

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 11

Зинина М.В.



Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-базовый»

Шехерев М.С.



## Примерное двухнедельное меню

### горячего обеда для ГПД .

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
<b>Обед 1-4 классы</b>						
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
280,05	Гуляш из филе индейки	100	14,1	12,2	5,6	203,4
917	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,8	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
<b>Итого за день</b>		760	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
<b>Обед 1-4 классы</b>						
63,14	Суп картофельный с горохом	200	4,2	4,2	16,1	120
318,52	Ежики 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
<b>Итого за день</b>		790	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	2	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
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
<b>Итого за день</b>		755	31,5	30,2	112,9	860,8

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: 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
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 подгаринровка(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		730	26,3	24,1	96,1	711,4

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
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 малосоленому, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10), консервированные овощи в ассортименте(ТТК№11), икра кабачков(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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	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 "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
<b>Итого за день</b>		<b>760</b>	<b>20,4</b>	<b>39,2</b>	<b>95,7</b>	<b>858,7</b>

День: вторник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Обед 1-4 классы</b>						
220,05	Суп-пюре гороховый с гречками	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 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
<b>Итого за день</b>		<b>700</b>	<b>32,5</b>	<b>22,5</b>	<b>102,9</b>	<b>738</b>

День: среда

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Обед 1-4 классы</b>						
62,23	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
624,01	Мучное изделие (4)	50	2,9	9,9	23,4	192,6
<b>Итого за день</b>		<b>735</b>	<b>22</b>	<b>32,5</b>	<b>116</b>	<b>836,8</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 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: четверг  
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед 1-4 классы						
49,09	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200				
276,02	Плов из булгура, свинины с куркумой	235	1,5	4,9		
625,02	Напиток "Здоровье" из смородины	200	16,7		8	
351,03	Фрукт(1)	200	0,1	32,2		90,4
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	100	0,4	0,1		507,1
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4		66,4
		20	1,5	0,2		60
		785	22,5	38		71,4
					10	49,6
					91,6	844,9

День: пятница  
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед 1-4 классы						
56,17	Рассольник ленинградский со сметаной	200				
782,01	Тефтели из говядины и свинины	100	1,8	5		
472,99	Картофельное пюре	150	10,5	17,3	13,7	109,7
213,01	Напиток из шиповника	200	3,2		11,2	244,8
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	0,6	5,2		142,1
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	2,3	0,2		71
		700	1,5	0,2		71,4
			19,9	27,9		49,6
					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 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)