



Согласовано

Руководитель

*В.В. Ахмедов*  
*Басришина А.В.*

Утверждаю

Директор ООО «Центр питания»

*Р. Абдрахманова*  
Абдрахманова Р.И.



Основное 2-х недельное меню  
для обучающихся в 2 смену (обед, полдник)  
с 5 по 11 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)**



/Абдрахманова Р.И./



Сезон: **Осень-зима**  
Категория: **Учащиеся 5-11 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
<b>2Обед 2 смена</b>						
КП22156	Суп картофельный с лапшой домашней	250	3,33	11,67	50	305
КП22155	Плов из куриного филе	230	23,61	23,92	23,31	353
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	70	9,1	9,28	56	350
ХЛРЖЭЛВ	Хлеб Дарницкий	50	6,5	6,62	40	250
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3				
<b>Всего в 2Обед 2 смена</b>		<b>803</b>	<b>42,85</b>	<b>51,59</b>	<b>179,61</b>	<b>1 301</b>
<b>2Полдник 2 смена</b>						
КП22154	Салат из моркови	70	1,42	1,4	15,75	84
КП22173	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,28	4,68	29,99	194
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				
<b>Всего в 2Полдник 2 смена</b>		<b>552</b>	<b>15,68</b>	<b>13,9</b>	<b>94,01</b>	<b>574</b>
<b>Всего в день</b>		<b>1 355</b>	<b>58,52</b>	<b>65,48</b>	<b>273,61</b>	<b>1 875</b>

**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
<b>2Обед 2 смена</b>						
КП22161	Салат из белокачанной капусты	70	1,58	1,23	15,75	74
КП22211	Уха с крупой	230/20	5,84	1,34	13,84	91
КП22015	Запеканка картофельная с курицей В2	160	15,29	17,06	17,95	288
КП22007	Напиток яблочный	200		2,56	19	67
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	70	9,1	9,28	56	350
ХЛРЖЭЛВ	Хлеб Дарницкий	50	6,5	6,62	40	250
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3				
<b>Всего в 2Обед 2 смена</b>		<b>803</b>	<b>38,3</b>	<b>38,09</b>	<b>162,54</b>	<b>1 120</b>
<b>2Полдник 2 смена</b>						
КП22105	Каша "Дружба" молочная	200	6,27	8,13	33,47	232
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				
<b>Всего в 2Полдник 2 смена</b>		<b>564</b>	<b>19,15</b>	<b>16,41</b>	<b>81,53</b>	<b>538</b>
<b>Всего в день</b>		<b>1 367</b>	<b>57,45</b>	<b>54,5</b>	<b>244,07</b>	<b>1 658</b>

## 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
<b>2Обед 2 смена</b>						
КП22221	Суп картофельный с бобовыми и гренками	230	6,9	3,99	38,33	230
КП22167	Макароны отварные с маслом	150	3,72	4,73	32,78	202
КП22077	Биточки мясные с соусом томатным	60/40	7,5	7,2	23	189
КП22005	Компот из свежесзамороженных 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	70	9,1	9,28	56	350
ХЛРЖЭЛВ	Хлеб Дарницкий	50	6,5	6,62	40	250
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3				
<b>Всего в 2Обед 2 смена</b>		<b>803</b>	<b>35,52</b>	<b>31,91</b>	<b>193,29</b>	<b>1 282</b>
<b>2Полдник 2 смена</b>						
КП22170	Салат из свеклы	60	0,75	4,35	4,8	63
КП22176	Картофельное пюре	170	0,57	2,83	22,81	135
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				
<b>Всего в 2Полдник 2 смена</b>		<b>552</b>	<b>12,68</b>	<b>19,18</b>	<b>76,29</b>	<b>576</b>
<b>Всего в день</b>		<b>1 355</b>	<b>48,2</b>	<b>51,08</b>	<b>269,58</b>	<b>1 857</b>

## 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
<b>2Обед 2 смена</b>						
КП22170	Салат из свеклы	50	0,63	3,62	4	53
КП22190	Суп с пшенной крупой	250	2,17	5,67	48,33	298
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	70	9,1	9,28	56	350
ХЛРЖЭЛВ	Хлеб Дарницкий	50	6,5	6,62	40	250
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3				
<b>Всего в 2Обед 2 смена</b>		<b>833</b>	<b>20,04</b>	<b>28,27</b>	<b>192,36</b>	<b>1 167</b>
<b>2Полдник 2 смена</b>						
КП22154	Салат из моркови	100	2,03	2	22,5	120
КП22155	Плов из куриного филе	200	20,53	20,8	20,27	307
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				
<b>Всего в 2Полдник 2 смена</b>		<b>552</b>	<b>31,06</b>	<b>34,43</b>	<b>100,77</b>	<b>752</b>
<b>Всего в день</b>		<b>1 385</b>	<b>51,1</b>	<b>62,69</b>	<b>293,13</b>	<b>1 919</b>

## 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
<b>2Обед 2 смена</b>						
КП22039	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	19	19,6	41	173
КП22173	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,28	4,68	29,99	194
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	70	9,1	9,28	56	350
ХЛРЖЭЛВ	Хлеб Дарницкий	50	6,5	6,62	40	250
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3				
<b>Всего в 2Обед 2 смена</b>		<b>803</b>	<b>54,88</b>	<b>48,88</b>	<b>197,19</b>	<b>1 204</b>
2Полдник 2 смена						
КП22167	Макароны отварные с маслом	200	4,96	6,3	43,7	269
КП22230	Тефтели из говядины с соусом томатным	60/40	8,3	6,9	6	130
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				
<b>Всего в 2Полдник 2 смена</b>		<b>552</b>	<b>20,02</b>	<b>19,88</b>	<b>89,95</b>	<b>653</b>
<b>Всего в день</b>		<b>1 355</b>	<b>74,9</b>	<b>68,76</b>	<b>287,14</b>	<b>1 857</b>

**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						
КП22033	Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	250/5	2,17	5	15,5	200
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	70	9,1	9,28	56	350
ХЛРЖЭЛВ	Хлеб Дарницкий	50	6,5	6,62	40	250
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3				
<b>Всего в 2Обед 2 смена</b>		<b>803</b>	<b>29,75</b>	<b>29,75</b>	<b>162,13</b>	<b>1 170</b>
2Полдник 2 смена						
КП22192	Салат витаминный	100	1,5	4,5	11	90
КП22256	Каша рисовая с куриным филе	180	17,04	22,08	28,44	384
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
КП22203	Бутерброд с маслом	50/10	2,41	6,75	12,53	120
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2				
<b>Всего в 2Полдник 2 смена</b>		<b>542</b>	<b>21,15</b>	<b>33,33</b>	<b>58,47</b>	<b>621</b>
<b>Всего в день</b>		<b>1 345</b>	<b>50,9</b>	<b>63,08</b>	<b>220,6</b>	<b>1 791</b>

**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	70	1,42	1,4	15,75	84
КП22051	Суп крестьянский с крупой (пшено) со сметаной	250/5	21,67	26,67	63,33	322
КП22225	Картофель тушеный с куриным филе	160	8,64	11,52	17,92	150
КП22007	Напиток яблочный	200		2,56	19	67
ХЛПШЭЛВ	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	70	9,1	9,28	56	350
ХЛРЖЭЛВ	Хлеб Дарницкий	50	6,5	6,62	40	250
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3				
<b>Всего в 2Обед 2 смена</b>		<b>803</b>	<b>47,33</b>	<b>58,05</b>	<b>212</b>	<b>1 223</b>
2Полдник 2 смена						
КП22104	Каша пшеничная молочная	200/5	7,47	8	36,53	241
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				
<b>Всего в 2Полдник 2 смена</b>		<b>562</b>	<b>23,28</b>	<b>27,95</b>	<b>74,16</b>	<b>626</b>
<b>Всего в день</b>		<b>1 365</b>	<b>70,61</b>	<b>86</b>	<b>286,16</b>	<b>1 849</b>

**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
<b>2Обед 2 смена</b>						
КП22156	Суп картофельный с лапшой домашней	250	3,33	11,67	50	305
КП22113	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	160	5,23	3,95	32,96	214
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	70	9,1	9,28	56	350
ХЛРЖЭЛВ	Хлеб Дарницкий	50	6,5	6,62	40	250
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3				
<b>Всего в 2Обед 2 смена</b>		<b>803</b>	<b>29,13</b>	<b>36,98</b>	<b>191,44</b>	<b>1 264</b>
<b>2Полдник 2 смена</b>						
КП22252	Жаркое по-домашнему	200	20,08	19,36	17,2	322
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				
<b>Всего в 2Полдник 2 смена</b>		<b>552</b>	<b>23,09</b>	<b>26,51</b>	<b>46,03</b>	<b>516</b>
<b>Всего в день</b>		<b>1 355</b>	<b>52,22</b>	<b>63,49</b>	<b>237,47</b>	<b>1 780</b>

**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
<b>2Обед 2 смена</b>						
КП22101	Суп картофельный с бобовыми и гречками	230/20	7,5	4,33	41,67	250
КП22183	Картофель отварной запеченный	170	3,4	3,74	25,5	152
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	70	9,1	9,28	56	350
ХЛРЖЭЛВ	Хлеб Дарницкий	50	6,5	6,62	40	250
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3				
<b>Всего в 2Обед 2 смена</b>		<b>803</b>	<b>44,12</b>	<b>41,53</b>	<b>190,41</b>	<b>1 304</b>
<b>2Полдник 2 смена</b>						
КП22173	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,2	7,2	46,13	299
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				
<b>Всего в 2Полдник 2 смена</b>		<b>552</b>	<b>30,96</b>	<b>22,58</b>	<b>96,58</b>	<b>714</b>
<b>Всего в день</b>		<b>1 355</b>	<b>75,08</b>	<b>64,1</b>	<b>287</b>	<b>2 018</b>

**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
<b>2Обед 2 смена</b>						
КП22048	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	250/5	15	17	27	191
КП22167	Макаронны отварные с маслом	130	3,22	4,1	28,41	175

КП22234	Фрикадельки из птицы в томатном соусе	60/40	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	70	9,1	9,28	56	350
ХЛРЖЭЛВ	Хлеб Дарницкий	50	6,5	6,62	40	250
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3				
<b>Всего в 2Обед 2 смена</b>		<b>803</b>	<b>34,1</b>	<b>40,75</b>	<b>172,18</b>	<b>1 052</b>
2Полдник 2 смена						
КП22176	Картофельное пюре	200	0,67	3,33	26,83	158
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
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2				
<b>Всего в 2Полдник 2 смена</b>		<b>552</b>	<b>17,57</b>	<b>16,95</b>	<b>76,02</b>	<b>599</b>
<b>Всего в день</b>		<b>1 355</b>	<b>51,67</b>	<b>57,69</b>	<b>248,2</b>	<b>1 651</b>
<b>Итого</b>			<b>590,65</b>	<b>636,88</b>	<b>2 646,95</b>	<b>18 254</b>
<b>Среднее за период</b>			<b>59,07</b>	<b>63,69</b>	<b>264,69</b>	<b>1 825</b>
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>			<b>12,94</b>	<b>31,4</b>	<b>58</b>	