



Согласовано
Руководитель



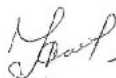
Утверждаю
Директор ООО «Центр Питания»
Урманова Н.С.



Основное 2-х недельное меню

школьных завтраков и обедов
для обучающихся в 1 смену
1 – 4 классов и 5 - 11 классов,
В том числе для категории ММС, ОВЗ, ДИ
на осенне-зимний период
2023-2024 учебного года






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



Сезон: **Осень-зима**
Возрастная категория: **Начальные классы**

1-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша гречневая рассыпчатая	170	5,43	5,67	23,8	233	№ ТТК 164
Фрикадельки куриные под томатным соусом	90	3,23	4,75	13,04	130	134
Чай с лимоном и сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48	№ ТТК 268
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	22
Всего в Завтрак	510	13,12	10,95	52,45	505	
Обед						
Суп картофельный с вермишелью	200	1,33	3,41	13,47	151	59
Плов из куриного филе	150	13,5	15,6	36	285	ТТК №449
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	№ ТТК 588
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82	22
Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	30	2,43	4,2	10,6	69	26
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	ТТК №25
Всего в Обед	715	21,46	24,08	109,81	779	
Всего в день	1 225	34,58	35,03	162,26	1 285	

1-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша "Дружба" молочная	150	7,13	10,25	24	214	189
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	№ ТТК 266
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	22
Сыр порционный	10	3	1,6	2	61	ТТК №21
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	ТТК №25
Всего в Завтрак	500	13,93	12,73	56,66	478	
Обед						
Салат "Здоровье"	60	1,35	7,65	14,1	147	21
Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	200	3,73	5	16	160	54-3с-2020
Гуляш из говядины, макароны отварные с маслом(40/150)	190	3,71	5,6	26,92	215	№ ТТК 203
Напиток яблочный	200	0,3	0,1	10,3	43	№ ТТК 648
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82	22
Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	30	2,43	4,2	10,6	69	26
Всего в Обед	715	14,32	22,97	91,36	716	
Всего в день	1 215	28,25	35,7	148,02	1 194	

1-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Картофельное пюре	170	4,26	8,47	22,81	225	№ ТТК 137
Котлеты куриные с подливом овощным	90	8	6	11	161	128
Чай витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39	282
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	22
Всего в Завтрак	510	15,46	14,95	58,87	519	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	5	4,16	15	129	50
Каша рисовая рассыпчатая с гуляшом из куриного филе(120/40)	160	10,8	11,78	22,67	255	139
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	№ ТТК 588
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82	22
Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	30	2,43	4,2	10,6	69	26
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	ТТК №25
Всего в Обед	725	22,43	21,01	98,01	727	
Всего в день	1 235	37,89	35,96	156,88	1 247	

1-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша манная молочная	170	7,33	8,56	19,82	212	183
Сырники из творога с соусом молочным	90	5	4,65	14,2	146	№ ТТК 216
Чай с сахаром	200	0,2	6,5	27	27	№ ТТК 266
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	22
Всего в Завтрак	510	15,73	13,69	55,88	479	
Обед						
Салат из свеклы на растительном масле	60	1,5	4,5	30	114	№ ТТК 24
Суп картофельный с лапшой домашней	200	4,79	6,07	16	225	№ ТТК 56
Каша гречневая рассыпчатая с мясом	175	10,31	9,24	15,56	206	164
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	№ ТТК 585
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82	22
Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	30	2,43	4,2	10,6	69	26
Всего в Обед	700	22,12	24,52	95,89	740	
Всего в день	1 210	37,85	38,21	151,78	1 219	

1-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Плов из говядины	150	7	8,1	19	216	108
Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	200	2,4	3,3	10,2	69	272
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	22
Коктейль молочный ФрутоKids	200	2,2	2,8	10	165	111
Всего в Завтрак	590	14,8	14,68	54,56	544	
Обед						
Суп крестьянский с крупой (пшено)	200	3,33	2,83	18,67	131	54-10С-2020
Картофельное пюре	150	3,76	7,48	20,13	199	№ ТТК 137
Биточки рыбные с соусом томатным	100	9,33	5,08	10,67	125	
Чай фруктовый(яблочный)	200	6,74	0,08	1	32	783

Хлеб для детского питания и пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82	22
Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	30	2,43	4,2	10,6	69	26
Всего в Обед	715	28,4	20,08	74,5	638	
Всего в день	1 305	43,2	34,76	129,06	1 182	

2-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Макароны, запеченные с сыром	160	12	12,8	24	299	205
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	№ ТТК 266
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	22
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	ТТК №25
Всего в Завтрак	500	15,8	13,68	54,66	502	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	5	4,16	15	129	50
Плов из куриного филе	150	13,5	15,6	36	285	ТТК №449
Чай витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39	282
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82	22
Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	30	2,43	4,2	10,6	69	26
Фруктовое пюре в ассортименте 125гр	125			9	150	№11
Всего в Обед	715	23,73	24,38	93,74	754	
Всего в день	1 215	39,53	38,06	148,4	1 256	

2-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша рисовая молочная	200	5,07	9,73	32	225	172
Сырники из творога с соусом молочным	90	5	4,65	14,2	146	№ ТТК 216
Чай с лимоном и сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48	№ ТТК 268
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	22
Всего в Завтрак	540	14,53	14,91	61,81	513	
Обед						
Винегрет овощной	90	1,13	2,03	6,53	50	39
Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	7,5	5	15,13	200	60
Жаркое по-домашнему (говядина)	150	6,6	9,9	23,16	258	№ ТТК 92
Напиток яблочный	200	0,3	0,1	10,3	43	№ ТТК 648
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82	22
Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	30	2,43	4,2	10,6	69	26
Всего в Обед	705	20,75	21,65	79,15	702	
Всего в день	1 245	35,28	36,56	140,96	1 215	

2-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша гречневая рассыпчатая	170	5,43	5,67	23,8	233	№ ТТК 164
Биточки мясные с соусом томатным	90	6,5	7,2	8	130	ТТК №100
Какао с молоком	200	0,4	2,3	10,2	69	№ ТТК 306
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	22
Всего в Завтрак	510	15,53	15,65	57,36	526	

Обед						
Суп с рисовой крупой	200	2,13	2	13,33	135	58
Макароны отварные с фрикадельками куриными под белым соусом(150/36/29)	215	12,4	11,9	36	344	№ ТТК 203
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	№ ТТК 585
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82	22
Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	30	2,43	4,2	10,6	69	26
Шоколад в ассортименте	20	2,5	3,1	15	50	64
Всего в Обед	780	22,56	21,72	98,67	723	
Всего в день	1 290	38,09	37,37	156,03	1 249	

2-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша "Дружба" молочная	160	10,33	12,49	24,53	288	189
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	№ ТТК 266
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	22
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	ТТК №25
Всего в Завтрак	500	14,13	13,37	55,19	491	
Обед						
Суп картофельный с лапшой домашней	200	4,79	6,07	16	225	№ ТТК 56
Рагу овощное с курицей	235	12,93	12,93	17,27	240	116
Компот из свежих плодов (яблоко, лимон)	200	0,2	0,1	17,2	700	631
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82	22
Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	30	2,43	4,2	10,6	69	26
Всего в Обед	700	23,14	23,71	74,51	1 316	
Всего в день	1 200	37,27	37,08	129,7	1 807	

2-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Картофельное пюре	170	4,26	8,47	22,81	225	№ ТТК 137
Биточки рыбные с соусом томатным	100	9,33	5,08	10,67	125	
Чай с лимоном и сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48	№ ТТК 268
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	22
Всего в Завтрак	510	18,05	14,08	49,09	492	
Обед						
Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	5	6,1	14	134	54-14С-2020
Котлеты куриные с подливом овощным	90	8	6	11	161	128
Каша гречневая рассыпчатая	150	4,79	5	21	206	№ ТТК 164
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	№ ТТК 588
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82	22
Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	30	2,43	4,2	10,6	69	26
Всего в Обед	715	24,02	21,77	97,54	762	
Всего в день	1 225	42,07	35,85	146,63	1 255	
Итого		374,01	364,57	1 469,72	12 908	
Среднее за период		37,4	36,46	146,97	1 291	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		11,59	25,42	45,55		