

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 5-11 классы**
Диета:



на 1-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	8	69	4,4	115
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2	0,5	6,5	27
ХЛЕБПШН	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	3	0,5	17,5	129
Всего в Завтрак			19,9	76,08	74,14	549
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
ХЛЕБПШН	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	70	4,2	0,7	24,5	180
ХЛЕБРЖ	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки для детского питания с витаминами и железом	50	4	0,63	2,5	118
Всего в Обед			35,45	37,01	110,61	998
Всего в день			55,34	113,09	184,74	1 547

на 1-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
Всего в Завтрак			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	160	15,29	17,06	17,95	288
КП22007	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	22,2	67
ХЛЕБПШН	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	70	4,2	0,7	24,5	180
ХЛЕБРЖ	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки для детского питания с витаминами и железом	50	4	0,63	2,5	118
Всего в Обед			31	21,05	96,74	817
Всего в день			50,15	37,47	178,27	1 355

на 1-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

КП222127	Грибы тушеная в томатном соусе с овощами	70	4,67	5,37	2,18
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			9,18	13,55	53,79
Обед					
КП22221	Суп картофельный с бобовыми и гречками	230	6,9	3,99	38,33
КП22167	Макароны отварные с маслом	150	3,72	4,73	32,78
КП22077	Биточки мясные с соусом томатным	60/40	7,5	7,2	8
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	70	4,2	0,7	24,5
ХЛЕБРЖ	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки для детского питания с витаминами и железом	50	4	0,63	2,5
Всего в Обед			28,12	17,33	109,29
Всего в день			37,3	30,88	163,08

на 1-ая неделя/					
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)		
			Белки	Жиры	Углеводы
1	2	3	4	5	6
Завтрак					
КП22154	Салат из моркови	100	2,03	2	22,5
КП22155	Плов из куриного филе	200	20,53	20,8	20,27
КП22164	Чай с молоком и сахаром	200	2	5	18
ХЛЕБПШН	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	3	0,5	17,5
Всего в Завтрак			27,56	28,3	78,27
Обед					
КП22170	Салат из свеклы	50	0,63	3,62	4
КП22190	Суп с пшенной крупой	250	2,17	5,67	48,33
КП22234	Фрикадельки из птицы в томатном соусе	60/40	8	69	4,4
КП22176	Картофельное пюре	110	0,37	1,83	14,76
КП22008	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5
ХЛЕБПШН	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	70	4,2	0,7	24,5
ХЛЕБРЖ	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки для детского питания с витаминами и железом	50	4	0,63	2,5
Всего в Обед			20,36	81,5	125,99
Всего в день			47,92	109,8	204,26

на 1-ая неделя/					
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)		
			Белки	Жиры	Углеводы
1	2	3	4	5	6
Завтрак					
КП22167	Макароны отварные с маслом	200	4,96	6,3	43,7
КП22230	Тефтели из говядины с соусом томатным	60/40	8,3	6,9	6
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			16,52	13,75	67,45
Обед					
КП22274	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,83	5,5	26,83
КП22173	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,28	4,68	29,99
КП22178	Котлеты куриные с подливом овощным	60/40	13	8,7	10,2
КП22169	Кисель фруктовый	200			20
ХЛЕБПШН	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	70	4,2	0,7	24,5
ХЛЕБРЖ	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки для детского питания с витаминами и железом	50	4	0,63	2,5
Всего в Обед			30,31	20,2	114,02
Всего в день			46,83	33,96	181,47

на 2-ая неделя/Понед

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)		
			Белки	Жиры	Углеводы
1	2	3	4	5	6
Завтрак					
КП22192	Салат витаминный	100	1,5	4,5	11
КП22256	Каша рисовая с куриным филе	180	17,04	22,08	28,44
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2	0,5	6,5
КП22203	Бутерброд с маслом	50/10	2,41	6,75	12,53
Всего в Завтрак			21,15	33,83	58,47
Обед					
КП22273	Рассольник ленинградский с крупой перловой	250	2,17	5	15,5
КП22120	Пюре гороховое	130	2,68	1,56	24,44
КП22077	Биточки мясные с соусом томатным	60/40	7,5	7,2	8
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	70	4,2	0,7	24,5
ХЛЕБРЖ	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки для детского питания с витаминами и железом	50	4	0,63	2,5
Всего в Обед			22,35	15,18	78,13
Всего в день			43,5	49,01	136,6

на 2-ая неделя/Вт

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)		
			Белки	Жиры	Углеводы
1	2	3	4	5	6
Завтрак					
КП22104	Каша пшеничная молочная	200/5	7,47	8	36,53
КП22152	Сырники из творога с соусом молочным	60/30	11	10,9	14,9
КП22089	Какао с молоком	200	2,4	2,3	10,2
КП22203	Бутерброд с маслом	50/10	2,41	6,75	12,53
Всего в Завтрак			23,28	27,95	74,16
Обед					
КП22154	Салат из моркови	70	1,42	1,4	15,75
КП22275	Суп крестьянский с крупой (пшено)	250	16,25	20	47,5
КП22225	Картофель тушеный с куриным филе	160	8,64	11,52	17,92
КП22007	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	22,2
ХЛЕБПШН	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	70	4,2	0,7	24,5
ХЛЕБРЖ	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки для детского питания с витаминами и железом	50	4	0,63	2,5
Всего в Обед			34,61	34,35	130,37
Всего в день			57,89	62,3	204,53

на 2-ая неделя/С

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)		
			Белки	Жиры	Углеводы
1	2	3	4	5	6
Завтрак					
КП22252	Жаркое по-домашнему	200	20,08	19,36	17,2
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2	0,5	6,5
КП22202	Бутерброд с маслом	40/10	2,41	6,75	12,53
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8
Всего в Завтрак			23,09	27,01	46,03
Обед					
КП22156	Суп картофельный с лапшой домашней	250	3,33	11,67	50
КП22113	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	160	5,23	3,95	32,96
КП22127	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	70	4,67	5,37	2,18
КП22002	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3
ХЛЕБПШН	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	70	4,2	0,7	24,5

ХЛЕБПШН	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки для детского питания с витаминами и железом					
Всего в Обед			21,73	22,41	122,44	961
Всего в день			44,82	49,42	168,47	1 478

на 2-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	16
КП22001	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,26	0,05	0,25	12
ХЛЕБПШН	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	3	0,5	17,5	12
Всего в Завтрак			27,46	16,45	74,08	59
	Обед					
КП22101	Суп картофельный с бобовыми и гречками	230/20	7,5	4,33	41,67	25
КП22183	Картофель отварной запеченный	170	3,4	3,74	25,5	15
КП22339	Куриное филе, тушенное с овощами	60	13,62	17,56	2,24	22
КП22180	Инстантный напиток витаминизированный	200	4		25	8
ХЛЕБПШН	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	70	4,2	0,7	24,5	18
ХЛЕБРЖ	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки для детского питания с витаминами и железом	50	4	0,63	2,5	11
Всего в Обед			36,72	26,95	121,41	1 00
Всего в день			64,18	43,4	195,5	1 59

на 2-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	1
КП22019	Тефтели из говядины с подливом овощным	60/40	8,6	6,9	6	1
КП22151	Напиток витаминизированный из свежемороженой ягод	200	1,8	0,09	3,19	
ХЛЕБПШН	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	50	3	0,5	17,5	1
Всего в Завтрак			14,07	10,82	53,52	4
	Обед					
КП22272	Борщ с капустой и картофелем	250	1,67	3,33	11,67	
КП22167	Макароны отварные с маслом	130	3,22	4,1	28,41	1
КП22234	Фрикадельки из птицы в томатном соусе	60/40	8	6,9	4,4	1
КП22007	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	22,2	
ХЛЕБПШН	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	70	4,2	0,7	24,5	
ХЛЕБРЖ	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки для детского питания с витаминами и железом	50	4	0,63	2,5	
Всего в Обед			21,19	77,85	93,67	7
Всего в день			35,26	88,68	147,2	1 2
Итого			483,19	617,99	1 764,11	14 4
Среднее за период			48,32	61,8	176,41	1 4
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			13,39	38,53	48,89	