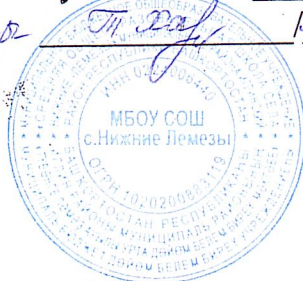




Согласовано

Руководитель МБОУ СОШ с. Нижние Лемезы

Александр



Урманова Т.А.

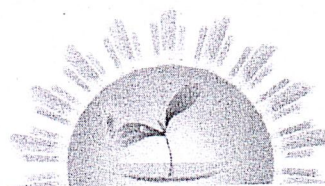
Утверждаю

Директор ООО «Центр питания»

/ Урманова Н.С./



**Основное 2-х недельное меню
для детей, проживающих в интернате
с круглосуточным проживанием
на осенне-зимний период.
(Срок реализации 01.09.2023-29.02.2024)**



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



Сезон: **Осень-зима**
Возрастная категория: **Интернат с 7-11 лет**

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 овсяная "Геркулес" молочная вязкая	150	6,06	7,35	26,53	196	КП22115
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Бутерброд с маслом(40/10)	50	2,41	6,75	12,53	120	КП22202
Всего в Завтрак	400	8,67	14,1	45,56	343	
Обед						
Суп с пшенной крупой	200	4,8	3,2	9,33	159	КП22190
Рагу овощное с курицей	150	8,25	8,25	11,03	153	КП22021
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП22008
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	5,6	14,14	92	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	630	20,49	17,58	77,36	608	
Ужин						
Макароны отварные с маслом	150	3,72	5,25	26,98	215	КП22167
Тефтели из говядины с соусом томатным	100	7,3	7,5	13	160	КП22230
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	5,6	14,14	92	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Ужин	530	17,66	18,83	75,98	588	
Поздний ужин						
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП22003
Булочка домашняя	50	3,6	5,7	27,1	175	КП22207
Всего в Поздний ужин	200	3,75	5,7	31,98	195	
Всего в день	1 760	50,57	56,21	230,88	1 734	

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 пшённая молочная жидкая	150	5,6	6,6	26,4	187	КП22118
Бутерброд с маслом(40/10)	50	2,41	6,75	12,53	120	КП22202
Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	200	2,4	3,3	10,2	69	КП22099
Всего в Завтрак	400	10,41	16,65	49,13	376	
Обед						
Суп картофельный с лапшой домашней	200	4,79	6,07	16	225	КП22156
Каша гречневая рассыпчатая	150	4,79	5	21	206	КП22173
Котлеты куриные с подливом овощным	90	8	6	11	161	КП22177
Напиток яблочный	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22007

Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	5,6	14,14	92	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	730	24,32	23,25	87,8	821	
Ужин						
Плов из куриного филе	150	13,5	15,6	36	285	КП22155
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	5,6	14,14	92	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Ужин	430	20,14	21,68	72	498	
Поздний ужин						
Плюшка новомосковская	50	1,95	3,5	8	73	КП22186
Чай с молоком и сахаром	150	1,5	3,75	13,5	56	КП22164
Всего в Поздний ужин	200	3,45	7,25	21,5	129	
Всего в день	1 760	58,32	68,83	230,43	1 824	

Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	5	6,1	14	134	КП22047
Каша рисовая с тушенным мясом "Богатырская"	150	3,69	4,94	25,37	161	КП22148
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП22008
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	5,6	14,14	92	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	630	16,13	17,17	96,37	591	
Ужин						
Жаркое по-домашнему (говядина)	150	6,6	9,9	23,16	258	КП22252
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	5,6	14,14	92	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Ужин	430	13,24	15,98	59,16	471	
Поздний ужин						
Булочка с посыпкой	50	3,7	3,8	23,9	145	КП22249
Чай с лимоном и сахаром	150	0,95	0,04	0,19	36	КП22001
Всего в Поздний ужин	200	4,64	3,84	24,09	181	
Всего в день	1 660	48,15	50,79	235,65	1 645	

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						
Каша манная молочная	150	5,93	8,7	29,81	192	КП22125
Чай с молоком и сахаром	200	2	5	18	75	КП22164
Бутерброд с маслом(40/10)	50	2,41	6,75	12,53	120	КП22202
Всего в Завтрак	400	10,34	20,45	60,34	387	
Обед						
Суп картофельный с вермишелью	200	1,33	3,41	13,47	151	КП22231
Картофельное пюре	150	3,76	7,48	20,13	199	КП22176
Напиток яблочный	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22007
Фрикадельки из птицы в белом соусе	100	0,13	0,89	0,8	12	КП22656
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	5,6	14,14	92	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	730	11,96	17,96	74,19	591	
Ужин						
Каша гречневая с тушенным мясом "Солдатская"	150	6,38	5,08	28,82	187	КП22242
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	5,6	14,14	92	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Ужин	430	13,02	11,16	64,82	400	
Поздний ужин						
Печенье	25	0,83	0,42	7,5	34	КП22244
Чай с молоком и сахаром	150	1,5	3,75	13,5	56	КП22164
Всего в Поздний ужин	175	2,33	4,17	21	91	
Всего в день	1 735	37,65	53,73	220,35	1 468	

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						
Каша "Здоровье"(рис,гречка)	150	7,56	5,86	24,04	180	КП22068
Какао с молоком	200	0,4	2,3	10,2	69	КП22089

Бутерброд с маслом(40/10)	50	2,41	6,75	12,53	120	КП22202
Всего в Завтрак	400	10,37	14,91	46,77	369	
Обед						
Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	7,5	5	15,13	200	КП22228
Плов из отварной говядины	150	11,46	11,58	28,92	266	КП22020
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22002
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	5,6	14,14	92	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	630	25,7	22,76	83,85	695	
Ужин						
Макароны отварные с маслом	150	3,72	5,25	26,98	215	КП22167
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Котлеты куриные с подливом овощным	90	8	6	11	161	КП22177
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	5,6	14,14	92	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Ужин	530	18,36	17,33	73,98	589	
Поздний ужин						
Булочка домашняя	50	3,6	5,7	27,1	175	КП22207
Чай с молоком и сахаром	150	1,5	3,75	13,5	56	КП22164
Всего в Поздний ужин	200	5,1	9,45	40,6	231	
Всего в день	1 760	59,53	64,45	245,21	1 884	

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	150	4,3	5,8	13,6	139	КП22110
Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	200	2,4	3,3	10,2	69	КП22099
Бутерброд с сыром(40/10)	50	6,13	4,5	18,43	153	КП22205
Всего в Завтрак	400	12,83	13,6	42,23	361	
Обед						
Уря с птицей	200	8,67	5,47	15,07	145	КП22128
Картофель отварной	150	2	0,4	20,3	82	ШК00233
Тефтели из говядины с соусом томатным	90	6,2	7	6,1	123	КП22222
Напиток яблочный	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22007
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	5,6	14,14	92	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	730	23,61	19,05	81,27	579	
Ужин						
Макаронник с куриным мясом	150	18,7	17,6	28,9	465	КП22259
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	5,6	14,14	92	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Ужин	430	25,34	23,68	64,9	678	
Поздний ужин						
Печенье	25	0,83	0,42	7,5	34	КП22244
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП22003
Всего в Поздний ужин	175	0,98	0,42	12,38	55	
Всего в день	1 735	62,76	56,75	200,77	1 672	

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 кукурузная молочная	150	5,66	5,07	27,82	162	КП22121
Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	200	2,4	3,3	10,2	69	КП22099
Бутерброд с маслом(40/10)	50	2,41	6,75	12,53	120	КП22202
Всего в Завтрак	400	10,47	15,12	50,55	351	
Обед						
Суп картофельный с лапшой домашней	200	4,79	6,07	16	225	КП22156
Пюре гороховое	150	3,18	1,85	28,95	142	КП22119
Компот из свежемороженой смородины	200	0,2	0,02	17	48	КП22006
Биточки мясные с соусом томатным	100	1,4	4,73	4	115	КП22077
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	5,6	14,14	92	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	730	16,01	18,75	95,45	716	
Ужин						
Каша рисовая с тушеным мясом "Богатырская"	150	3,69	4,94	25,37	161	КП22148
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	5,6	14,14	92	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Ужин	430	10,33	11,02	61,37	374	
Поздний ужин						
Булочка домашняя	50	3,6	5,7	27,1	175	КП22207
Чай с молоком и сахаром	150	1,5	3,75	13,5	56	КП22164
Всего в Поздний ужин	200	5,1	9,45	40,6	231	
Всего в день	1 760	41,91	54,34	247,97	1 672	

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 пшеничная молочная	150	5,6	6	27,4	181	КП22104
Чай с молоком и сахаром	200	2	5	18	75	КП22164
Бутерброд с сыром(40/10)	50	6,13	4,5	18,43	153	КП22205
Всего в Завтрак	400	13,73	15,5	63,83	409	
Обед						
Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	5	6,1	14	134	КП22047
Каша перловая с тушеным мясом "Армейская"	150	3,69	4,94	25,38	161	КП22131
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22002
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	5,6	14,14	92	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	630	15,43	17,22	79,17	524	
Ужин						
Маринад без томата	30	0,38	2,7	2,93	37	КП22187
Запеканка картофельная с мясом	150	14,33	16	16,83	270	ШК01111
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	5,6	14,14	92	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Ужин	460	21,35	24,78	55,76	520	
Поздний ужин						
Печенье	25	0,83	0,42	7,5	34	КП22244
Чай с сахаром	150	0,15		4,88	20	КП22003
Всего в Поздний ужин	175	0,98	0,42	12,38	55	
Всего в день	1 665	51,49	57,92	211,13	1 507	

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	150	5,93	8,7	29,81	192	КП22125
Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	200	2,4	3,3	10,2	69	КП22099
Бутерброд с маслом(40/10)	50	2,41	6,75	12,53	120	КП22202
Всего в Завтрак	400	10,74	18,75	52,54	381	
Обед						
Суп с рисовой крупой	200	2,14	2	20,8	104	КП22354
Фрикадельки из птицы в белом соусе	100	0,13	0,89	0,8	12	КП22656
Макароны отварные с маслом	150	3,72	5,25	26,98	215	КП22167
Напиток яблочный	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22007
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	5,6	14,14	92	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	730	12,73	14,32	88,39	560	
Ужин						
Каша перловая с тушеным мясом "Армейская"	150	3,54	4,74	24,36	155	КП22241
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	5,6	14,14	92	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Ужин	430	10,18	10,82	60,36	368	
Поздний ужин						
Чай с молоком и сахаром	150	1,5	3,75	13,5	56	КП22164
Булочка молочная	50	4,35	2,33	25,64	141	КП22344
Всего в Поздний ужин	200	5,85	6,08	39,14	197	
Всего в день	1 760	39,49	49,97	240,42	1 506	
Итого		488,8	559,08	2 266,86	16 343	
Среднее за период		48,88	55,91	226,69	1 634	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		11,96	30,79	55,48		