



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





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	40	3,2	0,48	15,36	94	0000БЕЛ
Всего в Завтрак	510	11,68	9,5	42,64	404	
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	35	2,8	0,42	13,44	83	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71	ШКО0БЕЛ
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	КП22153
Всего в Обед	715	21,11	22,38	81,43	708	
Всего в день	1 225	32,79	31,88	124,07	1 112	

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 пшеничный	40	3,2	0,48	15,36	94	0000БЕЛ
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	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)	195	3,81	5,75	27,63	221	КП22695
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22002
Хлеб пшеничный	35	2,8	0,42	13,44	83	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71	ШКО0БЕЛ
Всего в Обед	720	14,42	23,12	94,26	724	
Всего в день	1 220	27,02	35,41	145,26	1 311	

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	170	4,55	3,87	10,98	183	КП22176

Котлеты куриные с подливом овощным	90	8	6	11	161	
Чай витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39	КП22003
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,48	15,36	94	0000БЕЛ
Всего в Завтрак	510	15,75	10,35	47,04	477	
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	35	2,8	0,42	13,44	83	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71	ШКО0БЕЛ
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	КП22153
Всего в Обед	725	21,33	20,77	86,63	708	
Всего в день	1 235	37,08	31,12	133,67	1 185	

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 пшеничный	40	3,2	0,48	15,36	94	0000БЕЛ
Всего в Завтрак	510	13,38	12,78	53,55	470	
Обед						
Салат из свеклы на растительном масле	60	3,5	1,8	11	81	КП22170
Суп картофельный с лапшой домашней	200	4,79	6,07	16	225	КП22156
Каша гречневая рассыпчатая с мясом	175	6,96	10,31	16,95	251	КП22547
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22002
Хлеб пшеничный	35	2,8	0,42	13,44	83	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71	ШКО0БЕЛ
Всего в Обед	700	20,77	22,89	80,47	754	
Всего в день	1 210	34,15	35,68	134,02	1 224	

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	40	3,2	0,48	15,36	94	0000БЕЛ
Коктейль молочный ФрутоKids	200	4,2	4,8	20	178	КП22491
Всего в Завтрак	590	13,21	11,86	55,39	491	
Обед						
Суп крестьянский с крупой (пшено)	200	8,16	5,88	15,01	215	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 с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный	35	2,8	0,42	13,44	83	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71	ШКО0БЕЛ
Всего в Обед	715	26,93	18,99	68,1	682	
Всего в день	1 305	40,14	30,85	123,49	1 173	

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, запеченные с сыром	160	8,48	11,2	19,32	303	КП22577
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003

пшеничный	40	3,2	0,48	15,36	94	0000БЕЛ
свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	КП22153
Всего в Завтрак	500	12,28	12,08	50,98	471	
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	35	2,8	0,42	13,44	83	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71	ШКО00БЕЛ
Фруктовое пюре в ассортименте 125гр	125	3,67	2,6	20	196	ПОК0114
Всего в Обед	715	23	23,3	85,13	711	
Всего в день	1 215	35,28	35,38	136,11	1 182	

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	215	3,78	5,68	15,47	165	КП22109
Выпечка в ассортименте	45	9,4	2,2	52	270	КП22689
Чай фруктовый (вишня)	200					КП22717
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,48	15,36	94	0000БЕЛ
Всего в Завтрак	555	16,38	8,36	82,83	529	
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
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП22008
Хлеб пшеничный	35	2,8	0,42	13,44	83	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71	ШКО00БЕЛ
Всего в Обед	705	25,06	24,72	101,85	753	
Всего в день	1 260	41,44	33,07	184,68	1 282	

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	40	3,2	0,48	15,36	94	0000БЕЛ
Всего в Завтрак	510	14,09	14,2	45,55	423	
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
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22002
Хлеб пшеничный	35	2,8	0,42	13,44	83	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71	ШКО00БЕЛ
Шоколад в ассортименте	20	2,5	2,3	15	35	КП22654
Всего в Обед	780	22,87	21,2	101,01	696	
Всего в день	1 290	36,96	35,4	146,56	1 118	

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	40	3,2	0,48	15,36	94	0000БЕЛ

Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	
Всего в Завтрак	500	12,92	12,88	53,64	482	
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	КГ 221
Напиток яблочный	200			17,6	67	КГ 2007
Хлеб пшеничный	35	2,8	0,42	13,44	83	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71	ШКООБЕЛ
Всего в Обед	700	25,29	26,08	116,23	849	
Всего в день	1 200	38,21	38,96	169,87	1 331	

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	40	3,2	0,48	15,36	94	0000БЕЛ
Всего в Завтрак	510	17,28	9,43	43,51	429	
Обед						
Свекольник со сметаной	200	2,08	5,04	12,48	108	КП22317
Каша гречневая рассыпчатая	150	3,52	3,72	10,58	114	КП22173
Котлеты куриные с подливом овощным	90	8	6	11	161	КП22701
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КГ 22008
Хлеб пшеничный	35	2,8	0,42	13,44	83	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71	ШКООБЕЛ
Всего в Обед	715	19,83	19,43	87,79	647	
Всего в день	1 225	37,11	28,86	131,3	1 076	
Итого		360,17	336,6	1 429,03	11 993	
Среднее за период		36,02	33,66	142,9	1 199	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		12,01	25,26	47,66		

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



21

Сезон: **Весна-лето**
Возрастная категория: **Старшие 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	200	4,69	4,96	14,11	152	КП22173
Фрикадельки куриные под томатным соусом	100	13	15,6	53	380	КП22892
Чай с лимоном и с сахаром	200	1,26	0,05	2,25	50	КП22001
Хлеб пшеничный	50	4	0,6	19,2	118	0000БЕЛ
Всего в Завтрак	550	22,95	21,21	88,56	700	
Обед						
Суп картофельный с вермишелью	250	7,35	11,35	10,25	332	КП22231
Плов из куриного филе	180	11,52	9,94	23,52	210	КП22155
Напиток яблочный	200			17,6	67	КП22007
Хлеб пшеничный	45	3,6	0,54	17,28	106	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	40	3,24	5,6	17,05	95	ШК00БЕЛ
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	КП22153
Всего в Обед	815	26,11	27,83	95,5	857	
Всего в день	1 365	49,06	49,04	184,06	1 557	

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	180	6,96	11,78	20,81	429	КП22106
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный	50	4	0,6	19,2	118	0000БЕЛ
Сыр порционный	12	3,6	1,92	2,4	73	Д04МА19
Фрукты свеж.(шт.)	110	0,44	0,44	10,78	52	КП22153
Всего в Завтрак	552	15,2	14,74	59,69	699	
Обед						
Салат "Здоровье"	100	2,25	12,75	23,5	245	КП22439
Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	250	4,66	6,25	22,5	200	КП22033
Гуляш из говядины,макароны отварные с маслом(50/150)	200	3,91	5,89	28,34	226	КП22696
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22002
Хлеб пшеничный	45	3,6	0,54	17,28	106	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	40	3,24	5,6	17,05	95	ШК00БЕЛ
Всего в Обед	835	17,96	31,13	118,97	915	
Всего в день	1 387	33,16	45,87	178,66	1 614	

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	200	5,35	4,55	12,92	215	КП22176

Котлеты куриные с подливом овощным	100	6	4,85	15	168	
Чай витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39	КП22003
Хлеб пшеничный	50	4	0,6	19,2	118	0000БЕЛ
Всего в Завтрак	550	15,35	10	56,82	540	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	5,62	9,7	12	183	КП22039
Каша рисовая рассыпчатая с гуляшом из куриного филе(170/60)	230	13	10,5	19,4	359	КП22638
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП22008
Хлеб пшеничный	45	3,6	0,54	17,28	106	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	40	3,24	5,6	17,05	95	ШКО0БЕЛ
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	КП22153
Всего в Обед	865	26,86	26,79	103,03	900	
Всего в день	1 415	42,21	36,79	159,85	1 440	

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	200	6,92	7,31	29,64	433	КП22125
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	50	4	0,6	19,2	118	0000БЕЛ
Всего в Завтрак	550	17,62	15,51	69,54	732	
Обед						
Салат из свеклы на растительном масле	100	5,83	3	18,33	135	КП22170
Суп картофельный с лапшой домашней	250	5,98	7,58	20	282	КП22156
Каша гречневая рассыпчатая с мясом	175	6,96	10,31	16,95	251	КП22547
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22002
Хлеб пшеничный	45	3,6	0,54	17,28	106	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	40	3,24	5,6	17,05	95	ШКО0БЕЛ
Всего в Обед	810	25,91	27,13	99,9	911	
Всего в день	1 360	43,53	42,64	169,44	1 643	

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
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,48	15,36	94	0000БЕЛ
Коктейль молочный ФрутоKids	200	4,2	4,8	20	178	КП22491
Всего в Завтрак	600	13,58	12,3	56,29	504	
Обед						
Суп крестьянский с крупой (пшено)	250	10,2	7,35	18,77	268	КП22275
Картофельное пюре	180	4,82	4,1	11,63	194	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	45	3,6	0,54	17,28	106	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	40	3,24	5,6	17,05	95	ШКО0БЕЛ
Всего в Обед	815	31,39	22,67	81,9	815	
Всего в день	1 415	44,97	34,96	138,19	1 319	

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, запеченные с сыром	190	10,07	13,3	22,94	359	КП22577
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003

пшеничный	50	4	0,6	19,2	118	0000БЕЛ
свеж.(шт.)	110	0,44	0,44	10,78	52	КП22153
Всего в Завтрак	550	14,71	14,34	59,42	556	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	5,62	9,7	12	183	КП22039
Плов из куриного филе	180	11,52	9,94	23,52	210	КП22155
Чай витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39	КП22632
Хлеб пшеничный	45	3,6	0,54	17,28	106	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	40	3,24	5,6	17,05	95	ШКО0БЕЛ
Фруктовое пюре в ассортименте 125гр	125	3,67	2,6	20	196	ПОК0114
Всего в Обед	815	27,65	28,38	99,55	829	
Всего в день	1 365	42,36	42,72	158,98	1 385	

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	230	4,05	6,07	16,54	176	КП22109
Выпечка в ассортименте	45	9,4	2,2	52	270	КП22689
Чай фруктовый (вишня)	200					КП22717
Хлеб пшеничный	50	4	0,6	19,2	118	0000БЕЛ
Всего в Завтрак	580	17,45	8,87	87,74	564	
Обед						
Винегрет овощной	100	1,25	2,25	7,25	55	КП22181
Суп картофельный с бобовыми и гречками	250	4	5	17,5	243	КП22221
Жаркое по-домашнему (говядина)	180	16,92	15,62	33,12	294	КП22252
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП22008
Хлеб пшеничный	45	3,6	0,54	17,28	106	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	40	3,24	5,6	17,05	95	ШКО0БЕЛ
Всего в Обед	815	30,01	29,06	119,7	903	
Всего в день	1 395	47,46	37,94	207,45	1 467	

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	200	4,69	4,96	14,11	152	КП22173
Биточки мясные с соусом томатным	100	1,4	4,73	4	115	КП22707
Какао с молоком	200	0,4	2,3	10,2	69	КП22572
Хлеб пшеничный	50	4	0,6	19,2	118	0000БЕЛ
Всего в Завтрак	550	10,49	12,59	47,51	454	
Обед						
Суп с рисовой крупой	250	3,05	2,85	16,85	150	КП22260
Макаронаты отварные с фрикадельками куриными под белым соусом(170/36/34)	240	3,72	5,6	26,98	215	КП22704
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22002
Хлеб пшеничный	45	3,6	0,54	17,28	106	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	40	3,24	5,6	17,05	95	ШКО0БЕЛ
Шоколад в ассортименте	20	2,5	2,3	15	35	КП22654
Всего в Обед	875	16,41	16,99	103,46	644	
Всего в день	1 425	26,9	29,58	150,97	1 098	

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	190	10,83	14,25	26,11	372	КП22105
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный	50	4	0,6	19,2	118	0000БЕЛ

Фрукты свеж.(шт.)	110	0,44	0,44	10,78	52	КП22153
Всего в Завтрак	550	15,47	15,29	62,59	569	
Обед						
Суп картофельный с лапшой домашней	250	5,98	7,58	20	282	КП22156
Суп овощное с курицей	265	17,22	17,36	63,6	454	КП22021
Напиток яблочный	200			17,6	67	КП22007
Хлеб пшеничный	45	3,6	0,54	17,28	106	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	40	3,24	5,6	17,05	95	ШКО0БЕЛ
Всего в Обед	800	30,05	31,08	135,53	1 004	
Всего в день	1 350	45,52	46,37	198,12	1 573	

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	200	5,35	4,55	12,92	215	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	50	4	0,6	19,2	118	0000БЕЛ
Всего в Завтрак	550	18,88	10,23	49,29	485	
Обед						
Свекольник со сметаной	250	2,6	6,3	15,6	135	КП22317
Котлеты куриные с подливом овощным	100	6	4,85	15	168	КП22702
Каша гречневая рассыпчатая	180	4,22	4,46	12,7	137	КП22173
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП22008
Хлеб пшеничный	45	3,6	0,54	17,28	106	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	40	3,24	5,6	17,05	95	ШКО0БЕЛ
Всего в Обед	815	20,66	21,8	105,13	751	
Всего в день	1 365	39,54	32,03	154,42	1 236	
Итого		414,71	397,94	1 700,13	14 331	
Среднее за период		41,47	39,79	170,01	1 433	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		11,57	24,99	47,45		



Согласовано
Руководитель



Буцаков 1.9

Утверждаю

Директор ООО «ОптТорг»
Набиуллин Р.Р.



Основное 2-х недельное меню

школьных обедов и полдников
для обучающихся в 2 смену
1 – 4 классов и 5 - 11 классов,
В том числе для категории ММС, ОВЗ, ДИ
на весенне-летний период
2023-2024 учебного года





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
2Обед 2 смена						
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	35	2,8	0,42	13,44	83	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71	ШКО0БЕЛ
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	КП22153
Всего в 2Обед 2 смена	715	21,11	22,38	81,43	708	
2Полдник 2 смена						
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	40	3,2	0,48	15,36	94	0000БЕЛ
Всего в 2Полдник 2 смена	510	11,68	9,5	42,64	404	
Всего в день	1 225	32,79	31,88	124,07	1 112	

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
2Обед 2 смена						
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)	195	3,81	5,75	27,63	221	КП22695
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22002
Хлеб пшеничный	35	2,8	0,42	13,44	83	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71	ШКО0БЕЛ
Всего в 2Обед 2 смена	720	14,42	23,12	94,26	724	
2Полдник 2 смена						
Каша "Дружба" молочная	150	5,8	9,82	17,34	358	КП22106
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,48	15,36	94	0000БЕЛ
Сыр порционный	10	3	1,6	2	61	ДО4МА19
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	КП22153
Всего в 2Полдник 2 смена	500	12,6	12,3	51	587	
Всего в день	1 220	27,02	35,41	145,26	1 311	

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
2Обед 2 смена						
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	КП2200
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП2200
Хлеб пшеничный	35	2,8	0,42	13,44	83	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71	ШКО0БЕЛ
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	КП22153
Всего в 2Обед 2 смена	725	21,33	20,77	86,63	708	
2Полдник 2 смена						
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	40	3,2	0,48	15,36	94	0000БЕЛ
Всего в 2Полдник 2 смена	510	15,75	10,35	47,04	477	
Всего в день	1 235	37,08	31,12	133,67	1 185	

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
2Обед 2 смена						
Салат из свеклы на растительном масле	60	3,5	1,8	11	81	КП22170
Суп картофельный с лапшой домашней	200	4,79	6,07	16	225	КП22156
Каша гречневая рассыпчатая с мясом	175	6,96	10,31	16,95	251	КП22547
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22002
Хлеб пшеничный	35	2,8	0,42	13,44	83	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71	ШКО0БЕЛ
Всего в 2Обед 2 смена	700	20,77	22,89	80,47	754	
2Полдник 2 смена						
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	40	3,2	0,48	15,36	94	0000БЕЛ
Всего в 2Полдник 2 смена	510	13,38	12,78	53,55	470	
Всего в день	1 210	34,15	35,68	134,02	1 224	

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
2Обед 2 смена						
Суп крестьянский с крупой (пшено)	200	8,16	5,88	15,01	215	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 с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный	35	2,8	0,42	13,44	83	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71	ШКО0БЕЛ
Всего в 2Обед 2 смена	715	26,93	18,99	68,1	682	
2Полдник 2 смена						
Плов из говядины	150	5,61	6,58	13,53	192	КП22475
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,48	15,36	94	0000БЕЛ
Коктейль молочный ФрутоKids	200	4,2	4,8	20	178	КП22491
Всего в 2Полдник 2 смена	590	13,21	11,86	55,39	491	
Всего в день	1 305	40,14	30,85	123,49	1 173	

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
2Обед 2 смена						
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

аминизированный "Витوشка"	200			9,7	39	КП22632
пшеничный	35	2,8	0,42	13,44	83	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71	ШКО0БЕЛ
Фруктовое пюре в ассортименте 125гр	125	3,67	2,6	20	196	ПОК0114
Всего в 2Обед 2 смена	715	23	23,3	85,13	711	
2Полдник 2 смена						
Макароны, запеченные с сыром	160	8,48	11,2	19,32	303	КП22577
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,48	15,36	94	0000БЕЛ
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	КП22153
Всего в 2Полдник 2 смена	500	12,28	12,08	50,98	471	
Всего в день	1 215	35,28	35,38	136,11	1 182	

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
2Обед 2 смена						
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
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП22008
Хлеб пшеничный	35	2,8	0,42	13,44	83	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71	ШКО0БЕЛ
Всего в 2Обед 2 смена	705	25,05	24,72	101,85	753	
2Полдник 2 смена						
Каша рисовая молочная	215	3,78	5,68	15,47	165	КП22109
Выпечка в ассортименте	45	9,4	2,2	52	270	КП22689
Чай фруктовый (вишня)	200					КП22717
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,48	15,36	94	0000БЕЛ
Всего в 2Полдник 2 смена	555	16,38	8,36	82,83	529	
Всего в день	1 260	41,44	33,07	184,68	1 282	

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
2Обед 2 смена						
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
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22002
Хлеб пшеничный	35	2,8	0,42	13,44	83	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71	ШКО0БЕЛ
Шоколад в ассортименте	20	2,5	2,3	15	35	КП22654
Всего в 2Обед 2 смена	780	22,87	21,2	101,01	696	
2Полдник 2 смена						
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	40	3,2	0,48	15,36	94	0000БЕЛ
Всего в 2Полдник 2 смена	510	14,09	14,2	45,55	423	
Всего в день	1 290	36,96	35,4	146,56	1 118	

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
2Обед 2 смена						
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	35	2,8	0,42	3,44	83	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71	ШКО00БЕЛ
Всего в 2Обед 2 смена	700	25,29	26,08	116,23	849	
2Полдник 2 смена						
Каша "Дружба" молочная	160	9,12	12	21,98	314	КП22105
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,48	15,36	94	0000БЕЛ
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	КП22153
Всего в 2Полдник 2 смена	500	12,92	12,88	53,64	482	
Всего в день	1 200	38,21	38,96	169,87	1 331	

2-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	Эцп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
2Обед 2 смена						
Свекольник со сметаной	200	2,08	5,04	12,48	108	КП22317
Каша гречневая рассыпчатая	150	3,52	3,72	10,58	114	КП22173
Котлеты куриные с подливом овощным	90	8	6	11	161	КП22701
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КГ22008
Хлеб пшеничный	35	2,8	0,42	13,44	83	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71	ШКО00БЕЛ
Всего в 2Обед 2 смена	715	19,83	19,43	87,79	647	
2Полдник 2 смена						
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	40	3,2	0,48	15,36	94	0000БЕЛ
Всего в 2Полдник 2 смена	510	17,28	9,43	43,51	429	
Всего в день	1 225	37,11	28,86	131,3	1 076	
Итого		360,17	336,6	1 429,03	11 993	
Среднее за период		36,02	33,66	142,9	1 199	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		12,01	25,26	47,66		



УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО "ОптТорг"

/Набиуллин Р.Р./

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



Сезон: **Весна-лето**
Возрастная категория: **Старшие 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
2Обед 2 смена						
Суп картофельный с вермишелью	250	7,35	11,35	10,25	332	КП22231
Плов из куриного филе	180	11,52	9,94	23,52	210	КП22155
Напиток яблочный	200			17,6	67	КП22007
Хлеб пшеничный	45	3,6	0,54	17,28	106	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	40	3,24	5,6	17,05	95	ШКО0БЕЛ
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	КП22153
Всего в 2Обед 2 смена	815	26,11	27,83	95,5	857	
2Полдник 2 смена						
Каша гречневая рассыпчатая	200	4,69	4,96	14,11	152	КП22173
Фрикадельки куриные под томатным соусом	100	13	15,6	53	380	КП22892
Чай с лимоном и с сахаром	200	1,26	0,05	2,25	50	КП22001
Хлеб пшеничный	50	4	0,6	19,2	118	0000БЕЛ
Всего в 2Полдник 2 смена	550	22,95	21,21	88,56	700	
Всего в день	1 365	49,06	49,04	184,06	1 557	

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
2Обед 2 смена						
Салат "Здоровье"	100	2,25	12,75	23,5	245	КП22439
Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	250	4,66	6,25	22,5	200	КП22033
Гуляш из говядины,макароны отварные с маслом(50/150)	200	3,91	5,89	28,34	226	КП22696
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22002
Хлеб пшеничный	45	3,6	0,54	17,28	106	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	40	3,24	5,6	17,05	95	ШКО0БЕЛ
Всего в 2Обед 2 смена	835	17,96	31,13	118,97	915	
2Полдник 2 смена						
Каша "Дружба" молочная	180	6,96	11,78	20,81	429	КП22106
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный	50	4	0,6	19,2	118	0000БЕЛ
Сыр порционный	12	3,6	1,92	2,4	73	ДО4МА19
Фрукты свеж.(шт.)	110	0,44	0,44	10,78	52	КП22153
Всего в 2Полдник 2 смена	552	15,2	14,74	59,69	699	
Всего в день	1 387	33,16	45,87	178,66	1 614	

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
2Обед 2 смена						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	5,62	9,7	12	183	КП22039

Каша рисовая рассыпчатая с гуляшом из куриного филе(170/60)	230	13	10,5	19,4	359	КП22000
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП22000
Хлеб пшеничный	45	3,6	0,54	17,28	106	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	40	3,24	5,6	17,05	95	ШКО0БЕЛ
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	КП22153
Всего в 2Обед 2 смена	865	26,86	26,79	103,03	900	
2Полдник 2 смена						
Картофельное пюре	200	5,35	4,55	12,92	215	КП22176
Котлеты куриные с подливом овощным	100	6	4,85	15	168	КП22702
Чай витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39	КП22003
Хлеб пшеничный	50	4	0,6	19,2	118	0000БЕЛ
Всего в 2Полдник 2 смена	550	15,35	10	56,82	540	
Всего в день	1 415	42,21	36,79	159,85	1 440	

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
2Обед 2 смена						
Салат из свеклы на растительном масле	100	5,83	3	10,33	135	КП22170
Суп картофельный с лапшой домашней	250	5,98	7,58	20	282	КП22156
Каша гречневая рассыпчатая с мясом	175	6,96	10,31	16,95	251	КП22547
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22002
Хлеб пшеничный	45	3,6	0,54	17,28	106	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	40	3,24	5,6	17,05	95	ШКО0БЕЛ
Всего в 2Обед 2 смена	810	25,91	27,13	99,9	911	
2Полдник 2 смена						
Каша манная молочная	200	6,92	7,31	29,64	433	КП22125
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	50	4	0,6	19,2	118	0000БЕЛ
Всего в 2Полдник 2 смена	550	17,62	15,51	69,54	732	
Всего в день	1 360	43,53	42,64	169,44	1 643	

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
2Обед 2 смена						
Суп крестьянский с крупой (пшено)	250	10,2	7,35	18,77	268	КП22275
Картофельное пюре	180	4,82	4,1	11,63	194	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	45	3,6	0,54	17,28	106	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	40	3,24	5,6	17,05	95	ШКО0БЕЛ
Всего в 2Обед 2 смена	815	31,39	22,67	81,9	815	
2Полдник 2 смена						
Плов из говядины	160	5,98	7,02	14,43	205	КП22475
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,48	15,36	94	0000БЕЛ
Коктейль молочный ФрутоKids	200	4,2	4,8	20	178	КП22491
Всего в 2Полдник 2 смена	600	13,58	12,3	56,29	504	
Всего в день	1 415	44,97	34,96	138,19	1 319	

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
2Обед 2 смена						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	5,62	9,7	12	183	КП22039
Плов из куриного филе	180	11,52	9,94	23,52	210	КП22155

аминизированный "Витошка"	200			9,7	39	КП22632
пшеничный	45	3,6	0,54	17,28	106	0000БЕЛ
хлеб ржаной	40	3,24	5,6	17,05	95	ШКО0БЕЛ
Фруктовое пюре в ассортименте 125гр	125	3,67	2,6	20	196	ПОК0114
Всего в 2Обед 2 смена	815	27,65	28,38	99,55	829	
2Полдник 2 смена						
Макароны, запеченные с сыром	190	10,07	13,3	22,94	359	КП22577
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный	50	4	0,6	19,2	118	0000БЕЛ
Фрукты свеж.(шт.)	110	0,44	0,44	10,78	52	КП22153
Всего в 2Полдник 2 смена	550	14,71	14,34	59,42	556	
Всего в день	1 365	42,36	42,72	158,98	1 385	

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
2Обед 2 смена						
Винегрет овощной	100	1,25	2,25	7,25	55	КП22181
Суп картофельный с бобовыми и гречками	250	4	5	17,5	243	КП22221
Жаркое по-домашнему (говядина)	180	16,92	15,62	33,12	294	КП22252
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП22008
Хлеб пшеничный	45	3,6	0,54	17,28	106	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	40	3,24	5,6	17,05	95	ШКО0БЕЛ
Всего в 2Обед 2 смена	815	30,01	29,06	119,7	903	
2Полдник 2 смена						
Каша рисовая молочная	230	4,05	6,07	16,54	176	КП22109
Выпечка в ассортименте	45	9,4	2,2	52	270	КП22689
Чай фруктовый (вишня)	200					КП22717
Хлеб пшеничный	50	4	0,6	19,2	118	0000БЕЛ
Всего в 2Полдник 2 смена	580	17,45	8,87	87,74	564	
Всего в день	1 395	47,46	37,94	207,45	1 467	

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
2Обед 2 смена						
Суп с рисовой крупой	250	3,05	2,85	16,85	150	КП22260
Макароны отварные с фрикадельками куриными под белым соусом(170/36/34)	240	3,72	5,6	26,98	215	КП22704
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22002
Хлеб пшеничный	45	3,6	0,54	17,28	106	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	40	3,24	5,6	17,05	95	ШКО0БЕЛ
Шоколад в ассортименте	20	2,5	2,3	15	35	КП22654
Всего в 2Обед 2 смена	875	16,41	16,99	103,46	644	
2Полдник 2 смена						
Каша гречневая рассыпчатая	200	4,69	4,96	14,11	152	КП22173
Биточки мясные с соусом томатным	100	1,4	4,73	4	115	КП22707
Какао с молоком	200	0,4	2,3	10,2	69	КП22572
Хлеб пшеничный	50	4	0,6	19,2	118	0000БЕЛ
Всего в 2Полдник 2 смена	550	10,49	12,59	47,51	454	
Всего в день	1 425	26,9	29,58	150,97	1 098	

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
2Обед 2 смена						
Суп картофельный с лапшой домашней	250	5,98	7,58	20	282	КП22156
Рагу овощное с курицей	265	17,22	17,36	63,6	454	КП22021
Напиток яблочный	200			17,6	67	КП22007

Хлеб пшеничный	45	3,6	0,54	17,28	106	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	40	3,24	5,6	17,05	95	ШКО0БЕЛ
Всего в 2Обед 2 смена	800	30,05	31,08	135,53	1 004	
2Полдник 2 смена						
Каша "Дружба" молочная	190	10,83	14,25	26,11	372	КП22105
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный	50	4	0,6	19,2	118	0000БЕЛ
Фрукты свеж.(шт.)	110	0,44	0,44	10,78	52	КП22153
Всего в 2Полдник 2 смена	550	15,47	15,29	62,59	569	
Всего в день	1 350	45,52	46,37	198,12	1 573	

2-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	5	7	8
2Обед 2 смена						
Свекольник со сметаной	250	2,6	6,3	15,6	135	КП22317
Котлеты куриные с подливом овощным	100	6	4,85	15	168	КП22702
Каша гречневая рассыпчатая	180	4,22	4,46	12,7	137	КП22173
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП22008
Хлеб пшеничный	45	3,6	0,54	17,28	106	0000БЕЛ
Хлеб ржаной	40	3,24	5,6	17,05	95	ШКО0БЕЛ
Всего в 2Обед 2 смена	815	20,66	21,8	105,13	751	
2Полдник 2 смена						
Картофельное пюре	200	5,35	4,55	12,92	215	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	50	4	0,6	19,2	118	0000БЕЛ
Всего в 2Полдник 2 смена	550	18,88	10,23	49,29	485	
Всего в день	1 365	39,54	32,03	154,42	1 236	
Итого		414,71	397,94	1 700,13	14 331	
Среднее за период		41,47	39,79	170,01	1 433	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		11,57	24,99	47,45		