



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 весенне-летний период  
2023-2024 учебного года





МОБУ Лицей с.Толбазы

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
<b>Завтрак</b>						
Каша гречневая рассыпчатая	170	3,99	4,22	11,99	129	КП22173
Фрикадельки куриные под томатным соусом	90	4,23	8,75	19,04	199	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
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>12,68</b>	<b>13,5</b>	<b>48,64</b>	<b>472</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>510</b>	<b>12,68</b>	<b>13,5</b>	<b>48,64</b>	<b>472</b>	

**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
<b>Завтрак</b>						
Каша "Дружба" молочная	150	5,8	9,82	17,34	249	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
Сок 0,2	200	0,6	0,4	12	156	Пок0004
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>12,8</b>	<b>12,3</b>	<b>53,2</b>	<b>587</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>600</b>	<b>12,8</b>	<b>12,3</b>	<b>53,2</b>	<b>587</b>	

**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
<b>Завтрак</b>						
Картофельное пюре	180	4,82	4,1	11,63	194	КП22176
Котлеты куриные с подливом овощным	90	7,88	8	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
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>15,9</b>	<b>12,58</b>	<b>47,69</b>	<b>488</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>520</b>	<b>15,9</b>	<b>12,58</b>	<b>47,69</b>	<b>488</b>	

**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
<b>Завтрак</b>						
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
Кисель фруктовый	200	0,2		6,5	76	КП22169
Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	40	3,2	0,48	15,36	94	0000АРГ
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>13,38</b>	<b>12,78</b>	<b>53,55</b>	<b>519</b>	

<b>Всего в день</b>	<b>510</b>	<b>13,38</b>	<b>12,78</b>	<b>53,55</b>	<b>519</b>	
---------------------	------------	--------------	--------------	--------------	------------	--

**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
<b>Завтрак</b>						
Плов из говядины	150	8,36	12,46	16,33	303	КП22475
Компот из смеси сухофруктов	200	1	1,05	10,2	110	КП22008
Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	40	3,2	0,48	15,36	94	0000АРГ
Коктейль молочный ФрутоKids	200	3,2	1,8	18	72	КП22491
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>15,76</b>	<b>15,79</b>	<b>59,89</b>	<b>579</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>590</b>	<b>15,76</b>	<b>15,79</b>	<b>59,89</b>	<b>579</b>	

**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
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>15,62</b>	<b>13,39</b>	<b>49,04</b>	<b>511</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>510</b>	<b>15,62</b>	<b>13,39</b>	<b>49,04</b>	<b>511</b>	

**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
<b>Завтрак</b>						
Каша рисовая молочная	200	3,52	13,24	34,39	301	КП22109
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	КП22153
Чай фруктовый (вишня)	200	6,7	0,04	0,1	28	КП22717
Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	40	3,2	0,48	15,36	94	0000АРГ
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>13,82</b>	<b>14,16</b>	<b>59,65</b>	<b>470</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>540</b>	<b>13,82</b>	<b>14,16</b>	<b>59,65</b>	<b>470</b>	

**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
<b>Завтрак</b>						
Каша гречневая рассыпчатая	170	3,99	4,22	11,99	129	КП22173
Биточки мясные с соусом томатным	90	6,5	7,2	18	230	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
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>14,09</b>	<b>14,2</b>	<b>55,55</b>	<b>522</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>510</b>	<b>14,09</b>	<b>14,2</b>	<b>55,55</b>	<b>522</b>	

**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
<b>Завтрак</b>						
Плов из говядины	170	8,36	12,46	16,33	303	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
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>12,2</b>	<b>13,38</b>	<b>48,07</b>	<b>471</b>	

<b>Всего в день</b>	<b>520</b>	<b>12,2</b>	<b>13,38</b>	<b>48,97</b>	<b>471</b>	
<b>2-ая неделя/Пятница</b>						
Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Салат из свеклы на растительном масле	60	3,5	1,8	11	81	КП22170
Картофельное пюре	140	4,82	4,1	11,63	194	КП22176
Биточки рыбные с соусом томатным	100	4,26	7,85	8,08	82	КП22699
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
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>15,98</b>	<b>14,28</b>	<b>52,57</b>	<b>478</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>540</b>	<b>15,98</b>	<b>14,28</b>	<b>52,57</b>	<b>478</b>	
<b>Итого</b>		<b>141,37</b>	<b>109,77</b>	<b>521,75</b>	<b>4 806</b>	
<b>Среднее за период</b>		<b>14,14</b>	<b>10,98</b>	<b>52,17</b>	<b>481</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>		<b>11,77</b>	<b>20,55</b>	<b>43,42</b>		