

Согласовано
Руководитель _____



Утверждаю
Директор ООО «ОптТорг»
_____ Набиуллин Р.Р.



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
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 1-4 классы**
Диета:



№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	на 1-ая неделя/Пон		
			Пищевые вещества (г)		
1	2	3	Белки	Жиры	Углеводы
	Завтрак		4	5	6
КП22154	Салат из моркови	60	1,22	1,2	13,5
КП22173	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,72	4,32	27,68
КП22234	Фрикадельки из птицы в томатном соусе	60/40	8	69	4,4
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2	0,5	6,5
ХЛЕБПШН	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	3	0,5	17,5
	Всего в Завтрак		19,14	75,52	69,58
	Обед				
КП22156	Суп картофельный с лапшой домашней	230	3,07	10,73	46
КП22155	Плов из куриного филе	170	17,45	17,68	17,23
КП22002	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3
ХЛЕБПШН	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	65	3,9	0,65	22,75
ХЛЕБРЖ	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,5	2
	Всего в Обед		27,92	29,66	98,28
	Всего в день		47,05	105,18	167,86

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	на 1-ая неделя/В		
			Пищевые вещества (г)		
1	2	3	Белки	Жиры	Углеводы
	Завтрак		4	5	6
КП22105	Каша "Дружба" молочная	150/4	4,7	6,1	25,1
КП22099	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	2,3	10,2
КП22206	Бутерброд с сыром	50/12	10,08	5,58	28,06
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8
	Всего в Завтрак		17,58	14,38	73,16
	Обед				
КП22161	Салат из белокочанной капусты	40	0,9	0,7	9
КП22210	Уха с крупой	215/15	5,37	1,23	12,73
КП22015	Запеканка картофельная с курицей	130	12,42	13,86	14,59
КП22007	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	22,2
ХЛЕБПШН	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	65	3,9	0,65	22,75
ХЛЕБРЖ	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,5	2
	Всего в Обед		25,89	17,04	83,27
	Всего в день		43,47	31,42	156,43

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	на 1-ая неделя/С		
			Пищевые вещества (г)		
1	2	3	Белки	Жиры	Углеводы
	Завтрак		4	5	6
КП22170	Салат из свеклы	40	0,5	2,9	3,2
КП22176	Картофельное пюре	140	0,47	2,33	18,78

КП22003	Чай с сахаром	200	0,2	0,5	2,18	107
ХЛЕБПШН	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	3	0,5	6,5	27
Всего в Завтрак			8,83	11,6	48,16	410
Обед						
КП22221	Суп картофельный с бобовыми и гречками	230	6,9	3,99	38,33	230
КП22167	Макароны отварные с маслом	130	3,22	4,09	28,41	175
КП22077	Биточки мясные с соусом томатным	60/40	7,5	7,2	8	130
КП22005	Компот из свежемороженых ягод (яблоки/черноплодная рябина)	200	1,8	0,09	3,19	61
ХЛЕБПШН	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	65	3,9	0,65	22,75	167
ХЛЕБРЖ	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,5	2	94
Всего в Обед			26,52	16,53	102,67	857
Всего в день			35,36	28,13	150,83	1 267

на 1-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	2,02	2	22,5	120
КП22155	Плов из куриного филе	150	15,4	15,6	15,2	230
КП22164	Чай с молоком и сахаром	200	2	5	18	75
ХЛЕБПШН	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	3	0,5	17,5	129
Всего в Завтрак			22,43	23,1	73,2	554
Обед						
КП22170	Салат из свеклы	50	0,63	3,62	4	53
КП22190	Суп с пшенной крупой	230	1,99	5,21	44,47	274
КП22234	Фрикадельки из птицы в томатном соусе	60/40	8	69	4,4	115
КП22176	Картофельное пюре	110	0,37	1,83	14,76	87
КП22008	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110
ХЛЕБПШН	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	65	3,9	0,65	22,75	167
ХЛЕБРЖ	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,5	2	94
Всего в Обед			19,08	80,87	119,88	900
Всего в день			41,51	103,97	193,08	1 454

на 1-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	160	3,97	5,04	34,96	215
КП22222	Тефтели из говядины с соусом томатным	60/30	6,2	7	6,1	123
КП22001	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,26	0,05	0,25	4
ХЛЕБПШН	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	3	0,5	17,5	129
Всего в Завтрак			13,43	12,59	58,81	471
Обед						
КП22274	Щи из свежей капусты с картофелем	230	1,69	5,06	24,69	100
КП22173	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,72	4,32	27,68	179
КП22178	Котлеты куриные с подливом овощным	60/40	13	8,7	10,2	161
КП22169	Кисель фруктовый	200			20	76
ХЛЕБПШН	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	65	3,9	0,65	22,75	167
ХЛЕБРЖ	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,5	2	94
Всего в Обед			28,51	19,23	107,32	777
Всего в день			41,93	31,82	166,13	1 248

на 2-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценнос
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
КП22192	Салат витаминный	100	1,5	4,5	11	
КП22256	Каша рисовая с куриным филе	150	14,2	18,4	23,7	3
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2	0,5	6,5	
КП22203	Бутерброд с маслом	50/10	2,41	6,75	12,53	1
	Всего в Завтрак		18,31	30,15	53,73	5
	Обед					
КП22273	Рассольник ленинградский с крупой перловой	230	1,99	4,6	14,26	1
КП22120	Пюре гороховое	130	2,68	1,56	24,44	1
КП22077	Биточки мясные с соусом томатным	60/40	7,5	7,2	8	1
КП22005	Компот из свежемороженых ягод (яблоки/черноплодная рябина)	200	1,8	0,09	3,19	
ХЛЕБПШН	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	65	3,9	0,65	22,75	1
ХЛЕБРЖ	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,5	2	
	Всего в Обед		21,08	14,6	74,64	7
	Всего в день		39,39	44,75	128,37	13

на 2-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценнос
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
КП22103	Каша пшеничная молочная	150/4	5,6	6	27,4	1
КП22152	Сырники из творога с соусом молочным	60/30	11	10,9	14,9	1
КП22089	Какао с молоком	200	2,4	2,3	10,2	
КП22203	Бутерброд с маслом	50/10	2,41	6,75	12,53	1
	Всего в Завтрак		21,41	25,95	65,03	5
	Обед					
КП22154	Салат из моркови	60	1,22	1,2	13,5	
КП22275	Суп крестьянский с крупой (пшено)	230	14,95	18,4	43,7	2
КП22225	Картофель тушеный с куриным филе	140	7,56	10,08	15,68	1
КП22007	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	22,2	
ХЛЕБПШН	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	65	3,9	0,65	22,75	1
ХЛЕБРЖ	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,5	2	
	Всего в Обед		30,93	30,93	119,83	7
	Всего в день		52,34	56,88	184,86	13

на 2-ая неделя/Сред

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценнос
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
КП22252	Жаркое по-домашнему	150	15,06	14,52	12,9	2
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2	0,5	6,5	
КП22202	Бутерброд с маслом	40/10	2,41	6,75	12,53	1
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	
	Всего в Завтрак		18,07	22,17	41,73	4
	Обед					
КП22156	Суп картофельный с лапшой домашней	230	3,07	10,73	46	2
КП22113	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	130	4,25	3,21	26,78	1
КП22127	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	70	4,67	5,37	2,18	1
КП22002	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	
ХЛЕБПШН	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	65	3,9	0,65	22,75	1

	питания с витаминами и железом				
	Всего в Обед		19,38	20,56	110,01
	Всего в день		37,45	42,73	151,74

на 2-ая неделя/Че

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Э
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	
	Завтрак					
КП22173	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	5,4	34,6	
КП22178	Котлеты куриные с подливом овощным	60/40	13	8,7	10,2	
КП22001	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,26	0,05	0,25	
ХЛЕБПШН	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	3	0,5	17,5	
	Всего в Завтрак		24,66	14,65	62,55	
	Обед					
КП22264	Суп картофельный с бобовыми и гренками	220/10	6,9	3,99	38,33	
КП22183	Картофель отварной запеченный	110	2,2	2,42	16,5	
КП22339	Куриное филе, тушенное с овощами	60	13,62	17,56	2,24	
КП22180	Инстантный напиток витаминизированный	200	4		25	
ХЛЕБПШН	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	65	3,9	0,65	22,75	
ХЛЕБРЖ	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,5	2	
	Всего в Обед		33,82	25,12	106,82	
	Всего в день		58,48	39,77	169,37	

на 2-ая неделя/Пя

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			ц
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	
	Завтрак					
КП22176	Картофельное пюре	150	0,5	2,5	20,13	
КП22019	Тефтели из говядины с подливом овощным	60/40	8,6	6,9	6	
КП22151	Напиток витаминизированный из свежемороженых ягод	200	1,8	0,09	3,19	
ХЛЕБПШН	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	3	0,5	17,5	
	Всего в Завтрак		13,9	9,99	46,81	
	Обед					
КП22272	Борщ с капустой и картофелем	230	1,53	3,07	10,73	
КП22167	Макароны отварные с маслом	120	2,98	3,78	26,22	
КП22096	Фрикадельки из птицы в томатном соусе	60/30	8	69	4,4	
КП22007	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	22,2	
ХЛЕБПШН	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	65	3,9	0,65	22,75	
ХЛЕБРЖ	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,5	2	
	Всего в Обед		19,71	77,1	88,3	
	Всего в день		33,61	87,09	135,12	
	Итого		430,59	571,74	1 603,78	
	Среднее за период		43,06	57,17	160,38	
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		13,27	39,65	49,44	