

Согласовано
Руководитель

Н.Ю. Евровикторова



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
2024-2025 учебного года





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



Сезон: **Осень-зима**

Возрастная категория: **Начальные классы**

1-ая неделя/Понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Макароны отварные с томатным соусом	180	7,5	7,5	21	210	КП24030
Какао с молоком	200	3,1	4	16	180	КП24044
Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,2	0,48	13	94	ХЛСТ001
Сыр порционный	12	2,8	3,5	0	44	КП24060
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	КП24061
Всего в Завтрак	532	16	15,88	59,8	575	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,4	3,98	20	157	КП24026
Каша гречневая рассыпчатая	150	5,8	5,4	27	180	КП24049
Котлеты куриные с соусом томатным	90	12	8	19	293	КП24032
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный витаминизированный	35	1,93	0,42	11,38	82	ХЛСТ001
Хлеб ржаной витаминизированный	30	2,43	4,2	11	71	ХЛСТ002
Всего в Обед	705	23,76	22	94,88	810	
Всего в день	1237	39,76	37,88	154,68	1385	

1-ая неделя/Вторник

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша "Дружба" молочная	170	8	5,1	25	240	КП24048
Сырники из творога с соусом молочным	90	5,4	9	13,5	120	КП24057
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,2	0,48	13	94	ХЛСТ001
Всего в Завтрак	500	15,8	14,58	58	481	
Обед						
Суп картофельный с вермишелью	200	8	4	15	111	КП24012
Солянка из сборных овощей	150	1,2	0,5	5,3	108	КП24064
Котлеты из говядины "Боярские" с соусом томатным	90	9	11	24	231	КП24040
Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,1	21	132	КП24054
Хлеб пшеничный витаминизированный	35	1,93	0,42	11,38	82	ХЛСТ001
Хлеб ржаной витаминизированный	30	2,43	4,2	11	71	ХЛСТ002
Всего в Обед	705	23,46	20,22	87,68	735	
Всего в день	1205	39,26	34,8	145,68	1216	

1-ая неделя/Среда

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша гречневая рассыпчатая	170	6	6,1	30,4	204	КП24049
Голубцы ленивые "Детские" под соусом томатным	90	7,6	9,32	11,72	155	КП24008
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,2	0,48	11,38	94	ХЛСТ001
Всего в Завтрак	500	16	15,9	60	480	

Обед						
Салат из белокачанной капусты	60	1,1	1,2	4,6	33	КП24063
Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	200	9	10	4,6	147	КП24018
Картофель и овощи, тушенные в соусе с куриным фаршем	190	7	6	29	280	КП24034
Компот яблочный	200	1,6	0	29	111	КП24055
Хлеб пшеничный витаминизированный	35	1,93	0,42	11,38	82	ХЛСТ001
Хлеб ржаной витаминизированный	30	2,43	4,2	11	71	ХЛСТ002
Всего в Обед	715	23,06	21,82	89,58	724	
Всего в день	1215	39,06	37,72	149,58	1204	

1-ая неделя /Четверг

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Плов из говядины	160	10,3	11,25	28,3	350	КП24050
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,2	0,48	13	94	ХЛСТ001
Йогурт	100	3,3	3	6,4	71	КП24058
Всего в Завтрак	500	16	14,73	54,2	542	
Обед						
Суп с фасолью на овощном бульоне	200	6	6	15,4	305	КП24013
Макароны отварные с маслом	150	4	6	15,2	200	КП24052
Котлеты куриные "Наггетсы" с подливом овощным	90	6	7,2	15	87	КП24007
Компот из свежих плодов (яблоко, лимон)	200	0,2	0,2	12	50	КП24056
Хлеб пшеничный витаминизированный	35	1,93	0,42	11,38	82	ХЛСТ001
Хлеб ржаной витаминизированный	30	2,43	4,2	11	71	ХЛСТ002
Всего в Обед	705	20,56	24,02	79,98	795	
Всего в день	1205	36,56	38,75	134,18	1337	

1-ая неделя/Пятница

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Картофельное пюре	170	4,5	4	22	180	КП24051
Биточки рыбные с соусом томатным	90	7,7	9,8	21	183	КП24033
Чай витаминизированный "Витошка"	200	1	0	2	54	КП24046
Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,2	0,48	13	94	ХЛСТ001
Всего в Завтрак	500	15,4	14,28	58	511	
Обед						
Суп крестьянский с крупой (пшено) со сметаной	200	4,6	3	12	170	КП24015
Каша гречневая рассыпчатая	150	5,8	5,4	27	180	КП24049
Голубцы ленивые "Детские" под соусом томатным	90	7,6	9,32	11,72	155	КП24008
Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,1	21	132	КП24054
Хлеб пшеничный витаминизированный	35	1,93	0,42	11,38	82	ХЛСТ001
Хлеб ржаной витаминизированный	30	2,43	4,2	11	71	ХЛСТ002
Всего в Обед	705	23,26	22,44	94,1	790	
Всего в день	1205	38,66	36,72	152,1	1301	

2-ая неделя/Понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Макароны отварные с маслом	170	4,7	6,8	16	226,7	КП24052
Котлеты куриные "Наггетсы" с подливом овощным	90	6	7,2	15	87	КП24007
Какао с молоком	200	3,1	4	16	180	КП24044
Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,2	0,48	13	94	ХЛСТ001
Всего в Завтрак	500	16	18,48	60	587,7	

Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	5,4	3,98	20	154	КП24026
Плов из говядины	150	10	11	28	324	КП24050
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный витаминизированный	35	1,93	0,42	11,38	82	ХЛСТ001
Хлеб ржаной витаминизированный	30	2,43	4,2	11	71	ХЛСТ002
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	КП24061
Всего в Обед	715	20,36	20	86,68	705	
Всего в день	1215	36,36	38,48	146,68	1292,7	

2-ая неделя/Вторник						
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
1	2	Белки	Жиры	Углеводы	6	7
Завтрак						
Каша гречневая рассыпчатая	170	6	6,12	30,4	204	КП24049
Котлеты из говядины "Люля-Кебаб" с соусом томатным	90	7	6	10,1	146	КП24005
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,2	0,48	13	94	ХЛСТ001
Всего в Завтрак	500	15,4	12,6	60	471	
Обед						
Суп картофельный с вермишелью	200	8	2	15	111	КП24012
Картофельное пюре	150	3,9	3,8	12,3	149	КП24051
Биточки рыбные с соусом томатным	90	7,7	9,8	21	183	КП24033
Компот яблочный	200	1,6	0	29	111	КП24055
Хлеб пшеничный витаминизированный	35	1,93	0,42	11,38	82	ХЛСТ001
Хлеб ржаной витаминизированный	30	2,43	4,2	11	71	ХЛСТ002
Всего в Обед	705	25,56	20,22	99,68	707	
Всего в день	1205	40,96	32,82	159,68	1178	

2-ая неделя/Среда						
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
1	2	Белки	Жиры	Углеводы	6	7
Завтрак						
Каша рисовая молочная	170	6,6	9,2	20	266	КП24053
Сырники "Сюрприз"	90	6,9	6	18	110	КП24006
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,3	1	65	КП24047
Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,2	0,48	13	94	ХЛСТ001
Всего в Завтрак	500	16	15,98	52	535	
Обед						
Свекольник со сметаной	200	5	4	13	105	КП24020
Макароны отварные с маслом	150	4	6	15,2	200	КП24052
Голень куриная запеченная с подливом из томатной пасты	90	10	11	15	115	КП24067
Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,1	21	132	КП24054
Хлеб пшеничный витаминизированный	35	1,93	0,42	11,38	82	ХЛСТ001
Хлеб ржаной витаминизированный	30	2,43	4,2	11	71	ХЛСТ002
Всего в Обед	705	24,26	25,72	86,58	705	
Всего в день	1205	40,26	41,7	138,58	1240	

2-ая неделя/Четверг						
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
1	2	Белки	Жиры	Углеводы	6	7
Завтрак						
Борщ со сметаной на курином бульоне	230	9	8	21	103	КП24029
Какао с молоком	200	3,1	4	16	180	КП24044
Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,2	0,48	13	94	ХЛСТ001
Кекс для детского питания	32	1	1,2	9	98	КП24059
Всего в Завтрак	502	15,3	13,68	59	475	

Обед						
Салат из белокачанной капусты	90	1,6	1,8	6,9	49,5	КП24063
Суп-лапша домашняя	200	2,4	4,8	11,8	95,6	КП24016
Каша гречневая рассыпчатая с овощами и куриным фаршем	150	11,5	10	40	450	КП24035
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	27	КП24045
Хлеб пшеничный витаминизированный	35	1,93	0,42	11,38	82	ХЛСТ001
Хлеб ржаной витаминизированный	30	2,43	4,2	11	71	ХЛСТ002
Всего в Обед	705	20,06	21,22	87,58	775,1	
Всего в день	1207	35,36	34,9	146,58	1250,1	

2-ая неделя/Пятница

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Картофельное пюре	170	4,5	4	22	180	КП24051
Котлеты из говядины "Боярские" с соусом томатным	90	9	11	24	231	КП24040
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,3	1	65	КП24047
Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,2	0,48	13	94	ХЛСТ001
Всего в Завтрак	500	16	15,78	60	570	
Обед						
Салат из моркови на растительном масле (морковь, сахар)	90	1	4,3	9,1	52	КП24062
Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	9	5	16	162	КП24010
Плов из говядины	150	10	11	28	329	КП24050
Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,1	21	132	КП24054
Хлеб пшеничный витаминизированный	35	1,93	0,42	11,38	82	ХЛСТ001
Хлеб ржаной витаминизированный	30	2,43	4,2	11	71	ХЛСТ002
Всего в Обед	705	25,26	25,02	96,48	828	
Всего в день	1205	41,26	40,8	156,48	1398	
Итого:		387,5	374,57	1484,22	12801,8	