

Согласовано

Директор

А. А. Емков



Утверждаю

Директор ООО «ОптТорг»

Набиуллин Р. Р.



**Основное 2-х недельное меню
для обучающихся в I смену (завтрак, обед)
с 1 по 4 классы, в том числе
для детей категории ММС, ОВЗ, ДИ
на весенне-летний период
(срок реализации с 18.04.2022 – 31.05.2022)**

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

ООО "ОптТорг"

/Наблюдатель Р.С.1

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**

Сезон:

Весна-лето

Категория:

Учащиеся 1-4 классы

**1-ая неделя/Понедельник**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
ЯСПЕЧ420	Печенье	20	2	1	18	83
КП22016	Мясная подлива	100	1,33	4,33	6,67	70
ШК00058	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,25	6,98	35,93	239
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	50	4	0,6	23,2	116
СОЛЙОД	Соль йодированная	2				
Всего в Завтрак		522	15,78	12,91	90,29	535
Обед						
0000144	Суп картофельный с вермишелью	250	1,67	41,67	46,67	332
ШК22001	Плов из курицы	150	15,4	15,6	15,2	230
ШК00137	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,72	27,84	139
ШК00БЕЛ	Хлеб ржаной	40	3,47	1,33	17,07	95
СОЛЙОД	Соль йодированная	3				
Всего в Обед		703	25,63	59,42	117,07	839
Всего в день		1 225	41,42	72,33	207,37	1 373

1-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
ШК00001	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,33	2,93		35
Д07ЕС19	Каша "Дружба"	230	7,21	9,35	38,49	267
ШК00126	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,72	27,84	139
ШК00002	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74
СОЛЙОД	Соль йодированная	2				
Всего в Завтрак		512	14,64	21,21	72,93	542
Обед						
ШК00026	Рассольник ленинградский с крупой перловой	250	5,93	7,8	17	161
0000034	Сметана для заправки	5	0,14	1	0,66	11
ШК00303	Жаркое по-домашнему из куриного филе	150	12,15	9,9	8,25	165
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	55	4,4	0,66	25,52	128
ШК00БЕЛ	Хлеб ржаной	40	3,47	1,33	17,07	95
СОЛЙОД	Соль йодированная	3				
Всего в Обед		703	26,28	20,69	75	587
Всего в день		1 215	40,92	41,9	147,92	1 129

1-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
0000050	Йогурт(для детского питания)	100	4,1	3,2	10	66

ШК22006	Макароны отварные с маслом	150	3,04	5,81	32,78	202
ШК02122	Тефтели из говядины с подливом овощным	60/40	0,38	3,78	1,82	43
ШК00126	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	50	4	0,6	23,2	116
СОЛЬИОД	Соль йодированная	2				
Всего в Завтрак		602	11,72	13,39	74,3	486
Обед						
0000055	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,47	4,4	21,47	127
0000034	Сметана для заправки	5	0,14	1	0,66	11
Д07ЕК19	Каша перловая рассыпчатая	150	4,6	3,6	34,6	180
КП22016	Мясная подлива	60	0,8	2,6	4	42
КП22002	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,54	20,88	104
ШК00БЕЛ	Хлеб ржаной	40	3,47	1,33	17,07	95
СОЛЬИОД	Соль йодированная	3				
Всего в Обед		703	14,37	13,57	108,97	602
Всего в день		1 305	26,1	26,96	183,27	1 087

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
			4	5	6	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
ШК00010	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,6	76
ШК22001	Плов из курицы	150	15,4	15,6	15,2	230
ШК00133	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	50	4	0,6	23,2	116
СОЛЬИОД	Соль йодированная	2				
Всего в Завтрак		502	25,3	25,1	58,5	529
Обед						
0000100	Суп картофельный с лапшой домашней(ПФ)	250	2,83	11,67	48,33	305
ШК00065	Картофельное пюре	100	2,05	4,05	13,2	97
ШК22023	Биточки мясные с соусом томатным	60/40	7,5	7,2	8	130
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,54	20,88	104
ШК00БЕЛ	Хлеб ржаной	25	2,17	0,83	10,67	59
СОЛЬИОД	Соль йодированная	3				
Всего в Обед		723	18,35	24,29	107,58	723
Всего в день		1 225	43,65	49,39	166,08	1 252

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
			4	5	6	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
0000002	Запеканка из творога	80	12,2	8,16	13,68	164
ДС00059	Соус молочный	20	0,4	1,02	1,25	16
0000062	Каша манная молочная	230	4,29	9,05	21,77	176
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	50	4	0,6	23,2	116
ШК00126	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
СОЛЬИОД	Соль йодированная	2				
Всего в Завтрак		582	21,09	18,83	66,4	499
Обед						
ШК10031	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	250	1,63	4,55	10,95	91
0000034	Сметана для заправки	5	0,14	1	0,66	11
ШК22009	Каша рисовая с куриным филе	150	14,2	18,4	23,7	320
ШК00137	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	55	4,4	0,66	25,52	128
ШК00БЕЛ	Хлеб ржаной	40	3,47	1,33	17,07	95
СОЛЬИОД	Соль йодированная	3				
Всего в Обед		703	24,13	26,04	88,2	688

Всего в день	1 285	45,22	44,87	154,6	1 187
---------------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------

2-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
КП22056	Пастила б/с "Пастилушка" 20гр	20	0,02		2,75	11
ШК50515	Котлеты куриные с подливом овощным	60/40	13	8,7	10,2	161
Д12ЛД19	Каша пшеничная рассыпчатая	150/4	6,8	3,8	40	213
ШК00126	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	50	4	0,6	23,2	116
СОЛЙОД	Соль йодированная	2				
Всего в Завтрак		522	24,02	13,1	82,65	528
Обед						
0000061	Суп с пшенной крупой	250	2,17	5,67	48,33	298
ШК00216	Рагу овощное с курицей	150	15,72	5,28	13,14	163
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,72	27,84	139
ШК00БЕЛ	Хлеб ржаной	40	3,47	1,33	17,07	95
СОЛЙОД	Соль йодированная	3				
Всего в Обед		703	26,35	13	112,88	722
Всего в день		1 225	50,37	26,1	195,53	1 250

2-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
ЯСПЕЧ20	Печенье	20	2	1	18	83
КП22016	Мясная подлива	50	0,67	2,17	3,33	35
ШК00058	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,25	6,98	35,93	239
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	50	4	0,6	23,2	116
КП22003	Чай с сахаром	250	0,25		8,13	34
СОЛЙОД	Соль йодированная	2				
Всего в Завтрак		522	15,17	10,74	88,58	506
Обед						
0000148	Суп из овощей(В-2)	250	2	4,33	32,67	225
ШК22001	Плов из курицы	150	15,4	15,6	15,2	230
ШК00137	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,72	27,84	139
ШК00БЕЛ	Хлеб ржаной	40	3,47	1,33	17,07	95
СОЛЙОД	Соль йодированная	3				
Всего в Обед		703	25,97	22,09	103,07	732
Всего в день		1 225	41,13	32,83	191,66	1 238

2-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
ШК00001	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,33	2,93		35
Д07Е200	Каша рисовая молочная	230	6,59	8,89	45,69	291
ШК00126	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,72	27,84	139
ШК00002	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74
СОЛЙОД	Соль йодированная	2				
Всего в Завтрак		512	14,02	20,74	80,13	566
Обед						
ШК00026	Рассольник ленинградский с крупой перловой	210	4,98	6,55	14,28	135
Д07ИЧСМ	Сметана для заправки	5	0,14	1	0,16	9

ШК22006	Макароны отварные с маслом	100	2,03	3,87	21,85	134
ШКО2ТГС	Тефтели из говядины с соусом томатным	60/30	8,7	9,2	6,5	120
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,54	20,88	104
ШКО0БЕЛ	Хлеб ржаной	40	3,47	1,33	17,07	95
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3				
Всего в Обед		703	23,11	22,5	87,24	625
Всего в день		1 215	37,13	43,24	167,37	1 191

2-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
0000107	Фрукты свеж.100-130г(шт)	150	0,6	0,6	14,7	71
ШКО0065	Картофельное пюре	150	3,08	6,08	19,8	146
ШКО2ТГ2	Тефтели из говядины с соусом томатным	60/40	8,7	9,2	6,5	120
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	50	4	0,6	23,2	116
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2				
Всего в Завтрак		652	16,58	16,48	70,7	479
Обед						
0000100	Суп картофельный с лапшой домашней(ПФ)	250	2,83	11,67	48,33	305
ШКДП013	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным	120	6,54	6,06	34,14	217
ШК22005	Гуляш из курицы	50	7,8	6,1	0,5	78
КП22008	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,54	20,88	104
ШКО0БЕЛ	Хлеб ржаной	40	3,47	1,33	17,07	95
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3				
Всего в Обед		708	25,24	25,75	148,42	909
Всего в день		1 360	41,82	42,23	219,12	1 388

2-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Д07ЕЯ19	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,37	4,25	33,38	196
ШК50515	Котлеты куриные с подливом овощным	60/40	13	8,7	10,2	161
ШКО0140	Кофейный напиток на молоке	200	4,6	4,4	12,5	107
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	50	4	0,6	23,2	116
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2				
Всего в Завтрак		502	26,98	17,95	79,28	580
Обед						
ШКО0158	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250	6,56	7,54	33,01	250
0000101	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	100	3,27	2,47	20,6	134
Д07БЖ19	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	60	9,47	4,6	1,87	87
0000049	Сок фруктовый	200	1	0,2	20	92
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	50	4	0,6	23,2	116
ШКО0БЕЛ	Хлеб ржаной	40	3,47	1,33	17,07	95
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3				
Всего в Обед		703	27,76	16,74	115,75	773
Всего в день		1 205	54,74	34,69	195,02	1 354
Итого			422,5	414,54	1 827,93	12 449
Среднее за период			42,25	41,45	182,79	1 245
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			13,58	29,97	58,73	