинка"	50	4,2	1,8	28,5	144
Итого за день		503	18,3	19,1	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	5,5	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 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		765	31,5	30,2	112,9	860,8

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 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		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, курой	210	5,5	3,9	16,8	122,9
308,16	Котлета "Ассорти" из кури 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 йодоказеином	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 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(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
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 гренками	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 йодоказеином	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, 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(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
Завтрак 1-4 классы						
3,1	Бутерброд с сыром на батоне	15/30	6,2	4,9	15,2	131,4
560,03	Каша молочная ячневая с маслом	200	7	7,9	38,6	255,5
351,03	Фрукт(1)	100	0,4	0,4	9,8	60
692,04	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,1	16,5	85,9
Итого за день		545	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	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 "Витошка"	200			19,4	91
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		760	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	Бутерброд с маслом на батон	10/30	2,3	9,2	15,3	153,4
854,17	Каша "Царская" с филе куриным/Овощная поджаренная(3)	235/20	20,5	13,4	47,9	400,2
198,01	Чай с лимоном	200/3	0,2	0,1	15,1	57,9
Итого за день		500	23	22,7	78,3	611,5
Обед 1-4 классы						
229,05	Суп-пюре гороховый с гречками	200/10	5,3	5,1	13,5	129,6
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 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 йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за день		700	32,5	22,5	102,9	738

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(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
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	51,2
299,42	Батон "Золотинка"	50	4,2	1,8	26,5	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	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
524,01	Мушное 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	2	3	4	5	6	7
Завтрак 1-4 классы						
687,18	Зразы "Школьные" из филе кури	90	15,2	10,4	10,5	199,5
150,02	Макаронные изделия отварные/Овощная подгарнировка(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	26,5	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 йодоказеином	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 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(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
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
630,99	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	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		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	688,6

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 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(685/04), чай с лимоном (629/96)