

Согласовано

Руководитель



Ибрагимов В.В.

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 весенне-летний период
2022-2023 учебного года
(срок реализации с 01.03.23-31.05.23)

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

Сезон: **Весна-лето**
Категория: **Уч-ся с 7-11 лет**
Диета:

**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					
КП22547	Каша гречневая рассыпчатая с мясом	200	8,33	5,76	17,02	226
КП22001	Чай с лимоном и с сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,48	15,36	94
КП22302	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,25	1,4	66
КП22255	Пряники в ассортименте	50	2,95	2,35	24	180
	Всего в Завтрак		15,84	15,89	58,03	614
	Обед					
КП22215	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	230	5,75	8,05	17,25	120
КП22566	Макароны отварные с маслом	150	3,72	5,6	26,98	215
КП22339	Куриное филе, тушенное с овощами	90	11,11	7,51	3,42	178
КП22007	Напиток яблочный	200			17,6	67
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,42	13,44	83
ШКО0БЕЛ	Хлеб ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71
	Всего в Обед		25,81	25,78	91,48	734
	Всего в день		41,65	41,66	149,51	1 348

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	150	5,07	6,5	20	225
КП22099	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	3,3	10,2	69
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,48	15,36	94
0000031	Сыр порционный	10	4,23	4,98	4,67	58
КП22153	Фрукты свеж. (шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Всего в Завтрак		15,3	15,66	60,03	493
	Обед					
КП22170	Салат из свеклы на растительном масле	60			30	114
КП22213	Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	230	5,9	8	12	180
Д07БП21	Рыба запеченная с картофелем (минтай)	150	14,48	13,2	22,3	235
КП22002	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,42	13,44	83
ШКО0БЕЛ	Хлеб ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71
	Всего в Обед		25,91	25,92	100,83	726
	Всего в день		41,21	41,58	160,86	1 219

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					
КП22176	Картофельное пюре	160	3,73	7,35	21,47	165
КП22177	Котлеты куриные с подливом овощным	90	9	8,18	9,85	161
КП22482	Чай витаминизированный "Витошка"	200			9,7	69

0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,48	15,36	
Всего в Завтрак			15,93	16,01	56,38	
Обед						
КП22316	Свекольник со сметаной	235	2,3	5,3	9,6	1
КП22532	Каша рисовая рассыпчатая с гуляшом из куриного филе	160	10,2	7,9	13,5	19
КП22008	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,42	13,44	83
ШКО0БЕЛ	Хлеб ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71
ПОК0071	Печенье сахарное Печенька 50гр	50	7	8	23	159
Всего в Обед			25,73	25,87	99,83	741
Всего в день			41,66	41,88	156,21	1 230

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						
КП22124	Каша манная молочная	150	3,77	5,86	17,49	137
КП22294	Запеканка из творога с соусом молочным	90	5	2,15	14,2	146
КП22089	Какао с молоком	200	0,4	2,3	10,2	69
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	25	2	0,3	9,6	59
КП22368	Сушки в ассортименте	60	4,72	5	9	179
Всего в Завтрак			15,89	15,61	60,49	590
Обед						
КП22156	Суп картофельный с лапшой домашней	230	8	8,17	11,48	259
КП22544	Азу из говядины с гречкой	205	11,2	14,3	28,9	273
КП22180	Инстантный напиток витаминизированный	200	4		25	80
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,42	13,44	83
ШКО0БЕЛ	Хлеб ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71
Всего в Обед			28,43	27,09	91,61	766
Всего в день			44,33	42,7	152,1	1 356

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						
КП22475	Плов из говядины	150	7	10,2	19	205
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,48	15,36	94
КП22491	Коктейль молочный ФрутоKids	200	5,62	2,08	9	165
Всего в Завтрак			16,02	12,76	49,86	491
Обед						
КП22190	Суп с пшенной крупой	230	5,6	6,9	10,73	182
КП22352	Жаркое по-домашнему из куриного филе	180	12	14	19,5	176
КП22476	Напиток лимонный	200	0,1	0,01	18,9	73
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,42	13,44	83
ШКО0БЕЛ	Хлеб ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71
КП22028	Пастила фруктовая	25	3		25,1	189
Всего в Обед			25,92	25,53	100,47	774
Всего в день			41,94	38,29	150,33	1 266

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						
КП22195	Макаронные изделия, с тёртым с сыром	160	12	12,6	24,51	299
КП22089	Какао с молоком	200	0,4	2,3	10,2	69
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,48	15,36	94
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47

КП22156	Суп картофельный с лапшой домашней	230	8	8,17	11,48	
КП22127	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	100	13,67	6	2,67	
КП22556	Сложный гарнир: рагу овощное и каша пшенная	150	4	10	18,3	
КП22180	Инстантный напиток витаминизированный	200	4		25	
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,42	13,44	83
ШКО0БЕЛ	Хлеб ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71
Всего в Обед			34,9	28,79	83,68	819
Всего в день			53,11	38,41	178,87	1 450

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	160	3,73	7,35	21,47	165
КП22388	Рыба тушеная с овощами	100	22,67	7,17	0,5	158
КП22001	Чай с лимоном и с сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,48	15,36	94
Всего в Завтрак			30,86	15,04	37,58	466
Обед						
КП22213	Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	230	5,9	8	12	180
КП22475	Плов из говядины	160	7,47	10,88	20,27	219
КП22476	Напиток лимонный	200	0,1	0,01	18,9	73
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,42	13,44	83
ШКО0129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,43	4,2	12,79	71
ПОКО104	Печенье Слободка шахматная 50гр	50	3,6	5,5	35,3	205
Всего в Обед			22,3	29,01	112,7	830
Всего в день			53,16	44,05	150,27	1 296
Итого			438,8	413,09	1 557,82	12 763
Среднее за период			43,88	41,31	155,78	1 276
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			13,75	29,13	48,82	

"ОптТорг"

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

ООО "ОптТорг"

/Набухилин В.В./

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

Сезон: **Весна-лето**
Категория: **Уч-ся с 12 лет и старше**
Диета:

**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					
КП22547	Каша гречневая рассыпчатая с мясом	240	10	6,91	20,43	271
КП22001	Чай с лимоном и с сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	50	4	0,6	19,2	118
КП22302	Масло сливочное (порциями)	12	0,12	8,7	1,68	79
КП22255	Пряники в ассортименте	50	2,95	2,35	24	180
	Всего в Завтрак		18,33	18,61	65,56	696
	Обед					
КП22039	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,88	5,61	27,38	111
КП22566	Макароны отварные с маслом	180	4,46	6,72	32,37	258
КП22339	Куриное филе, тушенное с овощами	100	12,34	8,34	3,8	198
КП22007	Напиток яблочный	200			17,6	67
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,54	17,28	106
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,24	5,6	17,05	95
	Всего в Обед		25,52	26,81	115,49	835
	Всего в день		43,85	45,42	181,04	1 531

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					
КП22106	Каша "Дружба" молочная	190	5,96	7,72	31,8	220
КП22099	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	3,3	10,2	69
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	50	4	0,6	19,2	118
0000031	Сыр порционный	12	5,08	5,98	5,6	70
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Всего в Завтрак		17,83	18	76,6	524
	Обед					
КП22170	Салат из свеклы на растительном масле	100			50	190
КП22033	Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	250	2,21	5,1	15,81	204
Д07БП21	Рыба запеченная с картофелем (минтай)	180	17,38	15,84	26,76	283
КП22002	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,54	17,28	106
ШК00БЕЛ	Хлеб ржаной	40	3,24	5,6	17,05	95
	Всего в Обед		26,73	27,18	137,2	920
	Всего в день		44,56	45,18	213,8	1 444

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					
КП22176	Картофельное пюре	200	4,67	9,18	26,83	207
КП22178	Котлеты куриные с подливом овощным	100	4	4,85	12	168

КП22482	Чай витаминизированный "Витошка"	200			9,7
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	50	4	0,6	19,2
Всего в Завтрак			12,67	14,63	67,73
Обед					
КП22317	Свекольник со сметаной	250	2,6	6,3	15,6
КП22559	Каша рисовая рассыпчатая с гуляшом из куриного филе	180	0,37	7,03	13,51
КП22008	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,54	17,28
ШКО0БЕЛ	Хлеб ржаной	40	3,24	5,6	17,05
ПОК0071	Печенье сахарное Печенька 50гр	50	7	8	23
Всего в Обед			17,81	27,52	113,94
Всего в день			30,48	42,15	181,68
					1 310

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						
КП22124	Каша манная молочная	180	4,52	7,03	20,99	164
КП22294	Запеканка из творога с соусом молочным	90	5	2,15	14,2	146
КП22089	Какао с молоком	200	0,4	2,3	10,2	69
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,42	13,44	83
КП22368	Сушки в ассортименте	60	4,72	5	9	179
Всего в Завтрак			17,45	16,9	67,83	641
Обед						
КП22156	Суп картофельный с лапшой домашней	250	8,7	8,88	12,48	282
КП22560	Азу из говядины с гречкой	265	4,58	3,33	17,5	150
КП22180	Инстантный напиток витаминизированный	200	4		25	80
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,54	17,28	106
ШКО0БЕЛ	Хлеб ржаной	40	3,24	5,6	17,05	95
Всего в Обед			24,12	18,35	89,32	713
Всего в день			41,57	35,25	157,14	1 353

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						
КП22475	Плов из говядины	180	8,4	12,24	22,8	246
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	50	4	0,6	19,2	118
КП22491	Коктейль молочный ФрутоKids	200	5,62	2,08	9	165
Всего в Завтрак			18,22	14,92	57,5	556
Обед						
КП22190	Суп с пшенной крупой	250	6,08	7,5	11,67	198
КП22352	Жаркое по-домашнему из куриного филе	240	16	18,67	26	235
КП22476	Напиток лимонный	200	0,1	0,01	18,9	73
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,54	17,28	106
ШКО0БЕЛ	Хлеб ржаной	40	3,24	5,6	17,05	95
КП22028	Пастила фруктовая	25	3		25,1	189
Всего в Обед			32,02	32,32	116	896
Всего в день			50,24	47,24	173,5	1 452

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						
КП22195	Макаронные изделия, с тёртым с сыром	200	15	15,75	30,63	373
КП22089	Какао с молоком	200	0,4	2,3	10,2	69
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	50	4	0,6	19,2	118

2153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
Всего в Завтрак			19,8	19,05	69,83	607
Обед						
КП22039	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,88	5,61	27,38	111
КП22155	Плов из куриного филе	215	11,47	15,61	11,32	330
КП22180	Инстантный напиток витаминизированный	200	4		25	80
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,54	17,28	106
ШКО0БЕЛ	Хлеб ржаной	40	3,24	5,6	17,05	95
КП22255	Пряники в ассортименте	50	2,95	2,35	24	180
Всего в Обед			27,14	29,71	122,04	902
Всего в день			46,94	48,76	191,87	1 509

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						
КП22110	Каша рисовая молочная	220	6,3	8,5	19,94	204
КП22163	Омлет натуральный	80	6,26	5,99	10,58	154
КП22099	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	3,3	10,2	69
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	50	4	0,6	19,2	118
Всего в Завтрак			18,96	18,39	59,92	544
Обед						
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
КП22101	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250	7,5	4,33	41,67	250
КП22352	Жаркое по-домашнему из куриного филе	180	12	14	19,5	176
КП22007	Напиток яблочный	200			17,6	67
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,54	17,28	106
ШКО0БЕЛ	Хлеб ржаной	40	3,24	5,6	17,05	95
Всего в Обед			26,74	24,87	122,91	741
Всего в день			45,7	43,27	182,83	1 286

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						
КП22173	Каша гречневая рассыпчатая	200	6,63	7,51	31,75	240
КП22510	Биточки мясные с соусом томатным	90	7,5	9	8	130
КП22482	Чай витаминизированный "Витошка"	200			9,7	69
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	50	4	0,6	19,2	118
Всего в Завтрак			18,13	17,11	68,65	557
Обед						
КП22048	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	250	1,64	4,55	10,95	91
КП22561	Азу из говядины и макаронами отварными с маслом	265	4,58	3,33	17,5	150
КП22002	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,54	17,28	106
ШКО0БЕЛ	Хлеб ржаной	40	3,24	5,6	17,05	95
Всего в Обед			13,36	14,12	73,08	485
Всего в день			31,49	31,23	141,73	1 042

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						
КП22105	Каша "Дружба" молочная	180	6,08	7,8	24	270
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	50	4	0,6	19,2	118
КП22094	Булочка в ассортименте(шт)	100	9,4	2,2	52	270
Всего в Завтрак			19,68	10,6	101,7	685

Обед						
КП22156	Суп картофельный с лапшой домашней	250	8,7	8,88	12,48	282
КП22127	Рыба тушенная в томатном соусе с овощами	100	13,67	6	2,67	120
КП22563	Сложный гарнир: рагу овощное и каша пшенная	180	4,46	4,08	27,02	163
КП22180	Инстантный напиток витаминизированный	200	4		25	80
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,54	17,28	106
ШКО0БЕЛ	Хлеб ржаной	40	3,24	5,6	17,05	95
Всего в Обед			37,67	25,1	101,5	846
Всего в день			57,35	35,7	203,2	1 531

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	4,67	9,18	26,83	207
КП22388	Рыба тушенная с овощами	100	22,67	7,17	0,5	158
КП22001	Чай с лимоном и с сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	50	4	0,6	19,2	118
Всего в Завтрак			32,59	17	46,78	531
Обед						
КП22033	Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	250	2,21	5,1	15,81	204
КП22475	Плов из говядины	215	10,03	14,62	27,23	294
КП22476	Напиток лимонный	200	0,1	0,01	18,9	73
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,54	17,28	106
ШКО0БЕЛ	Хлеб ржаной	40	3,24	5,6	17,05	95
ПОКО104	Печенье Слободка шахматная 50гр	50	3,6	5,5	35,3	205
Всего в Обед			22,78	31,37	131,58	977
Всего в день			55,38	48,37	178,36	1 508
Итого			447,55	422,57	1 805,16	13 965
Среднее за период			44,75	42,26	180,52	1 396
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			12,82	27,23	51,71	