



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 ММС, ОВЗ, ДИ
на весенне-летний период
2023-2024 учебного года



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



Сезон: **Весна-лето**
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	КП22173
Фрикадельки куриные под томатным соусом	90	3,23	4,75	13,04	130	КП22891
Чай с лимоном и сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48	КП22001
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХЛПШЭЛВ
Всего в Завтрак	510	13,12	10,95	52,45	505	
Обед						
Суп картофельный с вермишелью	200	1,33	3,41	13,47	151	КП22231
Плов из куриного филе	150	13,5	15,6	36	285	КП22155
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	35	2,8	0,42	13,44	82	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,43	4,2	10,61	69	ХЛРЖЭЛВ
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП22153
Всего в Обед	715	21,46	24,08	109,81	779	
Всего в день	1 225	34,58	35,03	162,27	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	КП22106
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
Сыр порционный	10	3	1,6	2	61	Д04МА19
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП22153
Всего в Завтрак	500	13,93	12,73	56,66	478	
Обед						
Салат "Здоровье"	60	1,35	7,65	14,1	147	КП22439
Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	200	3,73	5	16	160	КП22032
Гуляш из говядины,макаронны отварные с маслом(40/150)	190	3,71	5,6	26,92	215	КП22695
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	35	2,8	0,42	13,44	82	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,43	4,2	10,61	69	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	715	14,32	22,97	91,37	716	
Всего в день	1 215	28,25	35,7	148,02	1 194	

1-ая неделя							Хлеб для детского питания
Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ ре- цеп- туры	Хлеб для детского питания
		Белки	Жиры	Углеводы			
1	2	4	5	6	7	8	
Завтрак							
Картофельное пюре	170	4,26	8,47	22,81	225	КП22176	
Пюре куриные с подливом овощным	90	8	6	11	161	КП22701	
Витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39	КП22632	
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХЛПШЭЛВ	
Всего в Завтрак	510	15,46	14,95	58,87	519		
Обед							
Салат из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	5	4,16	15	129	КП22038	
Каша рисовая рассыпчатая с гуляшом из куриного мяса (120/40)	160	10,8	11,78	22,67	255	КП22532	
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	35	2,8	0,42	13,44	82	ХЛПШЭЛВ	
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,43	4,2	10,61	69	ХЛРЖЭЛВ	
Фрукты свеж. (шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП22153	
Всего в Обед	725	22,43	21,01	98,02	727		
Всего в день	1 235	37,89	35,96	156,88	1 247		

1-ая неделя/Четверг							Хлеб для детского питания
Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ ре- цеп- туры	Хлеб для детского питания
		Белки	Жиры	Углеводы			
1	2	4	5	6	7	8	
Завтрак							
Каша манная молочная	170	7,33	8,56	19,82	212	КП22124	
Сырники из творога с соусом молочным	90	5	4,65	14,2	146	КП22564	
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	
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	КП22170	
Суп картофельный с лапшой домашней	200	4,79	6,07	16	225	КП22156	
Каша гречневая рассыпчатая с мясом	175	10,31	9,24	15,56	206	КП22547	
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	35	2,8	0,42	13,44	82	ХЛПШЭЛВ	
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,43	4,2	10,61	69	ХЛРЖЭЛВ	
Всего в Обед	700	22,12	24,52	95,9	740		
Всего в день	1 210	37,85	38,21	151,78	1 219		

1-ая неделя/Пятница							Хлеб для детского питания
Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ ре- цеп- туры	Хлеб для детского питания
		Белки	Жиры	Углеводы			
1	2	4	5	6	7	8	
Завтрак							
Плов из говядины	160	7,47	8,64	20,27	230	КП22475	
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	
Йогурт	100	2,1	2,2	10	96	КП22246	
Всего в Завтрак	500	12,97	11,32	52,13	447		
Обед							
Суп крестьянский с крупой (пшено)	200	3,33	2,83	18,67	131	КП22275	

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	КП22176
Котлеты куриные с подливом овощным	90	8	6	11	161	КП22701
Чай витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39	КП22632
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХЛПШЭЛВ
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	КП22038
Каша рисовая рассыпчатая с гуляшом из куриного филе(120/40)	160	10,8	11,78	22,67	255	КП22532
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	35	2,8	0,42	13,44	82	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,43	4,2	10,61	69	ХЛРЖЭЛВ
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП22153
Всего в Обед	725	22,43	21,01	98,02	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	КП22124
Сырники из творога с соусом молочным	90	5	4,65	14,2	146	КП22564
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
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	КП22170
Суп картофельный с лапшой домашней	200	4,79	6,07	16	225	КП22156
Каша гречневая рассыпчатая с мясом	175	10,31	9,24	15,56	206	КП22547
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	35	2,8	0,42	13,44	82	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,43	4,2	10,61	69	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	700	22,12	24,52	95,9	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	160	7,47	8,64	20,27	230	КП22475
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
Йогурт	100	2,1	2,2	10	96	КП22246
Всего в Завтрак	500	12,97	11,32	52,13	447	
Обед						
Суп крестьянский с крупой (пшено)	200	3,33	2,83	18,67	131	КП22275

Фруктовое пюре	150	3,76	7,48	20,13	199	КП22176
Очки рыбные с соусом томатным	100	9,33	5,08	10,67	125	КП22699
Чай фруктовый(яблочный)	200	6,74	0,08	1	32	КП22888
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,43	4,2	10,61	69	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	715	28,4	20,08	74,51	638	
Всего в день	1 215	41,36	31,4	126,63	1 085	

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	КП22577
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
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП22153
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	КП22038
Плов из куриного филе	150	13,5	15,6	36	285	КП22155
Чай витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39	КП22632
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,43	4,2	10,61	69	ХЛРЖЭЛВ
Фруктовое пюре в ассортименте 125гр	125			9	150	ПОК0114
Всего в Обед	715	23,73	24,38	93,75	754	
Всего в день	1 215	39,53	38,06	148,41	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	КП22109
Сырники из творога с соусом молочным	90	5	4,65	14,2	146	КП22564
Чай фруктовый (вишня)	200	6,7	0,04	0,1	28	КП22717
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХЛПШЭЛВ
Всего в Завтрак	540	19,97	14,9	61,66	493	
Обед						
Винегрет овощной	90	1,13	2,03	6,53	50	КП22181
Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	7,5	5	15,13	200	КП22228
Жаркое по-домашнему (говядина)	150	6,6	9,9	23,16	258	КП22252
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	35	2,8	0,42	13,44	82	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,43	4,2	10,61	69	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	705	20,75	21,65	79,16	702	
Всего в день	1 245	40,72	36,55	140,82	1 195	

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

Биточки мясные с соусом томатным	90	6,5	7,2	8	130	кп22260
Какао с молоком	200	0,4	2,3	10,2	69	кп22260
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	хлпшэлв
Всего в Завтрак	510	15,53	15,65	57,36	526	
Обед						
Суп с рисовой крупой	200	2,13	2	13,33	135	кп22260
Макаронные отварные с фрикадельками куриными под белым соусом(150/36/29)	215	12,4	11,9	36	344	кп22705
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	35	2,8	0,42	13,44	82	хлпшэлв
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,43	4,2	10,61	69	хлржэлв
Шоколад в ассортименте	20	2,5	3,1	15	50	кп22654
Всего в Обед	780	22,56	21,72	98,68	723	
Всего в день	1 290	38,09	37,37	156,04	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	кп22105
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
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	кп22153
Всего в Завтрак	500	14,13	13,37	55,19	491	
Обед						
Суп картофельный с лапшой домашней	200	4,79	6,07	16	225	кп22156
Рагу овощное с курицей	235	12,93	12,93	17,27	240	кп22021
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	35	2,8	0,42	13,44	82	хлпшэлв
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,43	4,2	10,61	69	хлржэлв
Всего в Обед	700	23,24	23,71	67,62	659	
Всего в день	1 200	37,37	37,08	122,81	1 150	

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	кп22176
Биточки рыбные с соусом томатным	100	9,33	5,08	10,67	125	кп22699
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
Всего в Завтрак	510	16,99	14,03	55,34	471	
Обед						
Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	5	6,1	14	134	кп22047
Котлеты куриные с подливом овощным	90	8	6	11	161	кп22701
Каша гречневая рассыпчатая	150	4,79	5	21	206	кп22173
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	35	2,8	0,42	13,44	82	хлпшэлв
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,43	4,2	10,61	69	хлржэлв
Всего в Обед	715	24,02	21,77	97,55	762	

1-1	1-1	10,00	10,00	10,00	1-1
1-2	1-2	120,00	100,00	1400,00	1-2
1-3	1-3	12,00	10,12	140,00	1-3
1-4	1-4	12,44	10,00	10,44	1-4

