



Согласовано
Руководитель _____

Согласовано
Родитель _____

Утверждаю
Директор ООО «Центр
социального питания»
/ Байбурин Р.В.



Основное 2-х недельное меню

школьных завтраков и обедов
для обучающихся в 1 смену
1 – 4 классов
категории «Пищевая аллергия»
на осенне-зимний период
2023-2024 учебного года





ОУ Гимназия №4

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО "Центр социального
/Байбурин Р.В./



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



Сезон: **Осень-Зима**
Возрастная категория: **с 7-11 лет пищ.аллергия 1**

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						
Фрикадельки куриные под белым соусом с кашей гречневой рассыпчатой/свекла отварная порционно (36/30/170/30)	260	8,41	12,36	33,9	337	КП22686
Чай с лимоном с сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48	КП22001
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3,2	0,48	15,36	94	0000065
Всего в Завтрак	500	12,87	12,89	49,51	479	
Обед						
Суп картофельный с вермишелью	200	1,33	3,41	13,47	151	КП22231
Плов из куриного филе	150	13,5	15,6	36	285	КП22155
Напиток яблочный	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22007
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	35	2,8	0,42	13,44	83	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E) и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71	ШКО0129
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП22153
Всего в Обед	715	20,76	24,13	94,8	714	
Всего в день	1 215	33,63	37,02	144,31	1 194	

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" б/м	150	8,4	10,2	20	192	ЛМК0049
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3,2	0,48	15,36	94	0000065
Сыр порционный	10	3	1	2	41	ДММА19
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП22153
Всего в Завтрак	500	15,2	12,08	52,66	436	
Обед						
Салат из моркови (морковь, сахар, масло раст.)	60	1,22	1,2	13,5	72	КП22154
Рассольник ленинградский с крупой перловой	200	1,73	4	12,4	160	КП22273
Азу из говядины с макаронами(150/45)	195	6,3	7,43	1,89	95	ЛК22635
Напиток лимонный	200	0,1	0,01	18,9	73	КП22476
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	35	2,8	0,42	13,44	83	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E) и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71	ШКО0129
Всего в Обед	720	14,58	17,26	72,92	554	
Всего в день	1 220	29,78	29,34	125,58	990	

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						
Картофель отварной	170	3,4	3,74	25,5	152	ЛАК0012
Котлеты куриные с подливом овощным	90	8	7,18	9,85	161	КП22177
Чай витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39	КП22632
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3,2	0,48	15,36	94	0000065
Всего в Завтрак	510	14,6	11,4	60,41	446	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,47	4,4	21,47	87	КП22274
Каша рисовая вязкая с гуляшом из куриного филе	160	0,37	7,03	13,51	143	ЛК22532
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП22008
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	35	2,8	0,42	13,44	83	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1, В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71	ШК00129
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП22153
Всего в Обед	725	8,47	16,5	97,51	575	
Всего в день	1 235	23,07	27,9	157,92	1 022	

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 рисовая вязкая на воде с маслом раст.	200	5,73	7,73	18,13	185	ЛАК0019
Сырники из творога	60	11,2	2,2	10,9	109	КП22229
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3,2	0,48	15,36	94	0000065
Всего в Завтрак	540	20,33	10,41	50,89	416	
Обед						
Салат из свеклы (свекла, масло раст.)	60	0,45	0,6	18	99	КП22170
Суп картофельный с лапшой домашней	200	3,87	2,85	17,65	225	КП22156
Каша гречневая рассыпчатая с мясом	175	11,86	13,07	14,89	197	КП22547
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22002
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	35	2,8	0,42	13,44	83	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1, В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71	ШК00129
Всего в Обед	700	21,71	21,24	87,08	718	
Всего в день	1 240	42,04	31,65	137,97	1 134	

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	5,44	7,72	20,27	219	КП22475
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3,2	0,48	15,36	94	0000065
Йогурт	100	4,1	4,2	10	96	КП22246
Всего в Завтрак	500	12,94	12,4	52,13	436	
Обед						
Суп крестьянский с крупой (пшено)	200	4,8	4,67	17,19	127	КП22275
Картофельное пюре на воде с раст маслом	150	3,08	6,08	19,8	146	ЛАК0065
Биточки рыбные с соусом томатным	90	7,6	5,08	10,67	125	КП22555
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003

Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	35	2,8	0,42	13,44	83	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71	ШЖ00129
Всего в Обед	715	20,9	20,44	80,39	578	
Всего в день	1 215	33,85	32,84	132,51	1 014	

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	11,33	11,52	24	299	КП222577
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП222003
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3,2	0,48	15,36	94	0000065
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП222153
Всего в Завтрак	500	15,13	12,4	54,66	502	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,47	4,4	21,47	87	КП222274
Плов из куриного филе	150	13,5	15,6	36	285	КП222155
Чай витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39	КП222632
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	35	2,8	0,42	13,44	83	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71	ШЖ00129
Фруктовое пюре в ассортименте 125гр	125			9	150	ПОК0114
Всего в Обед	715	20,2	24,62	102,4	714	
Всего в день	1 215	35,33	37,02	157,06	1 216	

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 рассыпчатая с маслом	200	6,53	4,93	41,2	268	КП222113
Яйцо отварное	53	3,67	3,22	0,1	98	КП222300
Чай с лимсом с сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48	КП222001
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3,2	0,48	15,36	94	0000065
Всего в Завтрак	493	14,66	8,68	56,91	508	
Обед						
Салат из белокачанной капусты	90	2,03	1,58	10,35	95	КП222161
Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	4,2	3,2	34	162	КП222228
Жаркое по-домашнему (говядина)	150	8,4	11,4	18,12	253	КП222252
Напиток яблочный	200	0,3	0,1	10,3	43	КП222007
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	35	2,8	0,42	13,44	83	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71	ШЖ00129
Всего в Обед	705	20,16	20,9	99	706	
Всего в день	1 198	34,82	29,58	155,91	1 215	

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	3,91	3,56	23,3	204	КП222173
Биточки мясные с соусом томатным	90	7,5	9	8	130	КП222510
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП222003
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3,2	0,48	15,36	94	0000065
Всего в Завтрак	510	14,81	13,04	53,16	455	

Обед						
рисовой крупой	200	2,13	2	20,8	104	КП22260
картоны отварные с фрикадельками куриными под белым соусом(150/36/30)	215	3,72	5,6	26,98	215	ЛК22263
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22002
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	35	2,8	0,42	13,44	83	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71	ШК00129
Шоколад молочный Алёнка 20гр	20	1,4	6,8	10,6	110	ПОК0085
Всего в Обед	780	12,78	19,12	94,91	626	
Всего в день	1 290	27,59	32,16	148,07	1 081	

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" 6/м	160	8,96	10,88	21,33	205	ЛАК0049
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3,2	0,48	15,36	94	0000065
Фрукты свеж. (шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП22153
Всего в Завтрак	500	12,76	11,76	51,99	408	
Обед						
Суп картофельный с лапшой домашней	200	3,87	2,85	17,65	225	КП22156
Рагу овощное/тефтели с рисом под белым соусом(175/30/30)	235	12,06	13,25	32,6	272	КП22636
Напиток лимонный	200	0,1	0,01	18,9	73	КП22476
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	35	2,8	0,42	13,44	83	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71	ШК00129
Всего в Обед	700	21,26	20,73	95,38	724	
Всего в день	1 200	34,02	32,49	147,38	1 132	

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 на воде с раст маслом	170	3,48	6,89	22,44	165	ЛАК0065
Биточки рыбные с подливом овощным	100	8	8,18	13,2	161	КП22024
Чай с лимоном с сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48	КП22001
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3,2	0,48	15,36	94	0000065
Всего в Завтрак	510	15,95	15,6	51,25	468	
Обед						
Борщ с капустой и картофелем	200	1,33	2,67	9,33	77	КП22272
Котлеты куриные с подливом овощным	90	8	7,18	9,85	161	КП22177
Каша гречневая рассыпчатая без масла	150	8,4	5,4	34,6	224	ЛАКТ500
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП22008
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	35	2,8	0,42	13,44	83	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71	ШК00129
Всего в Обед	715	23,96	19,92	107,51	726	
Всего в день	1 225	39,91	35,51	158,76	1 194	
Итого		334,03	325,52	1 465,47	11 191	
Среднее за период		33,4	32,55	146,55	1 119	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		11,94	26,18	52,38		