

Согласовано
Руководитель _____

_____/_____/

Утверждаю
Директор ООО «ОптТорг»



/Набиуллин Р.Р./

Основное 2-х недельное меню

школьных завтраков и обедов

для обучающихся в I смену

1-4 классов и 5-11 классов,

в том числе для категории ММС, ОВЗ, ДИ

на зимний период

2022-2023 учебного года

(срок реализации с 06.02.2023 по 28.02.2023г.)

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

Сезон: **Осень-зима**
 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					
КП22379	Сложный гарнир: каша гречневая рассыпчатая, фрикадельки из птицы, соус томатный	260	11,6	14,15	30,3	380
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,48	18,56	93
	Всего в Завтрак	500	15	14,63	55,36	500
	Обед					
КП22156	Суп картофельный с лапшой домашней	230	8	8,17	11,48	259
КП22256	Каша рисовая с куриным филе	185	5,67	11,2	21,38	230
КП22002	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	55	4,4	0,66	25,52	128
ШК00БЕЛ	Хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	71
	Всего в Обед	700	20,98	21,14	81,48	731
	Всего в день	1 200	35,98	35,77	136,84	1 231

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	7,26	21,57	225
КП22099	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	3,3	10,2	69
КП22205	Бутерброд с сыром	50	8,13	4,5	18,43	153
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Всего в Завтрак	500	16	15,46	60	494
	Обед					
КП22011	Суп с рыбными консервами	230	9,09	10,35	14,28	184
КП22325	Сложный гарнир: картофель отварной, капуста тушенная с куриным филе	190	4,89	8,2	9,96	255
КП22007	Напиток яблочный	200			17,6	67
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	55	4,4	0,66	25,52	128
ШК00БЕЛ	Хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	71
	Всего в Обед	705	20,98	20,21	80,16	705
	Всего в день	1 205	36,98	35,67	140,16	1 199

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					
КП22384	Сложный гарнир: картофельное пюре, свекла отварная, рыба тушенная в томатном соусе с овощами	260	11,2	14,15	30,3	380
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,48	18,56	93
	Всего в Завтрак	500	14,6	14,63	55,36	500
	Обед					
КП22228	Суп картофельный с бобовыми и гречками	230	9,2	10,74	22	230
КП22167	Макароны отварные с маслом	150	3,72	6,1	32,78	202

КП22077	Биточки мясные с соусом томатным	100	1,4	4,73	1,95	74
КП22008	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	55	4,4	0,66	25,52	128
ШКО0БЕЛ	Хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	71
Всего в Обед		765	22,32	23,28	122,54	814
Всего в день		1 265	36,92	37,91	177,9	1 314

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						
КП22377	Сложный гарнир: капуста тушеная, каша рисовая с куриным филе	260	9,8	8,5	22	367
КП22164	Чай с молоком и сахаром	200	2	5	18	75
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,48	18,56	93
Всего в Завтрак		500	15	13,98	58,56	535
Обед						
КП22038	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	230	5,75	12,65	4,6	97
КП22173	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,5	4	21	180
КП22178	Котлеты куриные с подливом овощным	100	4	4,85	12	168
КП22169	Кисель фруктовый	200			20	76
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	55	4,4	0,66	25,52	128
ШКО0БЕЛ	Хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	71
Всего в Обед		765	22,25	23,16	95,92	719
Всего в день		1 265	37,25	37,14	154,48	1 254

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						
КП22167	Макароны отварные с маслом	160	3,97	6,5	34,96	215
КП22230	Тефтели из говядины с соусом томатным	100	8,3	6,9	6	160
КП22001	Чай с лимоном и с сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,48	18,56	93
Всего в Завтрак		500	16,73	13,93	59,77	516
Обед						
КП22190	Суп с пшенной крупой	230	10,64	3,68	18,4	205
КП22382	Сложный гарнир: картофельное пюре, свекла отварная, рыба тушеная в томатном соусе с овощами	200	2,85	15	12	198
КП22008	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	55	4,4	0,66	25,52	128
ШКО0БЕЛ	Хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	71
Всего в Обед		715	21,49	20,39	96,22	712
Всего в день		1 215	38,22	34,32	155,99	1 228

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						
КП22173	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,5	4	21	180
КП22178	Котлеты куриные с подливом овощным	100	4	4,85	12	168
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
КП22202	Бутерброд с маслом	50	2,41	6,75	12,53	120
Всего в Завтрак		500	12,11	15,6	52,03	495
Обед						
КП22032	Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	200	3,73	6	15	160
КП22167	Макароны отварные с маслом	150	3,72	6,1	32,78	202
КП22019	Тефтели из говядины с подливом овощным	100	6,2	7	6,1	123

КП22007	Напиток яблочный	200			17,6	67
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	55	4,4	0,66	25,52	128
ШКО0БЕЛ	Хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	71
Всего в Обед		735	20,65	20,76	109,8	750
Всего в день		1 235	32,76	36,36	161,83	1 245

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						
КП22103	Каша пшеничная молочная	170	2,66	5,21	23,8	205
КП22089	Какао с молоком	200	0,4	2,3	10,2	69
КП22152	Сырники из творога с соусом молочным	90	5,22	4,11	8,56	185
КП22205	Бутерброд с сыром	50	8,13	4,5	18,43	153
Всего в Завтрак		520	16,41	16,12	60,99	612
Обед						
КП22050	Суп крестьянский с крупой (пшено) со сметаной	230	4,6	10,81	15,07	230
КП22329	Сложный гарнир: картофель тушеный с куриным филе, морковь припущенная	200	9,96	8,44	20	250
КП22002	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	55	4,4	0,66	25,52	128
ШКО0БЕЛ	Хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	71
Всего в Обед		715	21,86	21,01	83,68	722
Всего в день		1 235	38,27	37,13	144,68	1 334

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						
КП22195	Макаронные изделия, с тёртым с сыром	150	12,5	7,5	30	280
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
КП22202	Бутерброд с маслом	50	2,41	6,75	12,53	120
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
Всего в Завтрак		500	15,51	14,65	58,83	474
Обед						
КП22156	Суп картофельный с лапшой домашней	230	8	8,17	11,48	259
КП22330	Сложный гарнир: каша рисовая вязкая, рыба тушеная в томатном соусе с овощами	200	9	11	23	316
КП22008	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	55	4,4	0,66	25,52	128
ШКО0БЕЛ	Хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	71
Всего в Обед		715	25	20,88	100,3	884
Всего в день		1 215	40,51	35,53	159,13	1 358

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						
КП22256	Каша рисовая с куриным филе	250	7,67	15,14	28,89	311
КП22001	Чай с лимоном и с сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	50	4	0,6	23,2	116
Всего в Завтрак		500	12,93	15,79	52,34	475
Обед						
КП22264	Суп картофельный с бобовыми и гречками	230	5,9	8	18	162
КП22383	Сложный гарнир: каша гречневая рассыпчатая, мясная подлива, винегрет овощной	200	9,4	13,6	21	287
КП22007	Напиток яблочный	200			17,6	67
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	65	5,2	0,78	30,16	151
ШКО0БЕЛ	Хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	71

Всего в Обед	725	23,1	23,38	99,56	738
Всего в день	1 225	36,03	39,17	151,9	1 213

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	5,07	9,33	30,67	200
КП22019	Тефтели из говядины с подливом овощным	100	6,2	7	6,1	123
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,48	18,56	93
	Всего в Завтрак	500	14,67	16,81	61,83	443
	Обед					
КП22218	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	230	7,5	8,19	10,07	146
КП22167	Макароны отварные с маслом	150	3,72	6,1	32,78	202
КП22077	Биточки мясные с соусом томатным	100	1,4	4,73	1,95	74
КП22008	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	65	5,2	0,78	30,16	151
ШКО0БЕЛ	Хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	71
	Всего в Обед	775	21,42	20,85	115,26	754
	Всего в день	1 275	36,09	37,66	177,08	1 196
	Итого		369,01	366,66	1 559,99	12 572
	Среднее за период		36,9	36,67	156	1 257
	Минимальные нормативные значения					
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		11,74	26,25	49,63	

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

Сезон: **Осень-зима**
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					
КП22454	Сложный гарнир: каша гречневая рассыпчатая, фрикадельки из птицы, соус томатный	300	13,38	14,19	41,65	387
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	50	4	0,6	23,2	116
	Всего в Завтрак	550	17,58	14,79	71,35	530
	Обед					
КП22156	Суп картофельный с лапшой домашней	250	8,7	8,88	12,48	282
КП22256	Каша рисовая с куриным филе	230	7,05	13,93	26,58	286
КП22002	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	70	5,6	0,84	32,48	162
ШКО0БЕЛ	Хлеб ржаной	50	4,33	1,67	21,33	118
	Всего в Обед	800	25,99	25,42	103,17	892
	Всего в день	1 350	43,57	40,21	174,52	1 422

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	200	6,27	8,13	33,47	232
КП22099	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	3,3	10,2	69
КП22206	Бутерброд с сыром	62	10,08	5,58	28,06	190
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Всего в Завтрак	562	19,15	17,41	81,53	538
	Обед					
КП22011	Суп с рыбными консервами	250	9,88	11,25	15,52	200
КП22458	Сложный гарнир: картофель отварной, капуста тушенная с куриным филе	230	3,78	6,25	3,75	180
КП22007	Напиток яблочный	200			17,6	67
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	70	5,6	0,84	32,48	162
ШКО0БЕЛ	Хлеб ржаной	50	4,33	1,67	21,33	118
	Всего в Обед	800	23,59	20,01	90,69	728
	Всего в день	1 362	42,74	37,42	172,22	1 266

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					
КП22385	Сложный гарнир: картофельное пюре, свекла отварная, рыба тушенная в томатном соусе с овощами	300	4,28	1,2	24,95	140
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	50	4	0,6	23,2	116
	Всего в Завтрак	550	8,48	1,8	54,65	283
	Обед					
КП22221	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250	7,6	6,4	32,6	219
КП22167	Макароны отварные с маслом	180	4,46	7,32	39,33	242

Всего в Обед	800	28,34	24,55	139,2	897
Всего в день	1 350	42,8	43,36	197,32	1 434

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	6,33	11,67	38,33	250
КП22019	Тефтели из говядины с подливом овощным	100	6,2	7	6,1	123
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	50	4	0,6	23,2	116
	Всего в Завтрак	550	16,73	19,27	74,13	516
	Обед					
КП22048	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	250	1,64	4,55	10,95	91
КП22167	Макароны отварные с маслом	180	4,46	7,32	39,33	242
КП22077	Биточки мясные с соусом томатным	100	1,4	4,73	1,95	74
КП22008	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	70	5,6	0,84	32,48	162
ШКО0БЕЛ	Хлеб ржаной	50	4,33	1,67	21,33	118
	Всего в Обед	850	18,44	19,15	133,54	798
	Всего в день	1 400	35,17	38,42	207,68	1 314
	Итого		423,11	354,14	1 951,28	13 831
	Среднее за период		42,31	35,41	195,13	1 383
	Минимальные нормативные значения					
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		12,24	23,04	56,43	