



Согласовано

Руководитель

А.С. Ахмедов
1. Вохришило И.Г.



Утверждаю

Директор ООО «Центр питания»

Р. Абдрахманова Р.И.

Основное 2-х недельное меню
для обучающихся в 2 смену (обед, полдник)
с 1 по 4 класс, в том числе для
категории ММС, ОВЗ, ДИ на осенне-зимний
период 2022-2023 учебного года
(срок реализации с 01.09.22-28.02.23)

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




Сезон: **Осень-зима**
Категория: **Учащиеся 1-4 классы**
Диета:

на 1-3 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
2Обед 2 смена						
КП22156	Суп картофельный с лапшой домашней	230	3,07	10,73	46	281
КП22155	Плов из куриного филе	170	17,45	17,68	17,23	261
КП22002	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	65	8,45	8,61	52	325
ХЛРЖЭЛВ	Хлеб Дарницкий	40	5,2	5,3	32	200
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3				
Всего в 2Обед 2 смена		708	34,47	42,43	157,53	1 109
2Полдник 2 смена						
КП22154	Салат из моркови	60	1,22	1,2	13,5	72
КП22173	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,72	4,32	27,68	179
КП22234	Фрикадельки из птицы в томатном соусе	60/40	0,28	1,19	1,77	19
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	50	6,5	6,62	40	250
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2				
Всего в 2Полдник 2 смена		532	14,92	13,34	89,45	547
Всего в день		1 240	49,39	55,76	246,98	1 656

на 1-3 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
2Обед 2 смена						
КП22161	Салат из белокачанной капусты	40	0,9	0,7	9	42
КП22210	Уха с крупой	215/15	5,37	1,23	12,73	84
КП22015	Запеканка картофельная с курицей В2	130	12,42	13,86	14,59	234
КП22007	Напиток яблочный	200		2,56	19	67
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	65	8,45	8,61	52	325
ХЛРЖЭЛВ	Хлеб Дарницкий	40	5,2	5,3	32	200
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3				
Всего в 2Обед 2 смена		708	32,34	32,27	139,32	952
2Полдник 2 смена						
КП22105	Каша "Дружба" молочная	150/4	4,7	6,1	25,1	174
КП22099	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	2,3	10,2	69
КП22206	Бутерброд с сыром	50/12	10,08	5,58	28,06	190
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2				
Всего в 2Полдник 2 смена		514	17,58	14,38	73,16	480
Всего в день		1 222	49,92	46,65	212,48	1 432

на 1-3 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
2Обед 2 смена						
КП22221	Суп картофельный с бобовыми и гречками	230	6,9	3,99	38,33	230
КП22167	Макаронные отварные с маслом	130	3,22	4,1	28,41	175
КП22077	Биточки мясные с соусом томатным	60/40	7,5	7,2	23	189
КП22005	Компот из свежемороженой ягоды (яблоки/черноплодная рябина)	200	1,8	0,09	3,19	61
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	65	8,45	8,61	52	325
ХЛРЖЭЛВ	Хлеб Дарницкий	40	5,2	5,3	32	200
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3				
Всего в 2Обед 2 смена		768	33,07	29,29	176,92	1 180
2Полдник 2 смена						
КП22170	Салат из свеклы	40	0,5	2,9	3,2	42
КП22176	Картофельное пюре	140	0,47	2,33	18,78	111
КП22127	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	70	4,67	5,37	2,18	101
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	50	6,5	6,62	40	250
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2				
Всего в 2Полдник 2 смена		502	12,33	17,22	70,66	531
Всего в день		1 270	45,41	46,52	247,58	1 711

на 1-3 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
2Обед 2 смена						
КП22170	Салат из свеклы	50	0,63	3,62	4	53
КП22190	Суп с пшенной крупой	230	1,99	5,21	44,47	274
КП22234	Фрикадельки из птицы в томатном соусе	60/40	0,28	1,19	1,77	19
КП22176	Картофельное пюре	110	0,37	1,83	14,76	87
КП22008	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	65	8,45	8,61	52	325
ХЛРЖЭЛВ	Хлеб Дарницкий	40	5,2	5,3	32	200
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3				
Всего в 2Обед 2 смена		798	17,92	25,82	176,5	1 068
2Полдник 2 смена						
КП22154	Салат из моркови	100	2,03	2	22,5	120
КП22155	Плов из куриного филе	150	15,4	15,6	15,2	230
КП22164	Чай с молоком и сахаром	200	2	5	18	75
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	50	6,5	6,62	40	250
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2				
Всего в 2Полдник 2 смена		502	25,93	29,23	95,7	675
Всего в день		1 300	43,84	55,05	272,2	1 743

на 1-3 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
2Обед 2 смена						
КП22215	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	230/5	1,69	5,06	24,69	100
КП22173	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,72	4,32	27,68	179
КП22178	Котлеты куриные с подливом овощным	60/40	13	8,7	10,2	161

КП22169	Кисель фруктовый	200			20	76
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	65	8,45	8,61	52	325
ХЛРЖЭЛВ	Хлеб Дарницкий	40	5,2	5,3	32	200
СОЛЬИОД	Соль йодированная	3				
Всего в 2Обед 2 смена		758	35,06	31,99	166,57	1 041
2Полдник 2 смена						
КП22167	Макароны отварные с маслом	160	3,97	5,04	34,96	215
КП22222	Тефтели из говядины с соусом томатным	60/30	6,2	7	6,1	123
КП22001	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,05	0,25	4
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	50	6,5	6,62	40	250
СОЛЬИОД	Соль йодированная	2				
Всего в 2Полдник 2 смена		512	16,93	18,72	81,31	592
Всего в день		1 270	51,99	50,71	247,88	1 633

на 2-4 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
2Обед 2 смена						
КП22213	Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	230/5	1,99	4,6	14,26	184
КП22120	Пюре гороховое	130	2,68	1,56	24,44	120
КП22077	Биточки мясные с соусом томатным	60/40	7,5	7,2	23	189
КП22005	Компот из свежемороженых ягод (яблоки/черноплодная рябина)	200	1,8	0,09	3,19	61
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	65	8,45	8,61	52	325
ХЛРЖЭЛВ	Хлеб Дарницкий	40	5,2	5,3	32	200
СОЛЬИОД	Соль йодированная	3				
Всего в 2Обед 2 смена		768	27,62	27,36	148,89	1 079
2Полдник 2 смена						
КП22192	Салат витаминный	100	1,5	4,5	11	90
КП22256	Каша рисовая с куриным филе	150	14,2	18,4	23,7	320
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
КП22203	Бутерброд с маслом	50/10	2,41	6,75	12,53	120
СОЛЬИОД	Соль йодированная	2				
Всего в 2Полдник 2 смена		512	18,31	29,65	53,73	557
Всего в день		1 280	45,93	57,01	202,62	1 636

на 2-4 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
2Обед 2 смена						
КП22154	Салат из моркови	60	1,22	1,2	13,5	72
КП22050	Суп крестьянский с крупой (пшено) со сметаной	200/5	13	16	38	193
КП22225	Картофель тушеный с куриным филе	140	7,56	10,08	15,68	132
КП22007	Напиток яблочный	200		2,56	19	67
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	65	8,45	8,61	52	325
ХЛРЖЭЛВ	Хлеб Дарницкий	40	5,2	5,3	32	200
СОЛЬИОД	Соль йодированная	3				
Всего в 2Обед 2 смена		708	35,43	43,75	170,18	989
2Полдник 2 смена						
КП22103	Каша пшеничная молочная	150/4	5,6	6	27,4	181
КП22152	Сырники из творога с соусом молочным	60/30	11	10,9	14,9	196
КП22203	Бутерброд с маслом	50/10	2,41	6,75	12,53	120

КП22089	Какао с молоком	200	2,4	2,3	10,2	69
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2				
Всего в 2Полдник 2 смена		512	21,41	25,95	65,03	566
Всего в день		1 220	56,84	69,7	235,21	1 555

на 2-4 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
2Обед 2 смена						
КП22156	Суп картофельный с лапшой домашней	230	3,07	10,73	46	281
КП22113	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	130	4,25	3,21	26,78	174
КП22127	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	70	4,67	5,37	2,18	101
КП22002	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	65	8,45	8,61	52	325
ХЛРЖЭЛВ	Хлеб Дарницкий	40	5,2	5,3	32	200
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3				
Всего в 2Обед 2 смена		738	25,93	33,32	169,26	1 124
2Полдник 2 смена						
КП22252	Жаркое по-домашнему	150	15,06	14,52	12,9	242
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
КП22202	Бутерброд с маслом	40/10	2,41	6,75	12,53	120
КП22153	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2				
Всего в 2Полдник 2 смена		502	18,07	21,67	41,73	436
Всего в день		1 240	44	54,99	210,99	1 560

на 2-4 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
2Обед 2 смена						
КП22264	Суп картофельный с бобовыми и гречками	220/10	6,9	3,99	38,33	230
КП22183	Картофель отварной запеченный	110	2,2	2,42	16,5	98
КП22339	Куриное филе, тушенное с овощами	60	13,62	17,56	2,24	222
КП22180	Инстантный напиток витаминизированный	200	4		25	80
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	65	8,45	8,61	52	325
ХЛРЖЭЛВ	Хлеб Дарницкий	40	5,2	5,3	32	200
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3				
Всего в 2Обед 2 смена		708	40,37	37,88	166,07	1 155
2Полдник 2 смена						
КП22173	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	5,4	34,6	224
КП22178	Котлеты куриные с подливом овощным	60/40	13	8,7	10,2	161
КП22001	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,05	0,25	4
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	50	6,5	6,62	40	250
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2				
Всего в 2Полдник 2 смена		502	28,16	20,78	85,05	639
Всего в день		1 210	68,53	58,65	251,12	1 794

на 2-4 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
2Обед 2 смена						
КП22218	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	230/5	1,5	4,19	10,07	84
КП22167	Макароны отварные с маслом	120	2,98	3,78	26,22	161

КП22096	Фрикадельки из птицы в томатном соусе	60/30	0,28	1,19	1,77	19
КП22007	Напиток яблочный	200		2,56	19	67
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	65	8,45	8,61	52	325
ХЛРЖЭЛВ	Хлеб Дарницкий	40	5,2	5,3	32	200
СОЛЬИОД	Соль йодированная	3				
Всего в 2Обед 2 смена		758	18,41	25,63	141,06	856
2Полдник 2 смена						
КП22176	Картофельное пюре	150	0,5	2,5	20,13	119
КП22019	Тефтели из говядины с подливом овощным	60/40	8,6	6,9	6	130
КП22151	Напиток витаминизированный из свежемороженых ягод	200	1,8	0,09	3,19	61
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	50	6,5	6,62	40	250
СОЛЬИОД	Соль йодированная	2				
Всего в 2Полдник 2 смена		502	17,4	16,12	69,32	560
Всего в день		1 260	35,81	41,75	210,38	1 416
Итого			491,65	536,78	2 337,43	16 136
Среднее за период			49,16	53,68	233,74	1 614
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			12,19	29,94	57,94	