



Согласовано
Руководитель _____
_____ / _____

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.
(Срок реализации 01.02.2024-29.02.2024)**





УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО "ОптТорг"

/Набиуллин Р.Р./

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



Сезон: **Осень-зима**
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	4,99	8,22	17,99	198	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 из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	40	3,2	0,48	15,36	94	0000АРГ
Всего в Завтрак	510	12,68	13,5	48,64	473	
Обед						
Суп картофельный с вермишелью	200	8,88	14,08	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 из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	50	4	0,6	19,2	118	0000АРГ
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	КП22153
Всего в Обед	700	23,88	23,41	84,3	715	
Всего в день	1 210	32,56	27,91	126,94	1 119	

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	5,8	9,82	17,34	358	КП22106
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	40	3,2	0,48	15,36	94	0000АРГ
Сыр порционный	10	3	1,6	2	61	Д04МА19
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	КП22153
Всего в Завтрак	500	12,6	12,3	51	587	
Обед						
Салат "Здоровье"	60	9,35	12,65	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
Напиток яблочный	200			17,6	67	КП22007
Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	50	4	0,6	19,2	118	0000АРГ
Всего в Обед	700	20,79	23,85	93,82	707	
Всего в день	1 200	25,39	31,15	144,82	1 294	

1-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						

Картофельное пюре	180	4,7	6,1	12,63	194	КП22176
Котлеты куриные с подливом овощным	90	8	6	11	161	КП22701
Чай витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39	КП22632
Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	40	3,2	0,48	15,36	94	0000АРГ
Всего в Завтрак	520	15,9	12,58	48,69	488	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	8,5	16,8	29,6	247	КП22038
Каша рисовая рассыпчатая с гуляшом из куриного филе	160	10,2	7,9	13,5	250	КП22532
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22002
Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	50	4	0,6	19,2	118	0000АРГ
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	КП22153
Всего в Обед	710	23,4	25,8	82,4	705	
Всего в день	1 230	35,42	27,38	110,09	1 093	

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						
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 из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	40	3,2	0,48	15,36	94	0000АРГ
Всего в Завтрак	510	13,38	12,78	53,55	470	
Обед						
Салат из свеклы на растительном масле	70	4,08	7,1	22,83	95	КП22170
Суп картофельный с лапшой домашней	200	4,79	6,07	16	225	КП22156
Каша гречневая рассыпчатая с мясом	180	7,16	10,6	17,43	258	КП22547
Чай витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39	КП22632
Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	50	4	0,6	19,2	118	0000АРГ
Всего в Обед	700	20,02	24,37	85,16	735	
Всего в день	1 210	33,4	32,15	128,7	1 205	

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
Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	200	2,4	3,3	10,2	69	КП22099
Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	40	3,2	0,48	15,36	94	0000АРГ
Коктейль молочный ФрутоKids	200	4,2	4,8	20	178	КП22491
Всего в Завтрак	590	15,41	15,16	59,09	533	
Обед						
Суп крестьянский с крупой (пшено)	200	1,84	15,88	45,01	315	КП22275
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
Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	50	4	0,6	19,2	118	0000АРГ
Всего в Обед	700	25,92	25,05	85,57	751	
Всего в день	1 290	47,65	30,21	114,66	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	170	4,22	6,91	16,18	229	КП22566
Котлеты куриные с подливом овощным	90	8	6	11	161	КП22701
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	40	3,2	0,48	15,36	94	0000АРГ
Всего в Завтрак	510	15,62	13,39	49,04	511	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	4,5	9,8	19,6	247	КП22038
Плов из куриного филе	150	9,6	8,28	19,6	175	КП22155
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22002
Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	50	4	0,6	19,2	118	0000АРГ
Фруктовое пюре в ассортименте 125гр	125	3,67	2,6	20	196	ПОК0114
Всего в Обед	700	22,07	21,38	88,7	779	
Всего в день	1 210	37,69	32,77	127,74	1 190	

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	8,52	13,28	14,39	253	КП22109
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	КП22153
Кисель фруктовый	200			20	76	КП22169
Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	40	3,2	0,48	15,36	94	0000АРГ
Всего в Завтрак	540	12,12	14,16	59,55	471	
Обед						
Винегрет овощной	100	1,25	2,25	7,25	155	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 из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	50	4	0,6	19,2	118	0000АРГ
Всего в Обед	700	22,95	20,87	85,65	780	
Всего в день	1 240	30,07	27,03	145,2	1 051	

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	21,99	274	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 из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	40	3,2	0,48	15,36	94	0000АРГ
Всего в Завтрак	510	14,09	14,2	55,55	567	
Обед						
Суп с рисовой крупой	200	2,44	9,28	13,48	220	КП22260
Макароны отварные с фрикадельками куриными под белым соусом(150/36/29)	215	12,4	11,9	36	344	КП22705
Чай фруктовый(яблочный)	200	6,74	0,08	1	32	КП22888
Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	65	5,2	0,78	24,96	153	0000АРГ
Шоколад в ассортименте	20	2,5	2,3	15	35	КП22654
Всего в Обед	780	29,28	24,34	90,44	784	
Всего в день	1 290	43,37	31,54	135,99	1 107	

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						

Плов из говядины	170	8,36	12,46	17,33	318	КП22475
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	40	3,2	0,48	15,36	94	0000АРГ
Фрукты свеж.(шт.)	110	0,44	0,44	10,78	52	КП22153
Всего в Завтрак	520	12,2	13,38	49,97	491	
Обед						
Суп картофельный с лапшой домашней	200	4,79	6,07	6	221	КП22156
Рагу овощное с курицей	235	15,28	15,39	56,4	403	КП22021
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22002
Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	65	5,2	0,78	24,96	153	0000АРГ
Всего в Обед	700	25,56	22,34	97,66	821	
Всего в день	1 220	35,76	30,72	155,63	1 215	

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	1,55	6,87	20,98	213	КП22176
Биточки рыбные с соусом томатным	100	9,33	5,08	10,67	125	КП22699
Чай с лимоном и с сахаром	200	1,26	0,05	2,25	50	КП22001
Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	40	3,2	0,48	15,36	94	0000АРГ
Всего в Завтрак	510	15,34	12,48	49,26	482	
Обед						
Свекольник со сметаной	200	3,08	15,04	12,48	208	КП22317
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 из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	60	4,8	0,72	23,04	142	0000АРГ
Всего в Обед	710	20,4	25,53	84,6	735	
Всего в день	1 220	37,74	25,01	123,86	1 087	
Итого		359,04	295,85	1 313,64	11 545	
Среднее за период		35,9	29,59	131,36	1 155	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		12,44	23,06	45,51		