

«Согласовано»

Директор МБОУ СОШ №4



Харитонов 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 1-4 КЛАССОВ
МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ ГОРОДА ПЫТЬ-ЯХ
I СМЕНА

«Согласовано»
 Директор МБОУ СОШ №4
 _____ Харитонов 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

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 (крупа рисовая, крупа пшеничная, сахар, молоко 3,2%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	200	4,79	8,95	23,72	194,48	<i>ТК №229-П</i>
	Сыр полутвердый (порциями)	30	6,96	8,85	0,00	109,20	<i>ТК №75-П</i>
	Напиток кофейный с молоком (кофейный напиток, сахар, молоко 3,2%)	180	1,58	1,35	9,25	55,43	<i>ТК №465-П</i>
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	81,90	<i>ТК №573-П</i>
	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	44,40	<i>ТК №82-П</i>
Итого за завтрак:		545	16,38	19,83	59,99	485,41	
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 (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	180	0,34	0,00	15,39	62,90	<i>ТК №495-П</i>

	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	<i>TK №574-П</i>
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	<i>TK №573-П</i>
Итого за обед:		730	34,62	26,86	85,97	723,59	
Итого за день 1:			51,00	46,68	145,96	1209,00	
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-П</i>
	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	150	4,67	3,10	22,30	135,78	<i>TK №202-П</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-П</i>
	Чай с сахаром (чай черный высшего сорта, сахар)	200	0,20	0,05	8,05	33,44	<i>TK №457-П</i>
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	<i>TK №573-П</i>
	Кондитерские изделия (печенье песочное)	30	0,55	1,90	18,60	91,50	<i>TK №580-П</i>
Итого за завтрак:		510	19,05	14,23	68,40	475,56	
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-П</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-Т</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-П</i>
	Пюре картофельное (картофель, молоко 3,2%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	150	3,07	5,73	20,10	144,29	<i>TK №377-П</i>

	Компот из ягод замороженных (смесь ягод замороженных, сахар)	180	0,17	0,06	6,92	28,92	TK №491-П
	Хлеб ржаной	45	3,60	0,68	18,05	92,70	TK №574-П
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	TK №573-П
Итого за обед:		815	32,20	25,51	89,31	716,21	
Итого за день 2:			51,25	39,74	157,71	1191,77	
День 3 (Среда)							
Завтрак	Колбасные изделия отварные (колбаса вареная молочная, или соски молочные)	90	8,80	16,05	0,14	180,24	TK №353-П
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	150	4,62	3,82	28,42	166,52	TK №256-П
	Чай с молоком (чай черный высшего сорта, сахар, молоко 3,2%)	180	1,40	1,03	9,21	51,68	TK №460-П
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	TK №573-П
	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	44,40	TK №82-П
Итого за завтрак:		540	16,73	21,46	57,41	489,64	
Обед:	Винегрет овощной (картофель, свекла, огурцы соленые, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная)	90	1,44	5,58	5,94	79,20	TK №47-П
	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	TK №128-П
	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	TK №375-П
	Напиток из шиповника (плоды шиповника сухие, сахар)	180	0,58	0,22	13,63	58,83	TK №496-П
	Хлеб ржаной	55	4,40	0,83	22,06	113,30	TK №574-П
	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	128,70	TK №573-П

Итого за обед:		730	27,10	20,39	97,55	681,47	
Итого за день 3:			43,83	41,84	154,96	1171,11	
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	<i>TK №272-П</i>
	Масло сливочное порциями (масло сливочное 72,5%)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	<i>TK №79-П</i>
	Чай с сахаром (чай черный высшего сорта, сахар)	200	0,20	0,05	8,05	33,44	<i>TK №457-П</i>
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	<i>TK №573-П</i>
	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	44,40	<i>TK №82-П</i>
Итого за завтрак:		500	18,74	26,51	40,66	476,08	
Обед	Овощи натуральные соленые (огурцы соленые)	90	0,72	0,09	1,53	11,70	<i>TK №53-Т</i>
	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	<i>TK №62-Т</i>
	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	<i>TK №193/1-Т</i>
	Кисель из концентрата плодоягодного (концентрат киселя плодоягодного, сахар)	180	0,00	0,00	17,09	68,35	<i>TK №484-П</i>
	Хлеб ржаной	55	4,40	0,83	22,06	113,30	<i>TK №574-П</i>
	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	128,70	<i>TK №573-П</i>
Итого за обед:		730	30,82	19,08	95,80	679,90	
Итого за день 4:			49,56	45,59	136,46	1155,98	
День 5 (Пятница)							

Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным (крупа рисовая, сахар, молоко 3,2%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	150	3,48	8,17	20,36	168,89	TK №236-П
	Булочка российская (мука пшеничная, сахар, масло сливочное 72,5%, молоко 3,2%, масло растительное, яйцо куриное 1 кат., дрожжи хлебопекарные, ванилин, соль йодированная)	50	2,73	2,80	19,00	112,00	TK №544-Т
	Какао с молоком (какао, сахар, молоко 3,2%)	180	1,84	1,37	9,41	57,63	TK №462-П
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	TK №573-П
	Кисломолочный напиток (йогурт питьевой 2,5%)	180	6,12	4,50	9,90	104,58	TK №470-П
Итого за завтрак:		580	15,69	17,00	68,51	489,91	
Обед	Овощи натуральные свежие (огурцы свежие)	90	0,63	0,09	1,71	9,90	TK №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	TK №113-П
	Биточки из курицы (курица, молоко 3,2%, хлеб пшеничный, масло растительное, соль йодированная)	90	13,47	11,80	8,04	192,24	TK №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	TK №102-Т
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	180	0,34	0,00	15,39	62,90	TK №495-П
	Хлеб ржаной	45	3,60	0,68	18,05	92,70	TK №574-П
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,30	TK №573-П
Итого за обед		800	33,14	26,94	92,49	743,86	
Итого за день 5:			48,83	43,93	161,00	1233,76	
		Вес	Пищевые вещества, г				

		блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал	
Среднее значение за 1 неделю по завтракам:		535	17,32	19,80	58,99	483,32	20%
Среднее значение за 1 неделю по обедам:		761	31,58	23,75	92,22	709,01	30%
Среднее значение за 1 неделю по дням:			48,89	43,56	151,22	1192,32	
2 Неделя							
День 6 (Понедельник)							
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным (крупа пшеничная, сахар, молоко 3,2%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	160	5,37	8,90	24,27	198,65	TK №235-II
	Сыр полутвердый (порциями)	30	6,96	8,85	0,00	109,20	TK №75-II
	Напиток кофейный с молоком (кофейный напиток, сахар, молоко 3,2%)	180	1,58	1,35	9,25	55,43	TK №465-II
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	TK №573-II
	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	44,40	TK №82-II
Итого за завтрак:		500	16,59	19,74	58,08	477,89	
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-T
	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-II
	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-II
	Пюре картофельное (картофель, молоко 3,2%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	150	3,07	5,73	20,10	144,29	TK №377-II
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	180	0,34	0,00	15,39	62,90	TK №495-II

	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	<i>ТК №574-П</i>
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	81,90	<i>ТК №573-П</i>
Итого за обед		785	28,10	33,99	82,03	746,82	
Итого за день 6:			44,69	53,73	140,11	1224,70	
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	<i>ТК №339-П</i>
	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	150	4,67	3,10	22,30	135,78	<i>ТК №202-П</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>ТК №411-П</i>
	Чай с сахаром (чай черный высшего сорта, сахар)	200	0,20	0,05	8,05	33,44	<i>ТК №457-П</i>
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	<i>ТК №573-П</i>
	Кондитерские изделия (печенье песочное)	30	0,55	1,90	18,60	91,50	<i>ТК №580-П</i>
Итого за завтрак:		510	17,90	14,29	69,18	474,65	
Обед	Салат из капусты белокочанной (капуста белокочанная, морковь, масло растительное, кислота лимонная, соль йодированная)	90	1,40	4,89	3,81	64,85	<i>ТК №1-П</i>
	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	<i>ТК №80-Т</i>
	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	<i>ТК №193-Т</i>
	Компот из ягод замороженных (смесь ягод замороженных, сахар)	180	0,17	0,06	6,92	28,92	<i>ТК №491-П</i>

	Хлеб ржаной	55	4,40	0,83	22,06	113,30	<i>TK №574-II</i>
	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	128,70	<i>TK №573-II</i>
Итого за обед:		730	31,63	15,47	95,21	646,55	
Итого за день 7:			49,53	29,76	164,39	1121,21	
День 8 (Среда)							
Завтрак	Колбасные изделия отварные (колбаса вареная молочная, или соски молочные)	90	8,80	16,05	0,14	180,24	<i>TK №353-II</i>
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	150	4,62	3,82	28,42	166,52	<i>TK №256-II</i>
	Чай с молоком (чай черный высшего сорта, сахар, молоко 3,2%)	180	1,40	1,03	9,21	51,68	<i>TK №460-II</i>
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	<i>TK №573-II</i>
	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	44,40	<i>TK №82-II</i>
Итого за завтрак:		540	16,73	21,46	57,41	489,64	
Обед	Салат картофельный с огурцами солеными (картофель, огурцы соленые, морковь, лук репчатый, масло растительное)	80	1,68	5,04	6,56	78,40	<i>TK №43-II</i>
	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	<i>TK №96-II</i>
	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	<i>TK №307-II</i>
	Рис отварной (крупа рисовая, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	150	3,57	4,77	36,05	201,41	<i>TK №385-II</i>
	Напиток из шиповника (плоды шиповника сухие, сахар)	180	0,58	0,22	13,63	58,83	<i>TK №496-II</i>
	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	<i>TK №574-II</i>
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	81,90	<i>TK №573-II</i>
Итого за обед:		785	27,48	20,73	111,46	742,51	

Итого за день 8:			44,22	42,19	168,87	1232,15	
День 9 (Четверг)							
Завтрак	Запеканка из творога (творог 5%, сахар, мука пшеничная, яйцо куриное 1 кат., сметана 15%, сухари панировочные, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная, ванилин)	150	17,49	8,47	16,50	212,19	<i>TK №279-П</i>
	Молоко сгущенное (молоко сгущенное 8,5%)	20	1,44	1,70	11,10	65,40	<i>TK №471-П</i>
	Чай с лимоном (чай черный высшего сорта, сахар, лимон)	180	0,22	0,04	7,39	31,70	<i>TK №459-П</i>
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	<i>TK №573-П</i>
	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	44,40	<i>TK №82-П</i>
Итого за завтрак:		500	23,35	11,01	69,39	470,69	
Обед	Салат из моркови с кукурузой (морковь, кукуруза консервированная, масло растительное, соль йодированная)	90	1,14	4,91	7,80	80,07	<i>TK №25/1-П</i>
	Суп картофельный с пшенной крупой "Полевой" (говядина 1 кат., картофель, морковь, лук репчатый, крупа пшеничная, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	200	4,51	3,81	11,82	99,59	<i>TK №114/1-П</i>
	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	<i>TK №329-П</i>
	Кисель из концентрата плодоягодного (концентрат киселя плодоягодного, сахар)	180	0,00	0,00	17,09	68,35	<i>TK №484-П</i>
	Хлеб ржаной	55	4,40	0,83	22,06	113,30	<i>TK №574-П</i>
	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	128,70	<i>TK №573-П</i>
Итого за обед:		730	32,61	20,21	94,81	691,45	
Итого за день 9:			55,95	31,22	164,20	1162,14	
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	23,81	185,85	TK №233-П
	Булочка дорожная (мука пшеничная, сахар, масло сливочное 72,5%, масло растительное, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная)	50	3,27	7,39	4,53	97,77	TK №543-П
	Какао с молоком (какао, сахар, молоко 3,2%)	180	1,84	1,37	9,41	57,63	TK №462-П
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	TK №573-П
	Кисломолочный напиток (йогурт питьевой 2,5%)	180	6,12	4,50	9,90	104,58	TK №470-П
Итого за завтрак:		580	16,91	21,63	57,49	492,63	
Обед	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
	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 (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	180	0,34	0,00	15,39	62,90	TK №495-П
	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	TK №574-П
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	TK №573-П
Итого за обед:		790	27,50	29,10	92,98	743,67	
Итого за день 10:			44,40	50,73	150,47	1236,30	
		Вес	Пищевые вещества, г				

	блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал	
Среднее значение за 2 неделю по завтракам:	526	18,29	17,63	62,31	481,10	20%
Среднее значение за 2 неделю по обедам:	764	29,46	23,90	95,30	714,20	30%
Среднее значение за 2 неделю по дням:		47,76	41,53	157,61	1195,30	