

«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 (САХАРНОГО ДИАБЕТА) 5-11 КЛАССОВ
МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ ГОРОДА ПЫТЬ-ЯХ

«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: 12 лет и старше 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)	220	5,28	9,22	22,40	193,58	<i>ТК №229/1-П</i>
	Сыр полутвердый (порциями)	40	9,28	11,80	0,00	145,60	<i>ТК №75-П</i>
	Напиток кофейный с молоком без сахара (кофейный напиток, молоко 3,2%)	200	1,78	1,53	2,31	30,12	<i>ТК №465/1-П</i>
	Хлеб ржаной	55	4,40	0,83	22,06	113,30	<i>ТК №574-П</i>
	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	44,40	<i>ТК №82-П</i>
Итого за завтрак:		615	21,15	23,77	56,56	527,00	
Обед	Салат витаминный (капуста белокочанная, морковь, яблоки свежие, масло растительное, кислота лимонная, соль йодированная)	100	1,20	5,10	5,50	73,00	<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)	250	7,79	6,09	18,31	158,62	<i>ТК №79-Т</i>
	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	<i>ТК №376-П</i>
	Компот из смеси сухофруктов без сахара (смесь сухофруктов, лимонная кислота)	200	0,38	0,00	10,74	44,46	<i>ТК №495/1-П</i>

	Хлеб ржаной	75	6,00	1,13	30,08	154,50	<i>ТК №574-П</i>
Итого за обед:		825	37,27	29,71	81,72	743,14	
Итого за день 1:			58,42	53,48	138,29	1270,14	
День 2 (Вторник)							
Завтрак	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	<i>ТК №341-П</i>
	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	180	5,60	3,72	26,76	162,94	<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)	30	0,62	2,58	1,98	33,60	<i>ТК №411-П</i>
	Чай без сахара (чай черный высшего сорта)	200	0,20	0,05	0,07	1,52	<i>ТК №457/1-П</i>
	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	<i>ТК №574-П</i>
Итого за завтрак:		560	23,42	15,21	58,06	462,88	
Обед	Салат из моркови с зеленым горошком (морковь, горошек зеленый консервированный, масло растительное, соль йодированная)	100	1,84	5,39	5,81	79,16	<i>ТК №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%)	250	4,69	7,85	8,06	121,58	<i>ТК №66-Т</i>
	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	<i>ТК №301-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>ТК №102-Т</i>

	Компот из ягод замороженных без сахара (смесь ягод замороженных)	200	0,19	0,07	1,33	6,70	<i>TK №491/1-П</i>
	Хлеб ржаной	70	5,60	1,05	28,07	144,20	<i>TK №574-П</i>
Итого за обед:		920	33,52	31,01	67,64	684,55	
Итого за день 2:			56,95	46,22	125,70	1147,43	
День 3 (Среда)							
Завтрак	Колбасные изделия отварные (колбаса вареная молочная, или соски молочные)	100	9,78	17,83	0,16	200,27	<i>TK №353-П</i>
	Каша перловая рассыпчатая (крупа перловая, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	180	5,63	5,22	33,97	205,40	<i>TK №207-П</i>
	Чай с молоком без сахара (чай черный высшего сорта, молоко 3,2%)	200	1,56	1,14	2,25	25,50	<i>TK №460/1-П</i>
	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	<i>TK №574-П</i>
	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	44,40	<i>TK №82-П</i>
Итого за завтрак:		630	21,37	25,34	66,22	578,56	
Обед:	Винегрет овощной (картофель, свекла, огурцы соленые, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная)	100	1,60	6,20	6,60	88,00	<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.)	250	7,86	7,97	12,93	154,20	<i>TK №128-П</i>
	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	<i>TK №375-П</i>
	Напиток из шиповника без сахара (плоды шиповника сухие)	200	0,64	0,24	8,79	39,94	<i>TK №496/1-П</i>
	Хлеб ржаной	70	5,60	1,05	28,07	144,20	<i>TK №574-П</i>
Итого за обед:		820	27,97	23,66	81,19	649,34	
Итого за день 3:			49,34	49,00	147,41	1227,91	

День 4 (Четверг)							
Завтрак	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	TK №272-II
	Масло сливочное порциями (масло сливочное 72,5%)	15	0,12	10,88	0,20	99,15	TK №79-II
	Чай без сахара (чай черный высшего сорта)	200	0,20	0,05	0,07	1,52	TK №457/1-II
	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	TK №574-II
	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	44,40	TK №82-II
Итого за завтрак:		515	24,75	36,73	34,11	566,13	
Обед	Овощи натуральные соленые (огурцы соленые)	100	0,80	0,10	1,70	13,00	TK №53-T
	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	TK №62-T
	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	TK №193/1-T
	Чай без сахара (чай черный высшего сорта)	200	0,20	0,05	0,07	1,52	TK №457/1-II
	Хлеб ржаной	70	5,60	1,05	28,07	144,20	TK №574-II
	Итого за обед:		820	34,20	23,46	66,71	616,89
Итого за день 4:			58,95	60,19	100,82	1183,02	
День 5 (Пятница)							
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным без сахара (крупа рисовая, молоко 3,2%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	200	4,69	8,81	24,13	194,63	TK №236/1-II
	Яйцо вареное (яйцо куриное 1 кат.)	40	4,77	4,05	0,25	56,55	TK №267-II

Завтрак	Чай с молоком без сахара (чай черный высшего сорта, молоко 3,2%)	200	1,56	1,14	2,25	25,50	TK №460/1-II
	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	TK №574-II
	Кисломолочный напиток без сахара (йогурт питьевой 2,5%)	180	6,12	4,50	9,90	104,58	TK №470-II
Итого за завтрак:		670	21,14	19,25	56,58	484,26	
Обед	Овощи натуральные свежие (огурцы свежие)	100	0,70	0,10	1,90	11,00	TK №54-T
	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	TK №113-II
	Биточки из курицы (курица, молоко 3,2%, хлеб пшеничный, масло растительное, соль йодированная)	100	14,97	13,11	8,93	213,60	TK №372-II
	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	TK №102-T
	Компот из смеси сухофруктов без сахара (смесь сухофруктов, лимонная кислота)	200	0,38	0,00	10,74	44,46	TK №495/1-II
	Хлеб ржаной	70	5,60	1,05	28,07	144,20	TK №574-II
Итого за обед		900	34,91	30,42	83,16	745,06	
Итого за день 5:			56,05	49,67	139,74	1229,32	
Среднее значение за 1 неделю по завтракам:		598	22,36	24,06	54,31	523,77	20%
Среднее значение за 1 неделю по обедам:		857	33,58	27,65	76,08	687,80	30%
Среднее значение за 1 неделю по дням:			55,94	51,71	130,39	1211,56	
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)	200	6,78	9,57	27,27	222,32	TK №235/1-П
	Сыр полутвердый (порциями)	40	9,28	11,80	0,00	145,60	TK №75-П
	Напиток кофейный с молоком без сахара (кофейный напиток, молоко 3,2%)	200	1,78	1,53	2,31	30,12	TK №465/1-П
	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	TK №574-П
	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	44,40	TK №82-П
	Итого за завтрак:	590	22,24	24,05	59,43	545,43	
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	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%)	250	7,02	9,77	9,74	154,36	TK №116-П
	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	TK №368-П
	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	TK №102-Т
	Компот из смеси сухофруктов без сахара (смесь сухофруктов, лимонная кислота)	200	0,38	0,00	10,74	44,46	TK №495/1-П
	Хлеб ржаной	70	5,60	1,05	28,07	144,20	TK №574-П
	Итого за обед:	900	29,03	39,83	69,45	752,94	
Итого за день 6:		51,28	63,88	128,88	1298,37		
День 7 (Вторник)							

Завтрак	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 без сахара (чай черный высшего сорта)	200	0,20	0,05	0,07	1,52	TK №457/1-П
	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	TK №574-П
Итого за завтрак:		560	22,14	15,28	58,93	461,87	
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 без сахара (смесь ягод замороженных)	200	0,19	0,07	1,33	6,70	TK №491/1-П
	Хлеб ржаной	70	5,60	1,05	28,07	144,20	TK №574-П
Итого за обед:		820	34,62	18,14	80,09	622,26	
Итого за день 7:			56,75	33,42	139,02	1084,13	
День 8 (Среда)							
	Колбасные изделия отварные (колбаса вареная молочная, или соски молочные)	100	9,78	17,83	0,16	200,27	TK №353-П

Завтрак	Каша перловая рассыпчатая (крупа перловая, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	180	5,63	5,22	33,97	205,40	TK №207-П
	Чай с молоком без сахара (чай черный высшего сорта, молоко 3,2%)	200	1,56	1,14	2,25	25,50	TK №460/1-П
	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	TK №574-П
	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	44,40	TK №82-П
	Итого за завтрак:	630	21,37	25,34	66,22	578,56	
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-П
	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-П
	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-П
	Рис отварной (крупа рисовая, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	180	4,28	5,72	43,25	241,69	TK №385-П
	Напиток из шиповника без сахара (плоды шиповника сухие)	200	0,64	0,24	8,79	39,94	TK №496/1-П
	Хлеб ржаной	70	5,60	1,05	28,07	144,20	TK №574-П
	Итого за обед:	920	31,67	25,03	115,18	813,02	
Итого за день 8:		53,03	50,37	181,40	1391,59		
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)	160	21,99	9,65	9,27	211,89	TK №279/1-П
	Чай с лимоном (чай черный высшего сорта, сахар, лимон)	200	0,24	0,05	0,21	3,11	TK №459/1-П

	Хлеб ржаной	90	7,20	1,35	36,09	185,40	TK №574-П
	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	44,40	TK №82-П
Итого за завтрак:		550	29,82	11,45	55,37	444,80	
Обед	Салат из моркови с кукурузой (морковь, кукуруза консервированная, масло растительное, соль йодированная)	100	1,27	5,46	8,67	88,97	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)	250	4,95	4,21	14,93	117,47	TK №114/1-П
	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	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	70	5,60	1,05	28,07	144,20	TK №574-П
Итого за обед:		820	36,52	24,41	63,72	620,74	
Итого за день 9:			66,34	35,85	119,09	1065,54	
День 10 (Пятница)							
Завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным (крупа кукурузная, сахар, молоко 3,2%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	200	5,62	8,87	28,83	217,64	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%)	200	1,56	1,14	2,25	25,50	TK №460/1-П
	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	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:		670	22,07	19,31	61,27	507,27	
	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

Обед	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	ТК №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	ТК №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	ТК №181-П
	Компот из смеси сухофруктов без сахара (смесь сухофруктов, лимонная кислота)	200	0,38	0,00	10,74	44,46	ТК №495/1-П
	Хлеб ржаной	70	5,60	1,05	28,07	144,20	ТК №574-П
	Итого за обед:	900	29,43	33,09	89,20	772,41	
Итого за день 10:		51,50	52,40	150,47	1279,69		
		Вес	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	
		блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы		
Среднее значение за 2 неделю по завтракам:	600	23,53	19,09	60,24	507,59	20%	
Среднее значение за 2 неделю по обедам:	872	32,25	28,10	83,53	716,27	30%	
Среднее значение за 2 неделю по дням:		55,78	47,19	143,77	1223,86		