



Согласовано
Руководитель



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 для категории ММС, ОВЗ, ДИ
на осенне-зимний период
2023-2024 учебного года






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



Сезон: **Осень-зима**
Возрастная категория: **Старшие 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	200	6,39	6,67	28	275	№ ТТК 164
Фрикадельки куриные под томатным соусом	100	13	15,6	53	380	134
Чай с лимоном и сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48	№ ТТК 268
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118	22
Всего в Завтрак	550	24,65	22,92	100,45	820	
Обед						
Суп картофельный с вермишелью	250	1,66	4,26	16,84	189	59
Плов из куриного филе	180	16,2	18,72	43,2	342	ТТК №449
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	№ ТТК 588
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106	22
Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,24	5,6	14,13	92	26
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	ТТК №25
Всего в Обед	815	26,1	29,57	127,75	921	
Всего в день	1 365	50,75	52,49	228,2	1 741	

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	180	8,55	12,29	28,8	257	189
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	№ ТТК 266
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118	22
Сыр порционный	12	3,6	1,92	2,4	73	ТТК №21
Фрукты свеж.(шт.)	110	0,44	0,44	9,68	90	ТТК №25
Всего в Завтрак	552	16,79	15,25	66,58	564	
Обед						
Салат "Здоровье"	100	2,25	12,75	23,5	245	21
Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	250	4	6,2	18	175	54-3с-2020
Гуляш из говядины, макароны отварные с маслом(50/150)	200	3,91	5,89	28,34	226	№ ТТК 203
Напиток яблочный	200	0,3	0,1	10,3	43	№ ТТК 648
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106	22
Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,24	5,6	14,13	92	26
Всего в Обед	835	17,3	31,08	111,55	887	
Всего в день	1 387	34,09	46,33	178,13	1 451	

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	200	5,02	9,97	26,83	265	№ ТТК 137
Котлеты куриные с подливом овощным	100	6	4,85	15	168	№ ТТК 93
Чай витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39	282
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118	22
Всего в Завтрак	550	15,02	15,42	70,73	590	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	3,9	7,2	20,3	112	50
Каша рисовая рассыпчатая с гуляшом из куриного филе(170/60)	230	10,2	7,9	11,5	325	139
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	№ ТТК 588
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106	22
Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,24	5,6	14,13	92	26
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	ТТК №25
Всего в Обед	865	22,34	21,69	99,51	827	
Всего в день	1 415	37,36	37,11	170,25	1 416	

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	200	7,9	11,6	39,74	256	183
Сырники из творога с соусом молочным	90	5	4,65	14,2	146	№ ТТК 216
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	№ ТТК 266
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118	22
Всего в Завтрак	550	17,1	16,85	79,64	547	
Обед						
Салат из свеклы на растительном масле	100	2,5	7,5	50	190	№ ТТК 24
Суп картофельный с лапшой домашней	250	5,98	7,58	20	282	№ ТТК 56
Каша гречневая рассыпчатая с мясом	175	10,31	9,24	15,56	206	164
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	№ ТТК 585
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106	22
Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,24	5,6	14,13	92	26
Всего в Обед	810	25,93	30,56	127,27	919	
Всего в день	1 360	43,03	47,41	206,91	1 465	

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	108
Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	200	2,4	3,3	10,2	69	272
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	22
Коктейль молочный ФрутоKids	200	2,2	2,8	10	165	111
Всего в Завтрак	600	15,27	15,22	55,83	558	
Обед						
Суп крестьянский с крупой (пшено)	250	4,17	3,53	23,33	163	54-10С-2020
Картофельное пюре	180	4,52	8,97	24,15	239	№ ТТК 137
Биточки рыбные с соусом томатным	100	9,33	5,08	10,67	125	
Чай фруктовый(яблочный)	200	6,74	0,08	1	32	783

Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106	22
Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,24	5,6	14,13	92	26
Всего в Обед	815	31,59	23,8	90,57	757	
Всего в день	1 415	46,86	39,02	146,39	1 315	

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	190	14,25	15,2	28,5	355	205
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	№ ТТК 266
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118	22
Фрукты свеж.(шт.)	110	0,44	0,44	9,68	90	ТТК №25
Всего в Завтрак	550	18,89	16,24	63,88	589	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	3,9	7,2	20,3	112	50
Плов из куриного филе	170	15,3	17,68	40,8	323	ТТК №449
Чай витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39	282
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106	22
Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,24	5,6	14,13	92	26
Фруктовое пюре в ассортименте 125гр	125			9	150	№11
Всего в Обед	805	26,04	31,02	111,21	822	
Всего в день	1 355	44,93	47,26	175,09	1 411	

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	210	5,32	10,22	33,6	237	172
Сырники из творога с соусом молочным	90	5	4,65	14,2	146	№ ТТК 216
Чай с лимоном и сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48	№ ТТК 268
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118	22
Всего в Завтрак	560	15,58	15,52	67,25	548	
Обед						
Винегрет овощной	100	1,25	2,25	7,25	55	39
Суп картофельный с бобовыми и гречками	250	7,6	6,4	32,6	219	№ ТТК 60
Жаркое по-домашнему (говядина)	180	7,92	11,88	27,79	310	№ ТТК 92
Напиток яблочный	200	0,3	0,1	10,3	43	№ ТТК 648
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106	22
Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,24	5,6	14,13	92	26
Всего в Обед	815	23,91	26,77	109,35	824	
Всего в день	1 375	39,49	42,29	176,6	1 372	

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
Завтрак						
Каша гречневая рассыпчатая	200	6,39	6,67	28	275	№ ТТК 164
Биточки мясные с соусом томатным	100	1,4	4,73	4	115	ТТК №93
Какао с молоком	200	0,4	2,3	10,2	69	№ ТТК 306
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118	22
Всего в Завтрак	550	12,19	14,3	61,4	576	

Обед						
Суп с рисовой крупой	250	2,67	2,5	16,67	168	58
Макароны отварные с фрикадельками куриными под белым соусом(170/36/34)	240	3,72	5,6	26,98	215	№ ТТК 203
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	№ ТТК 585
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106	22
Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,24	5,6	14,13	92	26
Шоколад в ассортименте	20	2,5	3,1	15	50	64
Всего в Обед	875	16,03	17,44	100,36	674	
Всего в день	1 425	28,21	31,74	161,76	1 250	

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	190	12,26	14,83	29,13	342	189
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	№ ТТК 266
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118	22
Фрукты свеж.(шт.)	110	0,44	0,44	9,68	90	ТТК №25
Всего в Завтрак	550	16,9	15,87	64,51	577	
Обед						
Суп картофельный с лапшой домашней	250	5,98	7,58	20	282	№ ТТК 56
Рагу овощное с курицей	265	14,58	14,58	19,48	270	116
Компот из свежих плодов (яблоко, лимон)	200	0,2	0,1	17,2	700	631
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106	22
Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,24	5,6	14,13	92	26
Всего в Обед	800	27,6	28,4	88,09	1 450	
Всего в день	1 350	44,5	44,27	152,6	2 026	

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	200	5,02	9,97	26,83	265	№ ТТК 137
Биточки рыбные с соусом томатным	100	9,33	5,08	10,67	125	
Чай с лимоном и сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48	№ ТТК 268
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	50	4	0,6	19,2	118	22
Всего в Завтрак	550	19,61	15,7	56,95	556	
Обед						
Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	250	6,1	7,11	15	204	54-14С-2020
Котлеты куриные с подливом овощным	100	6	4,85	15	168	№ ТТК 93
Каша гречневая рассыпчатая	180	5,75	6	25,2	247	№ ТТК 164
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	№ ТТК 588
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	45	3,6	0,54	17,28	106	22
Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,24	5,6	14,13	92	26
Всего в Обед	815	25,69	24,15	114,11	927	
Всего в день	1 365	45,29	39,85	171,07	1 482	
Итого		414,51	427,77	1 767	14 931	
Среднее за период		41,45	42,78	176,7	1 493	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		11,1	25,79	47,34		