

Согласовано:

Директор МАОУ Гимназия №45

Храу

Храу Т.А.



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 |
| 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 | 4,8 | 5,2 | 79,7 |
| 280,05 | Гуляш из филе индейки | 100 | 14,1 | 12,2 | 5,8 | 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 |
| Итого за день | | 760 | 27,7 | 29,3 | 99,6 | 799,6 |

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 |
| Обед 1-4 классы | | | | | | |
| 63,14 | Суп картофельный с горохом | 200 | 4,2 | 4,2 | 16,1 | 120 |
| 316,52 | 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 |
| Итого за день | | 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 |
| 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 | Мушное изделие(4) | 50 | 2,9 | 9,9 | 23,4 | 192,6 |
| Итого за день | | 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 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: 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, взорой | 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 | 129,8 |
| 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 | | 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 малосольному, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10), консервированные овощи в ассортименте(ТТК№11), икра кабачковая(ТТК№12), халуста 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 |
| 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 |
| 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 | | 26,1 | 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 | 736 |

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 |
| 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 | 26,6 | 265,6 |
| 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 | Мучное изделие (4) | 50 | 2,9 | 9,9 | 23,4 | 192,6 |
| Итого за день | | 735 | 22 | 32,5 | 116 | 836,6 |

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№76)

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: 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 |
| 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 |
| | | 785 | 22,5 | 38 | 81,6 | 844,9 |
| Итого за день | | | | | | |

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 |
| 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 |
| | | 700 | 19,9 | 27,9 | 78,2 | 688,6 |
| 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 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 хексу 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)