



Согласовано

Руководитель

А.С. Кияшев
Хаирова д.р.

Утверждаю
Директор ООО «Центр питания»
Р. Абдрахманова Р.И.



Основное 2-х недельное меню
для обучающихся в 1 смену (завтрак, обед)
с 5 по 11 класс, в том числе для
категории ММС, ОВЗ, ДИ на осенне-зимний
период 2022-2023 учебного года
(срок реализации с 01.09.22-28.02.23)

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

Сезон: **Осень-зима**
Категория: **Учащиеся 5-11 классы**
Диета:

на 1-3 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						
КП22154	Салат из моркови	70	1,42	1,4	15,75	84
КП22173	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,28	4,68	29,99	194
КП22234	Фрикадельки из птицы в томатном соусе	60/40	0,28	1,19	1,77	19
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	50	6,5	6,62	40	250
СОЛЫОД	Соль йодированная	2				
Всего в Завтрак		552	15,68	13,9	94,01	574
Обед						
КП22156	Суп картофельный с лапшой домашней	250	3,33	11,67	50	305
КП22155	Плов из куриного филе	230	23,61	23,92	23,31	353
КП22002	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	70	9,1	9,28	56	350
ХЛРЖЭЛВ	Хлеб Дарницкий	50	6,5	6,62	40	250
СОЛЫОД	Соль йодированная	3				
Всего в Обед		803	42,85	51,59	179,61	1 301
Всего в день		1 355	58,52	65,48	273,61	1 875

на 1-3 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						
КП22105	Каша "Дружба" молочная	200	6,27	8,13	33,47	232
КП22099	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	2,3	10,2	69
КП22206	Бутерброд с сыром	50/12	10,08	5,58	28,06	190
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
СОЛЫОД	Соль йодированная	2				
Всего в Завтрак		564	19,15	16,41	81,53	538
Обед						
КП22161	Салат из белокачанной капусты	70	1,58	1,23	15,75	74
КП22211	Уха с крупой	230/20	5,84	1,34	13,84	91
КП22015	Запеканка картофельная с курицей В2	160	15,29	17,06	17,95	288
КП22007	Напиток яблочный	200		2,56	19	67
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	70	9,1	9,28	56	350
ХЛРЖЭЛВ	Хлеб Дарницкий	50	6,5	6,62	40	250
СОЛЫОД	Соль йодированная	3				
Всего в Обед		803	38,3	38,09	162,54	1 120
Всего в день		1 367	57,45	54,5	244,07	1 658

на 1-3 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						
КП22170	Салат из свеклы	60	0,75	4,35	4,8	63
КП22176	Картофельное пюре	170	0,57	2,83	22,81	135
КП22127	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	70	4,67	5,37	2,18	101
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	50	6,5	6,62	40	250
СОЛЫОД	Соль йодированная	2				
Всего в Завтрак		552	12,68	19,18	76,29	576
Обед						
КП22221	Суп картофельный с бобовыми и гречками	230	6,9	3,99	38,33	230
КП22167	Макароны отварные с маслом	150	3,72	4,73	32,78	202
КП22077	Биточки мясные с соусом томатным	60/40	7,5	7,2	23	189
КП22005	Компот из свежемороженых ягод (яблоки/черноплодная рябина)	200	1,8	0,09	3,19	61
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	70	9,1	9,28	56	350
ХЛРЖЭЛВ	Хлеб Дарницкий	50	6,5	6,62	40	250
СОЛЫОД	Соль йодированная	3				
Всего в Обед		803	35,52	31,91	193,29	1 282
Всего в день		1 355	48,2	51,08	269,58	1 857

на 1-3 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						
КП22154	Салат из моркови	100	2,03	2	22,5	120
КП22155	Плов из куриного филе	200	20,53	20,8	20,27	307
КП22164	Чай с молоком и сахаром	200	2	5	18	75
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	50	6,5	6,62	40	250
СОЛЫОД	Соль йодированная	2				
Всего в Завтрак		552	31,06	34,43	100,77	752
Обед						
КП22170	Салат из свеклы	50	0,63	3,62	4	53
КП22190	Суп с пшенной крупой	250	2,17	5,67	48,33	298
КП22234	Фрикадельки из птицы в томатном соусе	60/40	0,28	1,19	1,77	19
КП22176	Картофельное пюре	110	0,37	1,83	14,76	87
КП22008	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	70	9,1	9,28	56	350
ХЛРЖЭЛВ	Хлеб Дарницкий	50	6,5	6,62	40	250
СОЛЫОД	Соль йодированная	3				
Всего в Обед		833	20,04	28,27	192,36	1 167
Всего в день		1 385	51,1	62,69	293,13	1 919

на 1-3 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						
КП22167	Макароны отварные с маслом	200	4,96	6,3	43,7	269
КП22230	Тефтели из говядины с соусом томатным	60/40	8,3	6,9	6	130
КП22001	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,05	0,25	4

ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	50	6,5	6,62	40	250
СОЛЫЙОД	Соль йодированная	2				
Всего в Завтрак		552	20,02	19,88	89,95	653
Обед						
КП22039	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	19	19,6	41	173
КП22173	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,28	4,68	29,99	194
КП22178	Котлеты куриные с подливом овощным	60/40	13	8,7	10,2	161
КП22169	Кисель фруктовый	200			20	76
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	70	9,1	9,28	56	350
ХЛРЖЭЛВ	Хлеб Дарницкий	50	6,5	6,62	40	250
СОЛЫЙОД	Соль йодированная	3				
Всего в Обед		803	54,88	48,88	197,19	1 204
Всего в день		1 355	74,9	68,76	287,14	1 857

на 2-4 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						
КП22192	Салат витаминный	100	1,5	4,5	11	90
КП22256	Каша рисовая с куриным филе	180	17,04	22,08	28,44	384
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
КП22203	Бутерброд с маслом	50/10	2,41	6,75	12,53	120
СОЛЫЙОД	Соль йодированная	2				
Всего в Завтрак		542	21,15	33,33	58,47	621
Обед						
КП22033	Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	250/5	2,17	5	15,5	200
КП22120	Пюре гороховое	130	2,68	1,56	24,44	120
КП22077	Биточки мясные с соусом томатным	60/40	7,5	7,2	23	189
КП22005	Компот из свежемороженых ягод (яблоки/черноплодная рябина)	200	1,8	0,09	3,19	61
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	70	9,1	9,28	56	350
ХЛРЖЭЛВ	Хлеб Дарницкий	50	6,5	6,62	40	250
СОЛЫЙОД	Соль йодированная	3				
Всего в Обед		803	29,75	29,75	162,13	1 170
Всего в день		1 345	50,9	63,08	220,6	1 791

на 2-4 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						
КП22104	Каша пшеничная молочная	200/5	7,47	8	36,53	241
КП22152	Сырники из творога с соусом молочным	60/30	11	10,9	14,9	196
КП22203	Бутерброд с маслом	50/10	2,41	6,75	12,53	120
КП22089	Какао с молоком	200	2,4	2,3	10,2	69
СОЛЫЙОД	Соль йодированная	2				
Всего в Завтрак		562	23,28	27,95	74,16	626
Обед						
КП22154	Салат из моркови	70	1,42	1,4	15,75	84
КП22051	Суп крестьянский с крупой (пшено) со сметаной	250/5	21,67	26,67	63,33	322
КП22225	Картофель тушеный с куриным филе	160	8,64	11,52	17,92	150
КП22007	Напиток яблочный	200		2,56	19	67
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	70	9,1	9,28	56	350

ХЛРЖЭЛВ	Хлеб Дарницкий	50	6,5	6,62	40	250
СОЛЫОД	Соль йодированная	3				
Всего в Обед		803	47,33	58,05	212	1 223
Всего в день		1 365	70,61	86	286,16	1 849

на 2-4 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						
КП22252	Жаркое по-домашнему	200	20,08	19,36	17,2	322
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
КП22202	Бутерброд с маслом	40/10	2,41	6,75	12,53	120
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
СОЛЫОД	Соль йодированная	2				
Всего в Завтрак		552	23,09	26,51	46,03	516
Обед						
КП22156	Суп картофельный с лапшой домашней	250	3,33	11,67	50	305
КП22113	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	160	5,23	3,95	32,96	214
КП22127	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	70	4,67	5,37	2,18	101
КП22002	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	70	9,1	9,28	56	350
ХЛРЖЭЛВ	Хлеб Дарницкий	50	6,5	6,62	40	250
СОЛЫОД	Соль йодированная	3				
Всего в Обед		803	29,13	36,98	191,44	1 264
Всего в день		1 355	52,22	63,49	237,47	1 780

на 2-4 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						
КП22173	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,2	7,2	46,13	299
КП22178	Котлеты куриные с подливом овощным	60/40	13	8,7	10,2	161
КП22001	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,05	0,25	4
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	50	6,5	6,62	40	250
СОЛЫОД	Соль йодированная	2				
Всего в Завтрак		552	30,96	22,58	96,58	714
Обед						
КП22101	Суп картофельный с бобовыми и гречками	230/20	7,5	4,33	41,67	250
КП22183	Картофель отварной запеченный	170	3,4	3,74	25,5	152
КП22339	Куриное филе, тушенное с овощами	60	13,62	17,56	2,24	222
КП22180	Инстантный напиток витаминизированный	200	4		25	80
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	70	9,1	9,28	56	350
ХЛРЖЭЛВ	Хлеб Дарницкий	50	6,5	6,62	40	250
СОЛЫОД	Соль йодированная	3				
Всего в Обед		803	44,12	41,53	190,41	1 304
Всего в день		1 355	75,08	64,1	287	2 018

на 2-4 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						
КП22176	Картофельное пюре	200	0,67	3,33	26,83	158
КП22019	Тефтели из говядины с подливом овощным	60/40	8,6	6,9	6	130

КП22151	Напиток витаминизированный из свежемороженой ягод	200	1,8	0,09	3,19	61
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	50	6,5	6,62	40	250
СОЛЫОД	Соль йодированная	2				
Всего в Завтрак		552	17,57	16,95	76,02	599
Обед						
КП22048	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	250/5	15	17	27	191
КП22167	Макароны отварные с маслом	130	3,22	4,1	28,41	175
КП22234	Фрикадельки из птицы в томатном соусе	60/40	0,28	1,19	1,77	19
КП22007	Напиток яблочный	200		2,56	19	67
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	70	9,1	9,28	56	350
ХЛРЖЭЛВ	Хлеб Дарницкий	50	6,5	6,62	40	250
СОЛЫОД	Соль йодированная	3				
Всего в Обед		803	34,1	40,75	172,18	1 052
Всего в день		1 355	51,67	57,69	248,2	1 651
Итого			590,65	636,88	2 646,95	18 254
Среднее за период			59,07	63,69	264,69	1 825
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			12,94	31,4	58	