



Согласовано
Руководитель



МБОУ ООШ с. Свобода
Низерова Т.А.

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 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 (36/24/170/30)	260	8,49	11,97	34,39	328	КП22628
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	18,56	93	0000065
Всего в Завтрак	500	12,95	12,5	55,2	471	
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
Напиток яблочный	200			17,6	67	КП22007
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2,8	0,42	16,24	81	0000065
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,43	4,2	12,79	71	ШК00129
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	КП22153
Всего в Обед	715	21,11	22,38	84,23	707	
Всего в день	1 215	34,06	34,88	139,43	1 177	

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	18,56	93	0000065
Всего в Завтрак	510	13,38	12,78	56,75	469	
Обед						
Салат из моркови	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	12,22	12,7	19,5	254	КП22635
Напиток лимонный	200	0,1	0,01	18,9	73	КП22476
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2,8	0,42	16,24	81	0000065
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,43	4,2	12,79	71	ШК00129
Всего в Обед	720	22,5	23,53	96,93	711	
Всего в день	1 230	35,87	36,31	153,68	1 180	

1-ая неделя

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
Котлеты куриные с подливом овощным	90	5,04	8,05	13,96	155	КП22177
Чай витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39	КП22632
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	18,56	93	0000065
Всего в Завтрак	510	12,79	12,4	53,2	470	
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	16,24	81	0000065
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,43	4,2	12,79	71	ШК00129
Фрукты свеж. (шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	КП22153
Всего в Обед	725	21,33	20,77	89,43	706	
Всего в день	1 235	34,12	33,17	142,63	1 176	

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	18,56	93	0000065
Фрукты свеж. (шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	КП22153
Всего в Завтрак	550	15,9	14,83	66,16	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	16,24	81	0000065
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,43	4,2	12,79	71	ШК00129
Всего в Обед	700	27,85	22,61	96,98	779	
Всего в день	1 250	43,75	37,44	163,14	1 335	

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	5,98	7,02	14,43	205	КП22475
Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	200	2,4	3,3	10,2	69	КП22099
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	18,56	93	0000065
Коктейль молочный ФрутоKids	200	4,2	4,8	20	178	КП22491
Всего в Завтрак	600	15,78	15,6	63,19	545	
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 белым соусом	90	4,48	8,1	23,41	156	КП22630
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003

Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2,8	0,42	16,24	81	0000065
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,43	4,2	12,79	71	ШК00129
Всего в Обед	715	18,71	22,2	84,63	722	
Всего в день	1 315	34,49	37,8	147,82	1 266	

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	5,6	26,98	215	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	18,56	93	0000065
Фрукты свеж. (шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	КП22153
Всего в Завтрак	590	15,52	75,48	66,24	497	
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	16,24	81	0000065
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,43	4,2	12,79	71	ШК00129
Фруктовое пюре в ассортименте 125гр	125	3,67	2,6	20	196	ПОК0114
Всего в Обед	715	23	23,3	87,93	709	
Всего в день	1 305	38,52	98,78	154,17	1 206	

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
Омлет натуральный	60	5,16	6,97	20	175	КП22163
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	18,56	93	0000065
Всего в Завтрак	500	13,14	12,78	55,2	471	
Обед						
Салат из белокочанной капусты	90	0,99	0,36	7,47	47	КП22161
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	16,24	81	0000065
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,43	4,2	12,79	71	ШК00129
Всего в Обед	705	23,92	23	95,7	706	
Всего в день	1 205	37,06	35,78	150,9	1 178	

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	5,5	5,1	13,44	182	КП22510
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	18,56	93	0000065

Всего в Завтрак	510	13,09	12,1	54,19	473	
Обед						
Суп с рисовой крупой	200	2,44	2,28	13,48	120	КП22260
Макароны отварные с фрикадельками куриными под белым соусом(150/36/24)	215	12,39	14,28	32,05	398	КП22633
Инстантный напиток витаминизированный	200	4		25	80	КП22180
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2,8	0,42	16,24	81	0000065
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,43	4,2	12,79	71	ШК00129
Шоколад в ассортименте	20	2,5	2,3	15	35	КП22654
Всего в Обед	780	26,56	23,48	114,56	785	
Всего в день	1 290	39,65	35,58	168,75	1 258	

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	18,56	93	0000065
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	КП22153
Всего в Завтрак	500	12,92	12,88	56,84	480	
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	11,3	12	31,1	261	КП22636
Напиток лимонный	200	0,1	0,01	18,9	73	КП22476
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2,8	0,42	16,24	81	0000065
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,43	4,2	12,79	71	ШК00129
Всего в Обед	700	21,42	22,7	95,03	712	
Всего в день	1 200	34,34	35,58	151,87	1 192	

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 белым соусом	90	4,48	8,1	23,41	156	КП22630
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	18,56	93	0000065
Всего в Завтрак	510	13,49	12,5	55,2	482	
Обед						
Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	5,9	5	11	180	КП22047
Котлеты куриные с подливом овощным	90	5,04	8,05	13,96	155	КП22177
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	16,24	81	0000065
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,43	4,2	12,79	71	ШК00129
Всего в Обед	715	20,69	21,44	92,07	711	
Всего в день	1 225	34,18	33,94	147,27	1 193	
Итого		366,03	419,25	1 519,65	12 161	
Среднее за период		36,6	41,92	151,97	1 216	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		12,04	31,03	49,98		

содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в
от калорийности

12,14

30,6

50,74

--	--