

«Согласовано»

Директор МБОУ СОШ №4

Харитонова Е.В.

2024 г

«Согласовано»

Генеральный Директор ООО «РД ГРУПП»

Щелкунов Д.В.

2024 г

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ
(ЗАВТРАК И ОБЕД НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД)

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОТНОСЯЩИХСЯ К ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ (САХАРНОГО ДИАБЕТА) 1-4 КЛАССОВ
МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ ГОРОДА ПЫТЬ-ЯХ

«Согласовано»
 Директор МБОУ СОШ №4
 _____ Харитонова Е.В.

«Утверждаю»
 Директор ООО «РД ГРУПП»
 _____ Щелкунов Д.В.

Меню приготавливаемых блюд, в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Возрастная категория: 7-11 лет для льготной категории I смена (стол №9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 Неделя							
День 1 (Понедельник)							
Завтрак	Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным без сахара (крупа рисовая, крупа пшенная, молоко 3,2%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	200	4,79	8,95	20,28	180,69	<i>ТК №229/1-П</i>
	Сыр полутвердый (порциями)	30	6,96	8,85	0,00	109,20	<i>ТК №75-П</i>
	Напиток кофейный с молоком без сахара (кофейный напиток, молоко 3,2%)	180	1,58	1,35	2,07	26,70	<i>ТК №465/1-П</i>
	Хлеб ржаной	45	3,60	0,68	18,05	92,70	<i>ТК №574-П</i>
	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	44,40	<i>ТК №82-П</i>
Итого за завтрак:		555	17,32	20,22	50,19	453,69	
Обед	Салат витаминный (капуста белокочанная, морковь, яблоки свежие, масло растительное, кислота лимонная, соль йодированная)	90	1,08	4,59	4,95	65,70	<i>ТК №2-П</i>
	Суп картофельный с макаронными изделиями (курица потрошёная 1 кат., картофель, морковь, лук репчатый, макаронные изделия, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	200	7,25	5,69	14,52	137,69	<i>ТК №79-Т</i>
	Рагу из курицы (курица, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	180	19,71	15,65	15,39	281,30	<i>ТК №376-П</i>
	Компот из смеси сухофруктов без сахара (смесь сухофруктов, лимонная кислота)	180	0,34	0,00	9,67	40,01	<i>ТК №495/1-П</i>

	Хлеб ржаной	65	5,20	0,98	26,07	133,90	<i>TK №574-II</i>
Итого за обед:		715	33,58	26,91	70,59	658,61	
Итого за день 1:			50,90	47,13	120,78	1112,30	
День 2 (Вторник)							
Завтрак	Котлеты "Пермские" (говядина, молоко 3,2%, лук репчатый, хлеб пшеничный, яйцо куриное 1 кат., сухари панировочные, масло растительное, соль йодированная)	90	11,70	7,31	8,28	145,64	<i>TK №341-II</i>
	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	150	4,67	3,10	22,30	135,78	<i>TK №202-II</i>
	Соус сметанный с томатом и луком (сметана 15%, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, соль йодированная)	20	0,41	1,72	1,32	22,40	<i>TK №411-II</i>
	Чай без сахара (чай черный высшего сорта)	200	0,20	0,05	0,07	1,52	<i>TK №457/1-II</i>
	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	<i>TK №574-II</i>
Итого за завтрак:		510	20,98	12,92	52,02	408,34	
Обед	Салат из моркови с зеленым горошком (морковь, горошек зеленый консервированный, масло растительное, соль йодированная)	90	1,66	4,85	5,23	71,24	<i>TK №25-II</i>
	Щи из свежей капусты с картофелем (говядина 1 кат., картофель, капуста белокочанная свежая, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная, томатная паста, сметана 15%)	200	4,34	6,92	6,38	105,11	<i>TK №66-T</i>
	Рыба запеченная (минтай (или треска), лук репчатый, яйцо куриное 1 кат., мука пшеничная, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная)	100	15,57	6,87	8,04	156,95	<i>TK №301-II</i>
	Рагу из овощей (картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло растительное, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, соль йодированная)	150	2,10	7,01	12,27	120,48	<i>TK №102-T</i>

	Компот из ягод замороженных без сахара (смесь ягод замороженных)	180	0,17	0,06	1,20	6,03	<i>TK №491/1-П</i>
	Хлеб ржаной	60	4,80	0,90	24,06	123,60	<i>TK №574-П</i>
Итого за обед:		780	28,63	26,61	57,17	583,42	
Итого за день 2:			49,61	39,53	109,20	991,76	
День 3 (Среда)							
Завтрак	Колбасные изделия отварные (колбаса вареная молочная, или соски молочные)	90	8,80	16,05	0,14	180,24	<i>TK №353-П</i>
	Каша перловая рассыпчатая (крупа перловая, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	150	4,70	4,35	28,31	171,17	<i>TK №207-П</i>
	Чай с молоком без сахара (чай черный высшего сорта, молоко 3,2%)	180	1,40	1,03	2,02	22,95	<i>TK №460/1-П</i>
	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	<i>TK №574-П</i>
	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	44,40	<i>TK №82-П</i>
Итого за завтрак:		560	18,49	22,42	56,31	501,16	
Обед:	Винегрет овощной (картофель, свекла, огурцы соленые, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная)	90	1,44	5,58	5,94	79,20	<i>TK №47-П</i>
	Суп-лапша домашняя (курица потрошенная 1 кат., морковь, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, соль йодированная, мука пшеничная, яйцо куриное 1 кат.)	200	7,30	7,18	10,26	134,19	<i>TK №128-П</i>
	Плов из курицы (курица, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	150	9,20	6,15	18,60	167,25	<i>TK №375-П</i>
	Напиток из шиповника без сахара (плоды шиповника сухие)	180	0,58	0,22	7,91	35,95	<i>TK №496/1-П</i>
	Хлеб ржаной	80	6,40	1,20	32,08	164,80	<i>TK №574-П</i>
Итого за обед:		700	24,92	20,32	74,79	581,39	
Итого за день 3:			43,41	42,75	131,10	1082,54	

День 4 (Четверг)							
Завтрак	Омлет с колбасой (яйцо куриное 1 кат., колбаса вареная молочная (или сосиски молочные), молоко 3,2%, масло растительное, соль йодированная)	150	15,02	18,49	3,00	238,54	TK №272-П
	Масло сливочное порциями (масло сливочное 72,5%)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	TK №79-П
	Чай без сахара (чай черный высшего сорта)	200	0,20	0,05	0,07	1,52	TK №457/1-П
	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	TK №574-П
	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	44,40	TK №82-П
Итого за завтрак:		460	18,90	26,79	29,04	432,96	
Обед	Овощи натуральные соленые (огурцы соленые)	90	0,72	0,09	1,53	11,70	TK №53-Т
	Борщ с капустой и картофелем (говядина 1 кат., картофель, капуста белокочанная свежая, морковь, лук репчатый, свекла, томатная паста, масло растительное, соль йодированная, сметана 15%)	200	4,25	6,88	8,32	112,19	TK №62-Т
	Запеканка картофельная с говядиной (говядина, картофель, лук репчатый, масло растительное, яйцо куриное 1 кат., сухари панировочные, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	150	17,27	10,84	19,75	245,67	TK №193/1-Т
	Чай без сахара (чай черный высшего сорта)	200	0,20	0,05	0,07	1,52	TK №457/1-П
	Хлеб ржаной	60	4,80	0,90	24,06	123,60	TK №574-П
Итого за обед:		700	27,24	18,77	53,73	494,67	
Итого за день 4:			46,14	45,56	82,77	927,63	
День 5 (Пятница)							
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным без сахара (крупа рисовая, молоко 3,2%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	150	3,48	8,17	17,81	158,73	TK №236/1-П
	Яйцо вареное (яйцо куриное 1 кат.)	40	4,77	4,05	0,25	56,55	TK №267-П

Завтрак	Чай с молоком без сахара (чай черный высшего сорта, молоко 3,2%)	180	1,40	1,03	2,02	22,95	ТК №460/1-П
	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	ТК №574-П
	Кисломолочный напиток без сахара (йогурт питьевой 2,5%)	180	6,12	4,50	9,90	104,58	ТК №470-П
Итого за завтрак:		590	18,97	18,35	46,02	425,21	
Обед	Овощи натуральные свежие (огурцы свежие)	90	0,63	0,09	1,71	9,90	ТК №54-Т
	Суп картофельный с бобовыми (курица потрошёная 1 кат., картофель, морковь, лук репчатый, горох лущеный, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	200	9,58	7,01	14,90	160,34	ТК №113-П
	Биточки из курицы (курица, молоко 3,2%, хлеб пшеничный, масло растительное, соль йодированная)	90	13,47	11,80	8,04	192,24	ТК №372-П
	Рагу из овощей (картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло растительное, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, соль йодированная)	150	2,10	7,01	12,27	120,48	ТК №102-Т
	Компот из смеси сухофруктов без сахара (смесь сухофруктов, лимонная кислота)	180	0,34	0,00	9,67	40,01	ТК №495/1-П
	Хлеб ржаной	60	4,80	0,90	24,06	123,60	ТК №574-П
Итого за обед		770	30,92	26,80	70,65	646,57	
Итого за день 5:			49,89	45,15	116,67	1071,78	
		Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	
			Белки	Жиры	Углеводы		
Среднее значение за 1 неделю по завтракам:		535	18,93	20,14	46,72	444,27	20%
Среднее значение за 1 неделю по обедам:		733	29,06	23,88	65,39	592,93	30%
Среднее значение за 1 неделю по дням:			47,99	44,02	112,10	1037,20	
2 Неделя							

День 6 (Понедельник)							
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным без сахара (крупа пшеничная, молоко 3,2%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	160	5,37	8,90	21,55	187,76	TK №235/1-П
	Сыр полутвердый (порциями)	30	6,96	8,85	0,00	109,20	TK №75-П
	Напиток кофейный с молоком без сахара (кофейный напиток, молоко 3,2%)	180	1,58	1,35	2,07	26,70	TK №465/1-П
	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	TK №574-П
	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	44,40	TK №82-П
Итого за завтрак:		510	17,51	20,10	49,46	450,47	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов (помидоры свежие, огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная)	90	0,85	5,54	3,12	66,81	TK №19-Т
	Суп из овощей (курица потрошенная 1 кат., картофель, капуста белокочанная свежая, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервированный, масло растительное, соль йодированная, сметана 15%)	200	6,67	8,84	7,72	136,53	TK №116-П
	Суфле из курицы (курица, яйцо куриное 1 кат., молоко 3,2%, мука пшеничная, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная)	90	11,31	13,01	2,44	172,00	TK №368-П
	Рагу из овощей (картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло растительное, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, соль йодированная)	150	2,10	7,01	12,27	120,48	TK №102-Т
	Компот из смеси сухофруктов без сахара (смесь сухофруктов, лимонная кислота)	180	0,34	0,00	9,67	40,01	TK №495/1-П
	Хлеб ржаной	60	4,80	0,90	24,06	123,60	TK №574-П
Итого за обед		770	26,07	35,29	59,28	659,43	
Итого за день 6:			43,58	55,39	108,74	1109,90	
День 7 (Вторник)							

Завтрак	Биточки из говядины (говядина, молоко 3,2%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль йодированная)	90	10,54	7,36	9,06	144,74	ТК №339-П
	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	150	4,67	3,10	22,30	135,78	ТК №202-П
	Соус сметанный с томатом и луком (сметана 15%, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, соль йодированная)	20	0,41	1,72	1,32	22,40	ТК №411-П
	Чай без сахара (чай черный высшего сорта)	200	0,20	0,05	0,07	1,52	ТК №457/1-П
	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	ТК №574-П
Итого за завтрак:		500	19,03	12,83	48,79	386,83	
Обед	Салат из капусты белокочанной (капуста белокочанная, морковь, масло растительное, кислота лимонная, соль йодированная)	90	1,40	4,89	3,81	64,85	ТК №1-П
	Суп картофельный с мясными фрикадельками (говядина 1 кат. (или говядина б/к), картофель, лук репчатый, морковь, масло сливочное 72,5%, яйцо куриное 1 кат., соль йодированная)	200	5,41	3,45	11,83	100,03	ТК №80-Т
	Запеканка картофельная с печенью (печень говяжья, картофель, лук репчатый, масло растительное, яйцо куриное 1 кат., масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	150	16,07	5,81	23,54	210,75	ТК №193-Т
	Компот из ягод замороженных без сахара (смесь ягод замороженных)	180	0,17	0,06	1,20	6,03	ТК №491/1-П
	Хлеб ржаной	80	6,40	1,20	32,08	164,80	ТК №574-П
Итого за обед:		700	29,45	15,41	72,46	546,47	
Итого за день 7:			48,48	28,24	121,25	933,30	
День 8 (Среда)							
	Колбасные изделия отварные (колбаса вареная молочная, или соски молочные)	90	8,80	16,05	0,14	180,24	ТК №353-П

Завтрак	Каша перловая рассыпчатая (крупа перловая, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	150	4,70	4,35	28,31	171,17	TK №207-II
	Чай с молоком без сахара (чай черный высшего сорта, молоко 3,2%)	180	1,40	1,03	2,02	22,95	TK №460/1-II
	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	TK №574-II
	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	44,40	TK №82-II
Итого за завтрак:		560	18,49	22,42	56,31	501,16	
Обед	Салат картофельный с огурцами солеными (картофель, огурцы соленые, морковь, лук репчатый, масло растительное)	80	1,68	5,04	6,56	78,40	TK №43-II
	Борщ с фасолью и картофелем (картофель, морковь, лук репчатый, свекла, фасоль, томатная паста, масло растительное, соль йодированная, сметана 15%)	200	2,94	5,10	11,81	104,99	TK №96-II
	Котлета рыбная (минтай (или треска), молоко 3,2%, хлеб пшеничный, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная)	100	12,86	4,73	10,16	134,59	TK №307-II
	Рис отварной (крупа рисовая, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	150	3,57	4,77	36,05	201,41	TK №385-II
	Напиток из шиповника без сахара (плоды шиповника сухие)	180	0,58	0,22	7,91	35,95	TK №496/1-II
	Хлеб ржаной	60	4,80	0,90	24,06	123,60	TK №574-II
Итого за обед:		770	26,42	20,75	96,54	678,93	
Итого за день 8:			44,92	43,18	152,85	1180,08	
День 9 (Четверг)							
Завтрак	Запеканка из творога без сахара (творог 5%, мука пшеничная, яйцо куриное 1 кат., сметана 15%, сухари панировочные, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная, ванилин)	150	20,61	9,05	8,69	198,65	TK №279/1-II
	Чай с лимоном (чай черный высшего сорта, сахар, лимон)	180	0,22	0,04	0,20	2,97	TK №459/1-II

	Хлеб ржаной	70	5,60	1,05	28,07	144,20	TK №574-П
	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	44,40	TK №82-П
Итого за завтрак:		500	26,83	10,54	46,77	390,22	
Обед	Салат из моркови с кукурузой (морковь, кукуруза консервированная, масло растительное, соль йодированная)	90	1,14	4,91	7,80	80,07	TK №25/1-П
	Суп картофельный с пшенной крупой "Полевой" (говядина 1 кат., картофель, морковь, лук репчатый, крупа пшенная, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	200	4,51	3,81	11,82	99,59	TK №114/1-П
	Бигус с говядиной (говядина, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	150	18,38	10,22	8,99	201,44	TK №329-П
	Чай без сахара (чай черный высшего сорта)	200	0,20	0,05	0,07	1,52	TK №457/1-П
	Хлеб ржаной	60	4,80	0,90	24,06	123,60	TK №574-П
Итого за обед:		700	29,03	19,90	52,74	506,22	
Итого за день 9:			55,85	30,44	99,50	896,44	
День 10 (Пятница)							
Завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным (крупа кукурузная, сахар, молоко 3,2%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	150	4,16	8,21	21,27	175,68	TK №233/1-П
	Яйцо вареное (яйцо куриное 1 кат.)	40	4,77	4,05	0,25	56,55	TK №267-П
	Чай с молоком без сахара (чай черный высшего сорта, молоко 3,2%)	180	1,40	1,03	2,02	22,95	TK №460/1-П
	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	TK №574-П
	Кисломолочный напиток без сахара (йогурт питьевой 2,5%)	180	6,12	4,50	9,90	104,58	TK №470-П
Итого за завтрак:		590	19,65	18,39	49,48	442,16	
	Салат "Школьный" (свекла, огурцы соленые, горошек зеленый консервированный, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная)	90	1,28	3,26	5,81	57,67	TK №39-Т

Обед	Суп рыбный из консервов (консервы рыбные натуральные, картофель, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	200	5,08	6,27	13,90	132,28	TK №84-Т
	Кнели из курицы с рисом (курица, крупа рисовая, молоко 3,2%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	90	11,08	10,63	4,75	159,04	TK №371-П
	Картофель, запеченный в сметанном соусе (картофель, сыр твердый (полутвердый), сметана 15%, мука пшеничная, масло растительное, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	150	3,48	8,02	17,42	155,78	TK №181-П
	Компот из смеси сухофруктов без сахара (смесь сухофруктов, лимонная кислота)	180	0,34	0,00	9,67	40,01	TK №495/1-П
	Хлеб ржаной	60	4,80	0,90	24,06	123,60	TK №574-П
Итого за обед:		770	26,06	29,08	75,60	668,39	
Итого за день 10:			45,71	47,47	125,08	1110,55	
		Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	
			Белки	Жиры	Углеводы		
Среднее значение за 2 неделю по завтракам:		532	20,30	16,86	50,16	434,17	20%
Среднее значение за 2 неделю по обедам:		742	27,41	24,08	71,32	611,89	30%
Среднее значение за 2 неделю по дням:			47,71	40,94	121,48	1046,05	