



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
(срок реализации с 01.09.23-29.02.24)





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

Сезон: Осень-зима
Возрастная категория: Уч-ся с 7-11 лет

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						
Фрикадельки куриные под белым соусом с кашей гречневой рассыпчатой/соленые огурцы порционные (36/30/170/30)	260	8,41	12,36	33,9	337	КП22628
Чай с лимоном и сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48	КП22001
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХЛПШЭЛВ
Всего в Завтрак	500	12,87	12,89	49,51	479	
Обед						
Суп картофельный с вермишелью	200	1,33	3,41	13,47	151	КП22231
Плов из куриного филе	150	13,5	15,6	36	285	КП22155
Напиток яблочный	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22007
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,43	4,2	10,61	69	ХЛРЖЭЛВ
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП22153
Всего в Обед	715	20,76	24,13	92,61	712	
Всего в день	1 215	33,63	37,02	142,13	1 191	

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	150	7,13	10,25	24	214	КП22106
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХЛПШЭЛВ
Сыр порционный	10	3	1,6	2	61	Д04МА19
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП22153
Всего в Завтрак	500	13,93	12,73	56,66	478	
Обед						
Салат из моркови на растительном масле (морковь,сахар)	60	1,22	1,2	13,5	72	КП22154
Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	200	3,73	5	16	160	КП22032
Азу из говядины с макаронами(150/45)	195	12,65	10,87	26,54	264	КП22635
Напиток лимонный	200	0,1	0,01	18,9	73	КП22476
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,43	4,2	10,61	69	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	720	22,93	21,7	98,98	720	
Всего в день	1 220	36,85	34,43	155,64	1 198	

Картофельное пюре	150	3,76	7,43	20,13	199	КП22176
Биточки рыбные с белым соусом	90	9,94	6,4	21	203	КП22630
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,43	4,2	10,61	69	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	715	22,47	21,32	90,34	711	
Всего в день	1 215	37,63	35,94	146,16	1 200	

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	160	12	12,8	24	299	КП22577
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХЛПШЭЛВ
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП22153
Всего в Завтрак	500	15,8	13,68	54,66	502	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	5	4,16	15	129	КП22038
Плов из куриного филе	150	13,5	15,6	36	285	КП22155
Чай витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39	КП22632
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,43	4,2	10,61	69	ХЛРЖЭЛВ
Фруктовое пюре в ассортименте 125гр	125			9	150	ПОК0114
Всего в Обед	715	23,73	24,38	93,75	754	
Всего в день	1 215	39,53	38,06	148,41	1 256	

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	200	5,07	9,73	32	225	КП22109
Омлет натуральный	60	4,93	4,49	7,93	115	КП22163
Чай с лимоном и сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48	КП22001
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХЛПШЭЛВ
Всего в Завтрак	500	14,46	14,76	55,54	483	
Обед						
Салат из белокочанной капусты	90	2,03	1,57	20,25	95	КП22161
Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	7,5	5	15,13	200	КП22228
Жаркое по-домашнему (говядина)	150	6,6	9,9	23,16	258	КП22252
Напиток яблочный	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22007
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,43	4,2	10,61	69	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	705	21,66	21,2	92,89	747	
Всего в день	1 205	36,12	35,95	148,43	1 229	

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	170	5,43	5,67	23,8	233	КП22173

Биточки мясные с соусом томатным	90	6,5	7,2	8	130	КП22260
Какао с молоком	200	0,4	2,3	10,2	69	КП2257
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХЛПШЭЛВ
Всего в Завтрак	510	15,53	15,65	57,36	526	
Обед						
Суп с рисовой крупой	200	2,13	2	13,33	135	КП22260
Макароны отварные с фрикадельками куриными под белым соусом(150/36/30)	215	12,4	11,9	36	344	КП22633
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22002
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,43	4,2	10,61	69	ХЛРЖЭЛВ
Шоколад в ассортименте	20	2,5	3,1	15	50	КП22654
Всего в Обед	780	22,56	21,72	98,68	723	
Всего в день	1 290	38,09	37,37	156,04	1 249	

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	160	10,33	12,49	24,53	288	КП22105
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХЛПШЭЛВ
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП22153
Всего в Завтрак	500	14,13	13,37	55,19	491	
Обед						
Суп картофельный с лапшой домашней	200	4,79	6,07	16	225	КП22156
Рагу овощное/тефтели с рисом под белым соусом(175/30/30)	235	12,3	11,9	31,4	268	КП22636
Напиток лимонный	200	0,1	0,01	18,9	73	КП22476
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,43	4,2	10,61	69	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	700	22,42	22,6	90,34	718	
Всего в день	1 200	36,54	35,97	145,54	1 209	

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	170	4,26	8,47	22,81	225	КП22176
Биточки рыбные с белым соусом	90	9,94	6,4	21	203	КП22630
Чай с лимоном и сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48	КП22001
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХЛПШЭЛВ
Всего в Завтрак	510	18,66	15,4	59,42	570	
Обед						
Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	5	6,1	14	134	КП22047
Котлеты куриные с подливом овощным	90	8	6	11	161	КП22177
Каша гречневая рассыпчатая	150	4,79	5	21	206	КП22173
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП22008
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	82	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,43	4,2	10,61	69	ХЛРЖЭЛВ

ХПШЭ/В	КП22572	КП22572	Его'в Обед	715	24,02	21,77	97,55	762
			Всего в день	1 225	42,68	37,17	156,96	1 333
			Итого		376,82	366,08	1 507,97	12 330