



Согласовано
Руководитель



МБОУ ООШ с. Свобода
Андреев М.

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
2023-2024 учебного года



Отдел питания - +7937 8628985



УТВЕРЖДАЮ
Директор

ООО "ОптТорг"
/Набиуллин Р.Р.

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



Сезон: **Весна-лето**
Возрастная категория: **Начальные 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	170	3,99	4,22	11,99	129	КП22173
Фрикадельки куриные под томатным соусом	90	3,23	4,75	13,04	130	КП22891
Чай с лимоном и с сахаром	200	1,26	0,05	2,25	50	КП22001
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	93	0000065
Всего в Завтрак	510	11,68	9,5	42,64	402	
Обед						
Суп картофельный с вермишелью	200	5,88	9,08	8,2	265	КП22231
Плов из куриного филе	150	9,6	8,28	19,6	175	КП22155
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП22008
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	81	0000065
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,43	4,2	10,61	69	ШК00129
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	КП22153
Всего в Обед	715	22,11	22,43	89,15	748	
Всего в день	1 225	33,79	31,93	131,79	1 150	

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 манная молочная	170	3,48	4,7	17,49	195	КП22124
Сырники из творога с соусом молочным	90	6,5	7,6	14,2	154	КП22564
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	93	0000065
Всего в Завтрак	510	13,38	12,78	53,55	469	
Обед						
Салат "Здоровье"	60	1,35	7,65	14,1	147	КП22439
Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	200	3,73	5	16	160	КП22032
Гуляш из говядины, макароны отварные с маслом(40/150)	190	3,71	5,6	26,92	215	КП22695
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22002
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	81	0000065
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,43	4,2	10,61	69	ШК00129
Всего в Обед	715	14,32	22,97	91,37	715	
Всего в день	1 225	27,7	35,75	144,92	1 184	

1-ая неделя

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ ре- цп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Картофельное пюре	170	4,55	3,87	10,98	183	КП22176
Котлеты куриные с подливом овощным	90	8	6	11	161	КП22701
Чай витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39	КП22632
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	93	0000065
Всего в Завтрак	510	15,75	10,35	47,04	476	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	4,5	7,8	9,6	147	КП22038
Каша рисовая рассыпчатая с гуляшом из куриного филе	160	10,2	7,9	13,5	250	КП22532
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП22008
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	81	0000065
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,43	4,2	10,61	69	ШК00129
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	КП22153
Всего в Обед	725	21,33	20,77	84,45	704	
Всего в день	1 235	37,08	31,12	131,49	1 180	

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						
Макароны отварные с фрикадельками куриными под белым соусом(150/36/24)	210	12,1	13,95	31,3	389	КП22633
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	93	0000065
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	КП22153
Всего в Завтрак	550	15,9	14,83	62,96	556	
Обед						
Салат из свеклы на растительном масле	60	3,5	1,8	11	81	КП22170
Суп крестьянский с крупой (пшено)	200	8,16	5,88	15,01	215	КП22275
Каша гречневая рассыпчатая с мясом	175	6,96	10,31	16,95	251	КП22547
Инстантный напиток витаминизированный	200	4		25	80	КП22180
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	81	0000065
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,43	4,2	10,61	69	ШК00129
Всего в Обед	700	27,85	22,61	92	777	
Всего в день	1 250	43,75	37,44	154,96	1 333	

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	150	5,61	6,58	13,53	192	КП22475
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	93	0000065
Коктейль молочный ФрутоKids	200	4,2	4,8	20	178	КП22491
Всего в Завтрак	590	13,21	11,86	55,39	490	
Обед						
Суп картофельный с лапшой домашней	200	4,79	6,07	16	225	КП22156
Картофельное пюре	150	4,01	3,41	9,69	161	КП22176
Биточки рыбные с соусом томатным	100	9,33	5,08	10,67	125	КП22699
Чай фруктовый(яблочный)	200	6,74	0,08	1	32	КП22888

пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	81	0000065
б ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,43	4,2	10,61	69	ШК00129
Всего в Обед	715	30,1	19,26	61,41	694	
Всего в день	1 305	43,31	31,12	116,8	1 184	

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 отварные с маслом	150	3,72	6,1	14,28	202	КП22566
Фрикадельки из птицы с подливом овощным	60	8	69	4,4	115	КП22263
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	93	0000065
Фрукты свеж. (шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	КП22153
Всего в Завтрак	590	15,52	75,98	50,34	484	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	4,5	7,8	9,6	147	КП22038
Плов из куриного филе	150	9,6	8,28	19,6	175	КП22155
Чай витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39	КП22632
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	81	0000065
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,43	4,2	10,61	69	ШК00129
Фруктовое пюре в ассортименте 125gr	125	3,67	2,6	20	196	ПОК0114
Всего в Обед	715	23	23,3	82,95	707	
Всего в день	1 305	38,52	99,28	133,29	1 191	

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	3,52	5,28	14,39	153	КП22109
Сырники из творога с соусом молочным	90	6,5	7,6	14,2	154	КП22564
Чай фруктовый (вишня)	200					КП22717
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	93	0000065
Всего в Завтрак	540	13,22	13,36	43,95	400	
Обед						
Винегрет овощной	90	1,13	2,03	6,53	50	КП22181
Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	3,6	5	14	195	КП22228
Жаркое по-домашнему (говядина)	150	14,1	13,02	27,6	245	КП22252
Напиток яблочный	200			17,6	67	КП22007
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	81	0000065
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,43	4,2	10,61	69	ШК00129
Всего в Обед	705	24,06	24,67	89,77	707	
Всего в день	1 245	37,28	38,03	133,72	1 107	

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	3,99	4,22	11,99	129	КП22173
Биточки мясные с соусом томатным	90	6,5	7,2	8	130	КП22706
Какао с молоком	200	0,4	2,3	10,2	69	КП22572
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	93	0000065

Всего в Завтрак	510	14,09	14,2	45,55	421	
Обед						
Суп с рисовой крупой	200	2,44	2,28	13,48	120	КП22260
Макароны отварные с фрикадельками куриными под белым соусом(150/36/29)	215	12,4	11,9	36	344	КП22705
Инстантный напиток витаминизированный	200	4		25	80	КП22180
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	81	0000065
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,43	4,2	10,61	69	ШК00129
Шоколад в ассортименте	20	2,5	2,3	15	35	КП22654
Всего в Обед	780	26,57	21,1	113,53	729	
Всего в день	1 290	40,66	35,3	159,08	1 150	

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	9,12	12	21,98	314	КП22105
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	93	0000065
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	КП22153
Всего в Завтрак	500	12,92	12,88	53,64	480	
Обед						
Суп картофельный с лапшой домашней	200	4,79	6,07	16	225	КП22156
Рагу овощное с курицей	235	15,28	15,39	56,4	403	КП22021
Напиток яблочный	200			17,6	67	КП22007
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	81	0000065
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,43	4,2	10,61	69	ШК00129
Всего в Обед	700	25,29	26,08	114,05	846	
Всего в день	1 200	38,21	38,96	167,69	1 326	

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	4,55	3,87	10,98	183	КП22176
Биточки рыбные с соусом томатным	100	9,33	5,08	10,67	125	КП22699
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	93	0000065
Всего в Завтрак	510	17,28	9,43	43,51	428	
Обед						
Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	5,9	5	11	180	КП22047
Котлеты куриные с подливом овощным	90	8	6	11	161	КП22701
Каша гречневая рассыпчатая	150	3,52	3,72	10,58	114	КП22173
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП22008
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	81	0000065
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,43	4,2	10,61	69	ШК00129
Всего в Обед	715	23,65	19,39	84,13	715	
Всего в день	1 225	40,93	28,82	127,64	1 143	
Итого		381,21	407,73	1 401,38	11 946	
Среднее за период		38,12	40,77	140,14	1 195	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		12,77	30,72	46,93		