



Согласовано

Руководитель



МБОУ СОШ №2 Толбату
Бикбаева Г.М.

Утверждаю

Директор ООО «ОптТорг»

Исакова Г.Ф.



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





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



Сезон: Весна-лето

Возрастная категория: Начальные классы

1-ая неделя/Понедельник

Приним пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Макароны отварные с томатным соусом	160	11,6	15,12	38,34	312	КП24030
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	27	КП24045
Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	40	3,2	0,48	15,36	94	0000АРГ
Фрукты свежие (ит.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП24061
Сыр порционный	12	3,6	1,92	2,4	55	КП24066
Всего в Завтрак	512	19	17,92	71,4	570	
Обед						
Рассольник домашний без сметаны	200	3,65	12,85	43,54	390	КП22292
Каша гречневая рассыпчатая	150	4,79	5	21	206	КП24049
Котлеты куриные с соусом томатным	90	10,13	2,33	3,8	16	КП24032
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	27	КП24045
Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	35	2,8	0,42	13,44	82	0000АРГ
Хлеб "По-деревенски"	30	2,43	4,2	12,79	74	ШК000АРГ
Всего в Обед	705	24	24,8	101,07	705	
Всего в день	1217	43	42,72	172,47	1275	

1-ая неделя/Вторник

Приним пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша "Дружба" молотная	170	8	6,1	25	240	КП24048
Сырники из творога с соусом молочным	90	6,4	9,42	33,6	120	КП24057
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	27	КП24045
Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	40	3,2	0,48	15,36	94	0000АРГ
Всего в Завтрак	500	17,8	16	80,46	481	
Обед						
Борщ с капустой и картофелем	200	6,1	7,65	19,14	208	КП24127
Картофельное пюре	150	3,76	7,48	20,13	199	КП24051
Котлеты мясные с соусом томатным	90	7,5	7,2	8	130	КП24040
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП24054
Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	35	2,8	0,42	13,44	82	0000АРГ
Хлеб "По-деревенски"	30	2,43	4,2	12,79	74	ШК000АРГ
Всего в Обед	705	23,59	27	101	803	
Всего в день	1205	41,39	43	181,46	1284	

1-ая неделя/Среда

Приним пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Спагетти отварные с маслом	170	3,5	10,74	49,39	220	КП24196
Тефтели из говядины с рисом под подливом овощным	90	7,64	4,73	4	115	КП24204
Чай с лимонным и сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48	КП24047
Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	40	3,2	0,48	15,36	94	0000АРГ
Всего в Завтрак	500	15,6	16	69	477	

Обед	90	4,5	6,75	45	171	КП24090
Салат из свеклы на растительном масле	200	4,79	6,07	15	225	КП24016
Суп-лапша домашняя						
Капша гречневая рассычатая с овощами и куриным фаршем	150	8,83	7,92	13,33	177	КП24035
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	27	КП24045
Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	35	2,8	0,42	13,44	82	0000АРГ
Хлеб "По-деревенски"	30	2,43	4,2	12,79	74	ШКО0АРГ
Всего в Обед	705	23,55	25,36	107,06	756	
Всего в день	1205	39,15	41,36	176,06	1233	

1-ая неделя/Четверг

Принем пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Плов из говядины	150	9,4	12,92	29,64	252	КП24050
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	27	КП24045
Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	40	3,2	0,48	15,36	94	0000АРГ
Хлеб "По-деревенски"	30	2,43	2,8	15,8	99	КП24058
Всего в Завтрак	500	15,7	16,2	67,3	472	
Обед						
Суп картофельный с бобовыми и грибами	200	7,5	4,43	15,13	149	КП24010
Картофель и овощи тушенные в соусе с куриным фаршем	195	11,7	12,35	18,5	237	КП24034
Компот из свежих плодов (яб. бок. лимон)	200	0,2	0,1	13,2	120	КП24056
Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	35	2,8	0,42	13,44	82	0000АРГ
Хлеб "По-деревенски"	30	2,43	4,2	12,79	74	ШКО0АРГ
Ваннолики сладости "Оладушки"	10	2	5,6	24,8	150	ГЮК0272
Всего в Обед	660	26,63	27,1	102,86	822	
Всего в день	1160	42,33	43,3	170,16	1294	

1-ая неделя/Пятница

Принем пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Картофельное пюре	170	4,26	10,34	43,49	225	КП24051
Биточки рыбные с соусом томатным	90	9,33	5,08	10,67	125	КП24033
Чай витаминизированный "Вителка"	200	0	0	9,7	39	КП24046
Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	40	3,2	0,48	15,36	94	0000АРГ
Всего в Завтрак	500	16,79	15,9	79,22	483	
Обед						
Суп крестьянский с крупой (пшено)	200	15,18	14,77	29,43	257	КП24119
Салат из овощей с маслом	150	3,09	5,01	18,2	131	КП24196
Голубцы мясные "Детские" под соусом томатным	90	1,5	2,55	8,65	64	КП24008
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП24054
Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	35	2,8	0,42	13,44	82	0000АРГ
Хлеб "По-деревенски"	30	2,43	4,2	12,79	74	ШКО0АРГ
Всего в Обед	705	26	27	110,01	718	
Всего в день	1205	42,79	42,9	189,23	1201	

2-ая неделя/Понедельник

Принем пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Макароны отварные с маслом	170	4,22	10,92	43,24	267	КП24052
Котлеты куриные "Наггетсы" с подливом овощным	90	8,1	4,5	2,9	84	КП24007
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	27	КП24045
Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	40	3,2	0,48	15,36	94	0000АРГ
Всего в Завтрак	500	15,72	15,9	68	472	

Обед						
Ши из свежей капусты с картофелем	200	10,67	10,98	40,48	227	КП24118
Плов из говядины	150	7	8,1	19	216	КП24050
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	27	КП24045
Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	35	2,8	0,42	13,44	82	0000АРГ
Хлеб "По-деревенски"	30	2,43	4,2	12,79	74	ШКО0АРГ
Фрукты свежие (шт.1)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП24061
Всего в Обед	715	23,5	24,1	101,01	708	
Всего в день	1215	39,22	40	169,01	1180	

2-ая неделя/Вторник

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Картофельное пюре	170	4,26	10,34	43,49	225	КП24051
Котлеты мясные с соусом томатным	90	7,5	7,2	8	130	КП24040
Чай с лимоном и сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48	КП24047
Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	40	3,2	0,48	15,36	94	0000АРГ
Всего в Завтрак	500	16,22	18,07	67,1	497	
Обед						
Салат из свеклы на растительном масле	60	2,5	4,5	30	114	КП24090
Суп картофельный с вермишелью	200	5,06	6,62	26,37	163	КП24012
Каша гречневая рассыпчатая с мясом и овощами	175	10,31	9,24	15,56	206	КП24180
Компот яблочный	200	0	0	17,6	67	КП24055
Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	35	2,8	0,42	13,44	82	0000АРГ
Хлеб "По-деревенски"	30	2,43	4,2	12,79	74	ШКО0АРГ
Всего в Обед	700	23,1	24,98	115,76	706	
Всего в день	1200	39,32	43,05	182,86	1203	

2-ая неделя/Среда

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша рисовая молочная	170	5,8	8,27	27,2	231	КП24053
Сырники из творога с соусом молочным	90	6,4	9,42	33,6	120	КП24057
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	27	КП24045
Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	40	3,2	0,48	15,36	94	0000АРГ
Всего в Завтрак	500	15,6	18,17	82,66	472	
Обед						
Борщ с капустой и картофелем	200	6,1	7,55	19,14	208	КП24127
Макаронные изделия с маслом	150	3,72	9,15	26,98	215	КП24052
Котлеты куриные с соусом томатным	90	10,13	2,33	3,08	16	КП24032
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП24054
Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	35	2,8	0,42	13,44	82	0000АРГ
Хлеб "По-деревенски"	30	2,43	4,2	12,79	74	ШКО0АРГ
Всего в Обед	705	26,18	23,7	102,93	705	
Всего в день	1205	41,78	41,87	185,59	1177	

2-ая неделя/Четверг

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Спагетти отварные с томатным соусом	220	10,1	9,92	32,98	263	КП24199
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	27	КП24045
Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	40	3,2	0,48	15,36	94	0000АРГ
Ванночки сладости "Оладушки"	шт. 2	2	5,6	24,8	160	ПОК0272
Всего в Завтрак	460	15,5	16	79,64	544	

Обед						
Суп картофельный с вермишелью	200	5,06	6,62	26,37	163	KП24012
Картофельное пюре	150	3,76	7,48	20,13	199	KП24051
Биточки рыбные с соусом томатным	90	9,33	5,08	10,67	125	KП24033
Компот яблочный	200	0	0	17,6	67	KП24055
Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	35	2,8	0,42	13,44	82	0000АРГ
Хлеб "По-деревенски"	30	2,43	4,2	12,79	74	ПНК00АРГ
Всего в Обед	705	23,38	23,8	101	710	
Всего в день	1165	38,88	39,8	180,64	1254	

2-ая неделя/Пятница

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша гречневая рассыпчатая	170	5,43	8,12	39,14	233	KП24049
Котлеты из говядины "Люся-Кебаб" с соусом томатным	90	7,5	7,2	8	130	KП24005
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	27	KП24045
Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	40	3,2	0,48	15,36	94	0000АРГ
Всего в Завтрак	500	16,33	15,8	69	484	
Обед						
Салат "Стелный" (Картофель/морковь/огурцы/салатный лук)	90	2,57	6,6	13,14	75	KП24107
Суп картофельный с бобовыми и грибами	200	7,5	4,43	15,13	149	KП24010
Дюль из говядины	150	7	8,1	19	216	KП24050
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	KП24054
Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	35	2,8	0,42	13,44	82	0000АРГ
Хлеб "По-деревенски"	30	2,43	4,2	12,79	74	ПНК00АРГ
Всего в Обед	705	23,3	23,8	101	706	
Всего в день	1205	39,63	39,6	170	1190	
Итого:		407,49	417,6	1777,48	12291	