



Согласовано
Руководитель

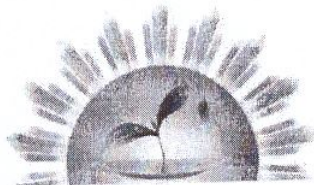
МАОУ "Гимназия" № 4
Ситникова И.А.

Утверждаю
Директор ООО «Центр
Социального питания»
Байбурин Р.В.



Вариативное меню

для обучающихся 5 - 11 классов,
на осенне-зимний период
2023-2024 учебного года



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



Сезон: **Осень-Зима**
Возрастная категория: **Уч-ся с 12 лет и старше**

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
Обед комплекс 1						
Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	100	3,53	4,41	5,06	74	КП31001
Суп картофельный с лапшой домашней	250	4,83	3,57	22,07	282	КП22156
Голубцы ленивые соусом томатным	100	6,71	7,25	9,81	131	КП36001
Каша гречневая рассыпчатая	150	3,45	3,14	20,56	180	КП22173
Чай пакет.	200	0,1	0,02	0,02	1	ВЫ7РБ20
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	45	3,6	0,54	17,28	106	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	45	3,65	6,3	19,19	107	ШК00129
Всего в Обед комплекс 1	890	25,87	25,23	93,98	880	
Обед комплекс 2						
Салат из свеклы с изюмом	100	1,8	5,4	16,6	122	КП22617
Суп картофельный с вермишелью и фрикадельками	210	9,68	36,75	38,25	227	КП22208
Митбол с томатным соусом	100					КП36004
Каша рисовая рассыпчатая с маслом	150	4,9	3,7	30,9	201	КП22113
Чай пакет.	200	0,1	0,02	0,02	1	ВЫ7РБ20
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	45	3,6	0,54	17,28	106	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	45	3,65	6,3	19,19	107	ШК00129
Всего в Обед комплекс 2	850	23,73	52,71	122,24	764	
Всего в день	1 740	49,59	77,94	216,22	1 644	

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
Обед комплекс 1						
Салат из моркови с изюмом	100	10,7	0,11	12,9	95	КП31005
Рассольник ленинградский с крупой рисовой со сметаной	250	5,93	7,8	17	162	КП22036
Бефстроганов из отварной говядины	90	13,5	14,1	2,18	189	КП22427
Макароны отварные с маслом	150	3,72	5,6	26,98	215	КП22566
Чай пакет.	200	0,1	0,02	0,02	1	ВЫ7РБ20
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	45	3,6	0,54	17,28	106	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	45	3,65	6,3	19,19	107	ШК00129
Всего в Обед комплекс 1	880	41,2	34,47	95,54	875	
Обед комплекс 2						
Винегрет овощной с зеленым горошком	100	1,58	7,09	9,84	110	КП31002
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	6	7	17,2	150	КП22039
Котлеты куриные с соусом томатным	60/40	15,9	15,8	34,5	239	ШК00236
Каша гречневая рассыпчатая	150	3,45	3,14	20,56	180	КП22173
Чай пакет.	200	0,1	0,02	0,02	1	ВЫ7РБ20

Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	45	3,6	0,54	17,28	106	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1, В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	45	3,65	6,3	19,19	107	ШК00129
Всего в Обед комплекс 2	890	34,28	39,89	118,59	893	
Всего в день	1 770	75,47	74,36	214,12	1 768	

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
Обед комплекс 1						
Салат из отварной свеклы с чесноком	100	1,56	6,15	9,57	100	КП31004
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	6	7	17,2	150	КП22039
Плов из говядины	150					КП36002
Чай пакет.	200	0,1	0,02	0,02	1	Вы7РБ20
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	45	3,6	0,54	17,28	106	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1, В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	45	3,65	6,3	19,19	107	ШК00129
Всего в Обед комплекс 1	790	14,91	20,01	63,26	464	
Обед комплекс 2						
Салат "Степной"(Картофель/морковь/огурцы соленные/лук)	100	1,5	3,5	6,75	65	КП22248
Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	250	1,64	4,55	10,95	91	КП22048
Картофельное пюре	150	3,5	6,89	20,13	155	КП22176
Соус сметанный с томатом	25	0,25	0,75	1,25	13	Д07СТ19
Тефтели из говядины	60	12,6	13,2	16,2	218	КП22486
Чай пакет.	200	0,1	0,02	0,02	1	Вы7РБ20
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	45	3,6	0,54	17,28	106	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1, В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	45	3,65	6,3	19,19	107	ШК00129
Всего в Обед комплекс 2	915	26,83	35,75	91,76	755	
Всего в день	1 705	41,74	55,76	155,02	1 219	

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
Обед комплекс 1						
Салат "Здоровье"	100	2,25	12,75	23,5	245	КП22439
Суп картофельный с лапшой домашней	250	4,83	3,57	22,07	282	КП22156
Голубцы ленивые соусом томатным	100	6,71	7,25	9,81	131	КП36001
Картофельное пюре	150	3,5	6,89	20,13	155	КП22176
Чай пакет.	200	0,1	0,02	0,02	1	Вы7РБ20
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	45	3,6	0,54	17,28	106	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1, В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	45	3,65	6,3	19,19	107	ШК00129
Всего в Обед комплекс 1	890	24,64	37,31	111,99	1 026	
Обед комплекс 2						
Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	100	3,53	4,41	5,06	74	КП31001
Суп картофельный с клецками	250	1,67	41,67	25	113	Д07ДН19
Грудка куриная,запеченая с сыром.	100					КП36003
Каша рисовая рассыпчатая с маслом	150	4,9	3,7	30,9	201	КП22113
Чай пакет.	200	0,1	0,02	0,02	1	Вы7РБ20
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	45	3,6	0,54	17,28	106	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1, В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	45	3,65	6,3	19,19	107	ШК00129
Всего в Обед комплекс 2	890	17,44	56,64	97,44	602	
Всего в день	1 780	42,08	93,95	209,43	1 628	

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
Обед комплекс 1						
Салат из моркови с изюмом	100	10,7	0,11	12,9	95	КП31005
Суп крестьянский с крупой(рис)	250	6,18	7,78	14,05	151	ШК00028
Грудка куриная,запеченая с сыром.	100					КП36003
Чай пакет.	200	0,1	0,02	0,02	1	ВЫ7РБ20
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	45	3,6	0,54	17,28	106	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1, В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	45	3,65	6,3	19,19	107	ШК00129
Всего в Обед комплекс 1	740	24,22	14,75	63,44	460	
Обед комплекс 2						
Салат "Оливье" с курицей	100	12,25	4,75	8	113	КП22418
Суп картофельный с крупой гречневой	250	2,17	5,67	12,5	110	КП22286
Азу из отварного мяса	90	12,6	14,85	3,78	191	КП22251
Картофель отварной запеченный с сыром	150	3	3,3	22,5	134	КП33001
Чай пакет.	200	0,1	0,02	0,02	1	ВЫ7РБ20
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	45	3,6	0,54	17,28	106	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1, В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	45	3,65	6,3	19,19	107	ШК00129
Всего в Обед комплекс 2	880	37,36	35,43	83,27	762	
Всего в день	1 620	61,58	50,17	146,7	1 221	

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
Обед комплекс 1						
Салат "Степной"(Картофель/морковь/огурцы соленные/лук)	100	1,5	3,5	6,75	65	КП22248
Суп картофельный с лапшой домашней	250	4,83	3,57	22,07	282	КП22156
Голубцы ленивые соусом томатным	100	6,71	7,25	9,81	131	КП36001
Каша гречневая рассыпчатая	150	3,45	3,14	20,56	180	КП22173
Чай пакет.	200	0,1	0,02	0,02	1	ВЫ7РБ20
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	45	3,6	0,54	17,28	106	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1, В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	45	3,65	6,3	19,19	107	ШК00129
Всего в Обед комплекс 1	890	23,84	24,32	95,67	871	
Обед комплекс 2						
Салат "Оливье" с курицей	100	12,25	4,75	8	113	КП22418
Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	250	1,64	4,55	10,95	91	КП22048
Куриное филе,тушенное с овощами	90	11,11	7,51	3,42	178	КП22339
Картофель отварной запеченный	150	3	3,3	22,5	134	КП22183
Чай пакет.	200	0,1	0,02	0,02	1	ВЫ7РБ20
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	45	3,6	0,54	17,28	106	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1, В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	45	3,65	6,3	19,19	107	ШК00129
Всего в Обед комплекс 2	880	35,34	26,97	81,36	730	
Всего в день	1 770	59,18	51,28	177,03	1 601	

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
Обед комплекс 1						
Салат "Степной"(Картофель/морковь/огурцы соленные/лук)	100	1,5	3,5	6,75	65	КП22248

Суп картофельный с лапшой домашней	250	4,83	3,57	22,07	282	КП22156
Грудка куриная, запеченая с сыром.	90					КП36003
Картофель по-деревенски	150					КАФЕ029
Чай пакет.	200	0,1	0,02	0,02	1	ВЫ7РБ20
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	45	3,6	0,54	17,28	106	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1, В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	45	3,65	6,3	19,19	107	ШК00129
Всего в Обед комплекс 1	880	13,68	13,93	65,3	560	
Обед комплекс 2						
Салат картофельный с зелёным горошком	100	3,25	10	10,25	145	Д07АО19
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	6	7	17,2	150	КП22039
Гуляш из куриного филе	90	19,44	4,86	3,42	178	КП22336
Картофель отварной запеченный с сыром	150	3	3,3	22,5	134	КП33001
Чай пакет.	200	0,1	0,02	0,02	1	ВЫ7РБ20
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	45	3,6	0,54	17,28	106	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1, В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	45	3,65	6,3	19,19	107	ШК00129
Всего в Обед комплекс 2	880	39,04	32,02	89,85	821	
Всего в день	1 760	52,71	45,95	155,16	1 381	

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
Обед комплекс 1						
Салат витаминный	100	1,5	4,5	11	90	КП22192
Суп крестьянский с крупой(рис)	250	6,18	7,78	14,05	151	ШК00028
Бефстроганов из отварной говядины	90	13,5	14,1	2,18	189	КП22427
Макароны отварные с маслом	150	3,72	5,6	26,98	215	КП22566
Чай пакет.	200	0,1	0,02	0,02	1	ВЫ7РБ20
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	45	3,6	0,54	17,28	106	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1, В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	45	3,65	6,3	19,19	107	ШК00129
Всего в Обед комплекс 1	880	32,24	38,84	90,69	859	
Обед комплекс 2						
Винегрет овощной с зеленым горошком	100	1,58	7,09	9,84	110	КП31002
Суп картофельный с крупой гречневой	250	2,17	5,67	12,5	110	КП22286
Картофель тушеный с куриным филе	150	8,1	10,8	16,8	141	КП22225
Чай пакет.	200	0,1	0,02	0,02	1	ВЫ7РБ20
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	45	3,6	0,54	17,28	106	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1, В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	45	3,65	6,3	19,19	107	ШК00129
Всего в Обед комплекс 2	790	19,19	30,42	75,63	575	
Всего в день	1 670	51,43	69,25	166,31	1 434	

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
Обед комплекс 1						
Салат "Здоровье"	100	2,25	12,75	23,5	245	КП22439
Суп картофельный с лапшой домашней	250	4,83	3,57	22,07	282	КП22156
Голубцы ленивые соусом томатным	100	6,71	7,25	9,81	131	КП36001
Каша гречневая рассыпчатая	150	3,45	3,14	20,56	180	КП22173
Чай пакет.	200	0,1	0,02	0,02	1	ВЫ7РБ20
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	45	3,6	0,54	17,28	106	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1, В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	45	3,65	6,3	19,19	107	ШК00129
Всего в Обед комплекс 1	890	24,59	33,57	112,42	1 051	

Обед комплекс 2						
Салат из моркови с изюмом	100	10,7	0,11	12,9	95	КПЗ1005
Суп картофельный с клецками	250	1,67	41,67	25	113	Д07ДН19
Мясо тушенное с овощами	90	13,59	9,61	29,34	360	КП22245
Картофельное пюре	150	3,5	6,89	20,13	155	КП22176
Чай пакет.	200	0,1	0,02	0,02	1	Вы7РБ20
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	45	3,6	0,54	17,28	106	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1, В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	45	3,65	6,3	19,19	107	ШК00129
Всего в Обед комплекс 2	880	36,8	65,14	123,85	937	
Всего в день	1 770	61,39	98,7	236,27	1 988	

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
Обед комплекс 1						
Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	100	3,53	4,41	5,06	74	КПЗ1001
Суп картофельный с лапшой домашней	250	4,83	3,57	22,07	282	КП22156
Голубцы ленивые соусом томатным	100	6,71	7,25	9,81	131	КП36001
Каша гречневая рассыпчатая	150	3,45	3,14	20,56	180	КП22173
Чай пакет.	200	0,1	0,02	0,02	1	Вы7РБ20
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	45	3,6	0,54	17,28	106	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1, В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	45	3,65	6,3	19,19	107	ШК00129
Всего в Обед комплекс 1	890	25,87	25,23	93,98	880	
Обед комплекс 2						
Винегрет овощной с зеленым горошком	100	1,58	7,09	9,84	110	КПЗ1002
Суп картофельный с вермишелью и фрикадельками	210	9,68	36,75	38,25	227	КП22208
Митбол с томатным соусом	100					КП36004
Каша рисовая рассыпчатая с маслом	150	4,9	3,7	30,9	201	КП22113
Чай пакет.	200	0,1	0,02	0,02	1	Вы7РБ20
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	45	3,6	0,54	17,28	106	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1, В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	45	3,65	6,3	19,19	107	ШК00129
Всего в Обед комплекс 2	850	23,51	54,4	115,48	752	
Всего в день	1 740	49,37	79,63	209,46	1 632	
Итого		544,55	696,99	1 885,71	15 517	
Среднее за период		54,46	69,7	188,57	1 552	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		14,04	40,43	48,61		