

«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 5-11 КЛАССОВ
МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ ГОРОДА ПЫТЬ-ЯХ
II СМЕНА

«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: 12 лет и старше для льготной категории II смена

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 Неделя							
День 1 (Понедельник)							
Обед	Салат витаминный (капуста белокочанная, морковь, яблоки свежие, масло растительное, кислота лимонная, соль йодированная)	100	1,20	5,10	5,50	73,00	ТК №2-П
	Суп картофельный с макаронными изделиями (курица потрошёная 1 кат., картофель, морковь, лук репчатый, макаронные изделия, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	250	7,79	6,09	18,31	158,62	ТК №79-Т
	Рагу из курицы (курица, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	200	21,90	17,39	17,10	312,56	ТК №376-П
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	200	0,38	0,00	17,10	69,89	ТК №495-П
	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	44,40	ТК №82-П
	Хлеб ржаной	60	4,80	0,90	24,06	123,60	ТК №574-П
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	ТК №573-П
Итого за обед:		970	41,03	30,36	121,39	922,47	
Полдник	Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным (крупа рисовая, крупа пшеничная, сахар, молоко 3,2%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	220	5,28	9,22	26,20	208,83	ТК №229-П
	Сыр полутвердый (порциями)	30	6,96	8,85	0,00	109,20	ТК №75-П

	Напиток кофейный с молоком (кофейный напиток, сахар, молоко 3,2%)	200	1,78	1,53	10,29	62,04	TK №465-П
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	TK №573-П
Итого за полдник:		480	16,31	19,84	51,25	450,26	
Итого за день 1:			57,34	50,20	172,64	1372,73	
День 2 (Вторник)							
Обед	Салат из моркови с зеленым горошком (морковь, горошек зеленый консервированный, масло растительное, соль йодированная)	100	1,84	5,39	5,81	79,16	TK №25-П
	Щи из свежей капусты с картофелем (говядина 1 кат., картофель, капуста белокочанная свежая, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная, томатная паста, сметана 15%)	250	4,69	7,85	8,06	121,58	TK №66-Т
	Рыба запеченная (минтай (или треска), лук репчатый, яйцо куриное 1 кат., мука пшеничная, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная)	120	18,68	8,24	9,65	188,34	TK №301-П
	Пюре картофельное (картофель, молоко 3,2%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	180	3,68	6,88	24,12	173,14	TK №377-П
	Компот из ягод замороженных (смесь ягод замороженных, сахар)	200	0,19	0,07	7,69	32,13	TK №491-П
	Кондитерские изделия (печенье песочное)	45	0,83	2,85	27,90	137,25	TK №580-П
	Хлеб ржаной	60	4,80	0,90	24,06	123,60	TK №574-П
	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	128,70	TK №573-П
Итого за обед:		1010	38,89	32,62	134,34	983,90	
Полдник	Котлеты "Пермские" (говядина, молоко 3,2%, лук репчатый, хлеб пшеничный, яйцо куриное 1 кат., сухари панировочные, масло растительное, соль йодированная)	100	13,00	8,12	9,20	161,83	TK №341-П
	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	180	5,60	3,72	26,76	162,94	TK №202-П

	Соус сметанный с томатом и луком (сметана 15%, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, соль йодированная)	30	0,62	2,58	1,98	33,60	TK №411-П
	Чай с сахаром (чай черный высшего сорта, сахар)	200	0,20	0,05	8,05	33,44	TK №457-П
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	TK №573-П
Итого за полдник:		530	20,94	14,62	55,84	438,60	
Итого за день 2:			59,83	47,24	190,18	1422,50	
День 3 (Среда)							
Обед:	Винегрет овощной (картофель, свекла, огурцы соленые, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная)	100	1,60	6,20	6,60	88,00	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.)	250	7,86	7,97	12,93	154,20	TK №128-П
	Плов из курицы (курица, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	200	12,27	8,20	24,80	223,00	TK №375-П
	Напиток из шиповника (плоды шиповника сухие, сахар)	200	0,64	0,24	15,15	65,37	TK №496-П
	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	44,40	TK №82-П
	Хлеб ржаной	80	6,40	1,20	32,08	164,80	TK №574-П
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	187,20	TK №573-П
Итого за обед:		1010	35,25	24,85	140,72	926,97	
Полдник	Колбасные изделия отварные (колбаса вареная молочная, или соски молочные)	100	9,78	17,83	0,16	200,27	TK №353-П
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	180	5,54	4,59	34,10	199,82	TK №256-П
	Чай с молоком (чай черный высшего сорта, сахар, молоко 3,2%)	200	1,56	1,14	10,23	57,42	TK №460-П

	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	<i>TK №573-П</i>
Итого за полдник:		510	19,15	23,80	59,25	527,71	
Итого за день 3:			54,40	48,64	199,97	1454,68	
День 4 (Четверг)							
Обед	Овощи натуральные соленые (огурцы соленые)	100	0,80	0,10	1,70	13,00	<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%)	250	4,58	7,80	10,54	130,62	<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)	200	23,03	14,46	26,33	327,56	<i>TK №193/1-Т</i>
	Кисель из концентрата плодоягодного (концентрат киселя плодоягодного, сахар)	200	0,00	0,00	18,99	75,94	<i>TK №484-П</i>
	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	44,40	<i>TK №82-П</i>
	Хлеб ржаной	75	6,00	1,13	30,08	154,50	<i>TK №574-П</i>
	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	175,50	<i>TK №573-П</i>
Итого за обед:		900	40,50	24,48	134,33	921,52	
Полдник	Омлет с колбасой (яйцо куриное 1 кат., колбаса вареная молочная (или сосиски молочные), молоко 3,2%, масло растительное, соль йодированная)	200	20,03	24,66	4,00	318,06	<i>TK №272-П</i>
	Масло сливочное порциями (масло сливочное 72,5%)	15	0,12	10,88	0,20	99,15	<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	30	2,28	0,24	14,76	70,20	<i>TK №573-П</i>
Итого за полдник:		445	22,63	35,82	27,01	520,85	
Итого за день 4:			63,13	60,30	161,34	1442,36	
День 5 (Пятница)							

Обед	Овощи натуральные свежие (огурцы свежие)	100	0,70	0,10	1,90	11,00	<i>TK №54-Т</i>
	Суп картофельный с бобовыми (курица потрошёная 1 кат., картофель, морковь, лук репчатый, горох лущеный, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	250	10,74	7,75	18,79	187,23	<i>TK №113-П</i>
	Биточки из курицы (курица, молоко 3,2%, хлеб пшеничный, масло растительное, соль йодированная)	100	14,97	13,11	8,93	213,60	<i>TK №372-П</i>
	Рагу из овощей (картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло растительное, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, соль йодированная)	180	2,52	8,41	14,72	144,58	<i>TK №102-Т</i>
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	200	0,38	0,00	17,10	69,89	<i>TK №495-П</i>
	Хлеб ржаной	65	5,20	0,98	26,07	133,90	<i>TK №574-П</i>
	Хлеб пшеничный	65	4,94	0,52	31,98	152,10	<i>TK №573-П</i>
Итого за обед		960	39,45	30,86	119,49	912,29	
Полдник	Каша рисовая молочная с маслом сливочным (крупа рисовая, сахар, молоко 3,2%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	200	4,69	8,81	27,59	208,43	<i>TK №236-П</i>
	Булочка российская (мука пшеничная, сахар, масло сливочное 72,5%, молоко 3,2%, масло растительное, яйцо куриное 1 кат., дрожжи хлебопекарные, ванилин, соль йодированная)	60	3,28	3,36	22,80	134,40	<i>TK №544-Т</i>
	Какао с молоком (какао, сахар, молоко 3,2%)	200	2,09	1,55	10,48	64,68	<i>TK №462-П</i>
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	<i>TK №573-П</i>
	Кисломолочный напиток (йогурт питьевой 2,5%)	180	6,12	4,50	9,90	104,58	<i>TK №470-П</i>
Итого за полдник:		670	18,47	18,46	85,53	582,29	
Итого за день 5:			57,92	49,32	205,02	1494,58	
		Вес	Пищевые вещества, г				

		блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал	
Среднее значение за 1 неделю по обедам:		970	39,02	28,63	130,05	933,43	35%
Среднее значение за 1 неделю по полдникам:		527	19,50	22,51	55,77	503,94	15%
Среднее значение за 1 неделю по дням:			58,52	51,14	185,83	1437,37	
2 Неделя							
День 6 (Понедельник)							
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов (помидоры свежие, огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная)	100	0,94	6,15	3,47	74,23	<i>TK №19-Т</i>
	Суп из овощей (курица потрошенная 1 кат., картофель, капуста белокочанная свежая, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервированный, масло растительное, соль йодированная, сметана 15%)	250	7,02	9,77	9,74	154,36	<i>TK №116-П</i>
	Суфле из курицы (курица, яйцо куриное 1 кат., молоко 3,2%, мука пшеничная, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная)	100	12,57	14,45	2,71	191,11	<i>TK №368-П</i>
	Пюре картофельное (картофель, молоко 3,2%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	180	3,68	6,88	24,12	173,14	<i>TK №377-П</i>
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	200	0,38	0,00	17,10	69,89	<i>TK №495-П</i>
	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	44,40	<i>TK №82-П</i>
	Хлеб ржаной	60	4,80	0,90	24,06	123,60	<i>TK №574-П</i>
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	<i>TK №573-П</i>
Итого за обед		1030	32,83	38,87	110,68	924,33	
Полдник	Каша пшенная молочная с маслом сливочным (крупа пшенная, сахар, молоко 3,2%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	200	6,78	9,57	30,71	236,11	<i>TK №235-П</i>
	Сыр полутвердый (порциями)	30	6,96	8,85	0,00	109,20	<i>TK №75-П</i>

	Напиток кофейный с молоком (кофейный напиток, сахар, молоко 3,2%)	200	1,78	1,53	10,29	62,04	TK №465-П
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	TK №573-П
Итого за полдник:		460	17,80	20,19	55,76	477,55	
Итого за день 6:			50,64	59,06	166,44	1401,88	
День 7 (Вторник)							
Обед	Салат из капусты белокочанной (капуста белокочанная, морковь, масло растительное, кислота лимонная, соль йодированная)	100	1,56	5,43	4,23	72,06	TK №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)	250	5,84	3,84	15,08	118,30	TK №80-Т
	Запеканка картофельная с печенью (печень говяжья, картофель, лук репчатый, масло растительное, яйцо куриное 1 кат., масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	200	21,43	7,74	31,39	281,00	TK №193-Т
	Компот из ягод замороженных (смесь ягод замороженных, сахар)	200	0,19	0,07	7,69	32,13	TK №491-П
	Кондитерские изделия (печенье песочное)	45	0,83	2,85	27,90	137,25	TK №580-П
	Хлеб ржаной	65	5,20	0,98	26,07	133,90	TK №574-П
	Хлеб пшеничный	65	4,94	0,52	31,98	152,10	TK №573-П
Итого за обед:		925	39,98	21,43	144,33	926,74	
Полдник	Биточки из говядины (говядина, молоко 3,2%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль йодированная)	100	11,71	8,18	10,07	160,82	TK №339-П
	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	180	5,60	3,72	26,76	162,94	TK №202-П
	Соус сметанный с томатом и луком (сметана 15%, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, соль йодированная)	30	0,62	2,58	1,98	33,60	TK №411-П

	Чай с сахаром (чай черный высшего сорта, сахар)	200	0,20	0,05	8,05	33,44	TK №457-II
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,50	TK №573-II
Итого за полдник:		535	20,04	14,73	59,16	449,29	
Итого за день 7:			60,02	36,16	203,49	1376,03	
День 8 (Среда)							
Обед	Салат картофельный с огурцами солеными (картофель, огурцы соленые, морковь, лук репчатый, масло растительное)	100	2,10	6,30	8,20	98,00	TK №43-II
	Борщ с фасолью и картофелем (картофель, морковь, лук репчатый, свекла, фасоль, томатная паста, масло растительное, соль йодированная, сметана 15%)	250	3,62	6,05	14,68	127,70	TK №96-II
	Котлета рыбная (минтай (или треска), молоко 3,2%, хлеб пшеничный, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная)	120	15,43	5,67	12,19	161,50	TK №307-II
	Рис отварной (крупа рисовая, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	180	4,28	5,72	43,25	241,69	TK №385-II
	Напиток из шиповника (плоды шиповника сухие, сахар)	200	0,64	0,24	15,15	65,37	TK №496-II
	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	44,40	TK №82-II
	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	TK №574-II
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	TK №573-II
Итого за обед:		1050	34,27	25,53	147,92	958,65	
Полдник	Колбасные изделия отварные (колбаса вареная молочная, или соски молочные)	100	9,78	17,83	0,16	200,27	TK №353-II
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	180	5,54	4,59	34,10	199,82	TK №256-II
	Чай с молоком (чай черный высшего сорта, сахар, молоко 3,2%)	200	1,56	1,14	10,23	57,42	TK №460-II
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,50	TK №573-II

Итого за полдник:		505	18,77	23,76	56,79	516,01	
Итого за день 8:			53,04	49,29	204,71	1474,66	
День 9 (Четверг)							
Обед	Салат из моркови с кукурузой (морковь, кукуруза консервированная, масло растительное, соль йодированная)	100	1,27	5,46	8,67	88,97	<i>TK №25/1-П</i>
	Суп картофельный с пшенной крупой "Полевой" (говядина 1 кат., картофель, морковь, лук репчатый, крупа пшенная, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	250	4,95	4,21	14,93	117,47	<i>TK №114/1-П</i>
	Бигус с говядиной (говядина, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	200	24,50	13,63	11,98	268,58	<i>TK №329-П</i>
	Кисель из концентрата плодоягодного (концентрат киселя плодоягодного, сахар)	200	0,00	0,00	18,99	75,94	<i>TK №484-П</i>
	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	44,40	<i>TK №82-П</i>
	Хлеб ржаной	65	5,20	0,98	26,07	133,90	<i>TK №574-П</i>
	Хлеб пшеничный	65	4,94	0,52	31,98	152,10	<i>TK №573-П</i>
Итого за обед:		980	41,26	25,20	122,41	881,36	
Полдник	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)	160	18,66	9,03	17,60	226,34	<i>TK №279-П</i>
	Молоко сгущенное (молоко сгущенное 8,5%)	25	1,80	2,13	13,88	81,75	<i>TK №471-П</i>
	Чай с лимоном (чай черный высшего сорта, сахар, лимон)	200	0,24	0,05	8,19	35,03	<i>TK №459-П</i>
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,50	<i>TK №573-П</i>
Итого за полдник:		410	22,59	11,40	51,97	401,62	
Итого за день 9:			63,85	36,60	174,38	1282,98	
День 10 (Пятница)							

Обед	Салат "Школьный" (свекла, огурцы соленые, горошек зеленый консервированный, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная)	100	1,42	3,62	6,45	64,08	TK №39-Т
	Суп рыбный из консервов (консервы рыбные натуральные, картофель, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	250	5,55	6,99	17,76	156,03	TK №84-Т
	Кнели из курицы с рисом (курица, крупа рисовая, молоко 3,2%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	100	12,31	11,81	5,28	176,71	TK №371-П
	Картофель, запеченный в сметанном соусе (картофель, сыр твердый (полутвердый), сметана 15%, мука пшеничная, масло растительное, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	180	4,18	9,62	20,90	186,94	TK №181-П
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	200	0,38	0,00	17,10	69,89	TK №495-П
	Хлеб ржаной	60	4,80	0,90	24,06	123,60	TK №574-П
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	TK №573-П
Итого за обед:		950	33,19	33,42	121,07	917,64	
Полдник	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным (крупа кукурузная, сахар, молоко 3,2%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	200	5,62	8,87	32,27	231,44	TK №233-П
	Булочка дорожная (мука пшеничная, сахар, масло сливочное 72,5%, масло растительное, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная)	60	3,92	8,87	5,44	117,32	TK №543-П
	Какао с молоком (какао, сахар, молоко 3,2%)	200	2,09	1,55	10,48	64,68	TK №462-П
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,50	TK №573-П
	Кисломолочный напиток (йогурт питьевой 2,5%)	180	6,12	4,50	9,90	104,58	TK №470-П
Итого за полдник:		665	19,66	23,99	70,38	576,52	
Итого за день 10:			52,85	57,41	191,45	1494,16	
		Вес	Пищевые вещества, г				

	блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал	
Среднее значение за 2 неделю по обедам:	987	36,31	28,89	129,28	921,75	35%
Среднее значение за 2 неделю по полдникам:	515	19,77	18,82	58,81	484,20	15%
Среднее значение за 2 неделю по дням:		56,08	47,71	188,09	1405,94	