

Согласовано

Директор



А.А. Кимков

Утверждаю

Директор ООО «ОптТорг»

Набиуллин Р. Р.



**Основное 2-х недельное меню
для обучающихся в I смену (завтрак, обед)
с 5 по 11 классы, в том числе
для детей категории ММС, ОВЗ, ДИ
на весенне-летний период
(срок реализации с 18.04.2022 – 31.05.2022)**

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

ООО "ОптТорг"

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



Сезон: Весна-лето
Категория: Учащиеся 5-11 классы

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					
КП22016	Мясная подлива	100	1,33	4,33	6,67	70
ШК00058	Каша гречневая рассыпчатая	190	10,45	8,84	45,51	302
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,72	27,84	139
СОЛЙОД	Соль йодированная	2				
	Всего в Завтрак	552	16,78	13,89	86,51	538
	Обед					
0000144	Суп картофельный с вермишелью	250	1,67	41,67	46,67	332
ШК22001	Плов из курицы	180	18,48	18,72	18,24	276
ШК00137	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,72	27,84	139
ШК00БЕЛ	Хлеб ржаной	40	3,47	1,33	17,07	95
СОЛЙОД	Соль йодированная	3				
	Всего в Обед	733	28,71	62,54	120,11	885
	Всего в день	1 285	45,5	76,43	206,63	1 423

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					
Д07ЕС19	Каша "Дружба"	250	7,83	10,17	41,83	290
ШК00126	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,72	27,84	139
ШК00002	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74
СОЛЙОД	Соль йодированная	2				
	Всего в Завтрак	522	12,93	19,09	76,27	530
	Обед					
ШК00026	Рассольник ленинградский с крупой перловой	250	5,93	7,8	17	161
0000034	Сметана для заправки	5	0,14	1	0,66	11
ШК00303	Жаркое по-домашнему из куриного филе	180	14,58	11,88	9,9	198
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,72	27,84	139
ШК00БЕЛ	Хлеб ржаной	40	3,47	1,33	17,07	95
СОЛЙОД	Соль йодированная	3				
	Всего в Обед	738	29,11	22,73	78,97	631
	Всего в день	1 260	42,05	41,82	155,24	1 161

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					
ШК22006	Макароны отварные с маслом	190	3,85	7,36	41,52	255
ШК02122	Тефтели из говядины с подливом овощным	60/40	0,38	3,78	1,82	43
ШК00126	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27

0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,72	27,84	139
СОЛЫЙОД	Соль йодированная	2				
Всего в Завтрак		552	9,23	11,86	77,68	465
Обед						
0000055	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,83	5,5	26,83	158
0000034	Сметана для заправки	5	0,14	1	0,66	11
Д07ЕК19	Каша перловая рассыпчатая	160	4,91	3,84	36,91	192
КП22016	Мясная подлива	60	0,8	2,6	4	42
КП22002	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,72	27,84	139
ШКО0БЕЛ	Хлеб ржаной	40	3,47	1,33	17,07	95
СОЛЫЙОД	Соль йодированная	3				
Всего в Обед		778	16,25	15,09	123,61	680
Всего в день		1 330	25,48	26,95	201,28	1 145

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						
ШКО0010	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,6	76
ШК22001	Плов из курицы	190	19,51	19,76	19,25	291
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,72	27,84	139
СОЛЫЙОД	Соль йодированная	2				
Всего в Завтрак		552	25,81	24,98	61,19	534
Обед						
0000100	Суп картофельный с лапшой домашней(ПФ)	250	2,83	11,67	48,33	305
ШКО0065	Картофельное пюре	150	3,08	6,08	19,8	146
ШК22023	Биточки мясные с соусом томатным	60/40	7,5	7,2	8	130
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,72	27,84	139
ШКО0БЕЛ	Хлеб ржаной	25	2,17	0,83	10,67	59
СОЛЫЙОД	Соль йодированная	3				
Всего в Обед		788	20,58	26,49	121,14	806
Всего в день		1 340	46,38	51,48	182,33	1 339

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						
0000062	Каша манная молочная	250	4,67	9,83	23,67	192
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,72	27,84	139
ШКО0126	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
ШКО0002	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74
Д04МА19	Сыр порционный	10	2,44	2,36		31
СОЛЫЙОД	Соль йодированная	2				
Всего в Завтрак		532	12,21	21,11	58,11	463
Обед						
ШК10031	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	250	1,63	4,55	10,95	91
0000034	Сметана для заправки	5	0,14	1	0,66	11
ШК22009	Каша рисовая с куриным филе	180	17,04	22,08	28,44	384
ШКО0137	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,72	27,84	139
ШКО0БЕЛ	Хлеб ржаной	40	3,47	1,33	17,07	95
СОЛЫЙОД	Соль йодированная	3				
Всего в Обед		738	27,37	29,78	95,26	761
Всего в день		1 270	39,58	50,9	153,36	1 224

2-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						
ШК50515	Котлеты куриные с подливом овощным	60/40	13	8,7	10,2	161
Д12ЛД19	Каша пшеничная рассыпчатая	170	7,71	4,31	45,33	241
ШК00126	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,72	27,84	139
СОЛЬИОД	Соль йодированная	2				
Всего в Завтрак		532	25,71	13,73	89,87	569
Обед						
0000061	Суп с пшенной крупой	250	2,17	5,67	48,33	298
ШК00216	Рагу овощное с курицей	180	18,86	6,34	15,77	195
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,72	27,84	139
ШК00БЕЛ	Хлеб ржаной	40	3,47	1,33	17,07	95
СОЛЬИОД	Соль йодированная	3				
Всего в Обед		733	29,5	14,06	115,51	754
Всего в день		1 265	55,2	27,78	205,38	1 323

2-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						
КП22016	Мясная подлива	50	0,67	2,17	3,33	35
ШК00058	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	8,37	43,11	286
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,72	27,84	139
КП22003	Чай с сахаром	250	0,25		8,13	34
СОЛЬИОД	Соль йодированная	2				
Всего в Завтрак		542	15,62	11,26	82,41	494
Обед						
0000148	Суп из овощей(В-2)	250	2	4,33	32,67	225
ШК22001	Плов из курицы	180	18,48	18,72	18,24	276
ШК00137	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,72	27,84	139
ШК00БЕЛ	Хлеб ржаной	40	3,47	1,33	17,07	95
СОЛЬИОД	Соль йодированная	3				
Всего в Обед		733	29,05	25,21	106,11	778
Всего в день		1 275	44,66	36,46	188,52	1 272

2-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						
Д07Е200	Каша рисовая молочная	250	7,16	9,66	49,66	316
ШК00126	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,72	27,84	139
ШК00002	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74
СОЛЬИОД	Соль йодированная	2				
Всего в Завтрак		522	12,26	18,58	84,1	556
Обед						
ШК00026	Рассольник ленинградский с крупой перловой	250	5,93	7,8	17	161
Д07ИЧСМ	Сметана для заправки	5	0,14	1	0,16	9
ШК22006	Макароны отварные с маслом	120	2,43	4,65	26,22	161
ШК02ТГС	Тефтели из говядины с соусом томатным	60/30	8,7	9,2	6,5	120
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,72	27,84	139

ШК00БЕЛ	Хлеб ржаной	40	3,47	1,33	17,07	95
СОЛЙОД	Соль йодированная	3				
Всего в Обед		778	25,67	24,7	101,29	712
Всего в день		1 300	37,93	43,28	185,39	1 269

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						
ШК00065	Картофельное пюре	180	3,69	7,29	23,76	175
ШК02ТГ2	Тефтели из говядины с соусом томатным	60/40	8,7	9,2	6,5	120
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,72	27,84	139
СОЛЙОД	Соль йодированная	2				
Всего в Завтрак		542	17,39	17,21	64,6	461
Обед						
0000100	Суп картофельный с лапшой домашней(ПФ)	250	2,83	11,67	48,33	305
ШКДП013	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным	150	8,18	7,58	42,68	272
ШК22005	Гуляш из курицы	50	7,8	6,1	0,5	78
КП22008	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,72	27,84	139
ШК00БЕЛ	Хлеб ржаной	40	3,47	1,33	17,07	95
СОЛЙОД	Соль йодированная	3				
Всего в Обед		753	28,08	27,45	163,92	998
Всего в день		1 295	45,46	44,66	228,52	1 459

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						
Д07ЕЯ19	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,45	5,1	40,05	236
ШК50515	Котлеты куриные с подливом овощным	60/40	13	8,7	10,2	161
ШК00126	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,72	27,84	139
СОЛЙОД	Соль йодированная	2				
Всего в Завтрак		542	24,45	14,52	84,59	563
Обед						
ШК00158	Суп картофельный с бобовыми и гренками	250	6,56	7,54	33,01	250
0000101	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	130	4,25	3,21	26,78	174
Д07БЖ19	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	60	9,47	4,6	1,87	87
0000049	Сок фруктовый	200	1	0,2	20	92
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,72	27,84	139
ШК00БЕЛ	Хлеб ржаной	40	3,47	1,33	17,07	95
СОЛЙОД	Соль йодированная	3				
Всего в Обед		743	29,54	17,6	126,57	837
Всего в день		1 285	53,99	32,12	211,16	1 399
Итого			436,23	431,87	1 917,81	13 017
Среднее за период			43,62	43,19	191,78	1 302
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			13,41	29,86	58,93	