

«Согласовано»

Директор МБОУ "Федоровская СОШ №2 с углублённым изучением отдельных предметов"
С.В. Капитонов

«Утверждаю»

Директор ООО «РД ГРУПП»
Д.В. Шелкунов

Примерное двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (завтрак и обед) для льготной категории обучающихся 1-4 классов с исключением в питании мяса птицы и морепродуктов

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	№ ТК
			Белки, г	Жиры, г	Угл., г		
Неделя 1							
День 1 (Понедельник)							
Завтрак	Каша молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" (хлопья овсяные "Геркулес", молоко, сахар, масло сливочное, соль йодированная)	150	4,82	9,35	17,94	175,23	ТК №234-П
	Кондитерские изделия (печенье песочное)	30	1,20	2,50	29,60	145,70	ТК №580-П
	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,50	7,20	90,18	ТК №470-П
	Чай с лимоном (чай черный высшего сорта, сахар, лимон)	200	0,24	0,05	10,19	43,01	ТК №459-П
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	ТК №573-П
	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	ТК №82-П
	Итого за завтрак:	690	14,16	17,03	89,49	568,72	
Обед	Овощи натуральные свежие (огурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,60	ТК №54-Т
	Суп из овощей (говядина, картофель, капуста белокочанная свежая, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервированный, масло растительное, соль йодированная, сметана)	200	4,32	6,94	7,60	110,04	ТК №116-П
	Фрикадельки из говядины в соусе (говядина, лук репчатый, хлеб пшеничный, томатная паста, масло сливочное, мука пшеничная, соль йодированная)	90	6,47	6,68	5,74	109,02	ТК №189-Т
	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная)	150	8,51	5,90	37,17	235,80	ТК №202-П
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	200	0,38	0,00	30,72	124,38	ТК №495-П
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	ТК №574-П
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	ТК №573-П
	Итого за обед:	760	24,77	20,26	109,17	717,85	
День 2 (Вторник)							
Завтрак	Капа пшеничная молочная с маслом сливочным (крупа пшеничная, сахар, молоко, масло сливочное, соль йодированная)	200	6,78	9,57	30,71	236,11	ТК №235-П
	Бутерброд с сыром (батон нарезной, сыр полутвердый)	60	9,21	9,72	15,42	187,50	ТК №63-П
	Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, сахар, молоко)	200	1,78	1,53	12,29	70,02	ТК №465-П
	Фрукт свежий (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	37,80	ТК №82-П
	Итого за завтрак:	560	18,67	21,02	66,52	531,43	
Обед	Салат овощной (картофель, горошек зеленый консервированный, огурцы соленые, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная)	60	1,06	3,32	5,90	57,68	ТК №30-Т
	Борщ с капустой и картофелем (говядина, картофель, капуста белокочанная свежая, морковь, лук репчатый, свекла, томатная паста, масло растительное, сахар, соль йодированная, сметана)	200	4,25	6,88	8,32	112,19	ТК №62-Т
	Говядина отварная (говядина, лук репчатый, морковь, соль йодированная)	90	24,40	12,83	0,00	213,06	ТК №318-П
	Рис отварной (крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная)	150	3,57	4,77	36,05	201,41	ТК №385-П
	Компот из ягод замороженных (смесь ягод замороженных, сахар)	200	0,19	0,07	21,31	86,62	ТК №491-П
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	ТК №574-П
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	ТК №573-П
	Итого за обед:	760	38,15	28,57	98,37	802,95	
День 3 (Среда)							
Завтрак	Запеканка из творога (творог, сахар, мука пшеничная, яйцо куриное 1 кат., сметана, сухари панировочные, масло сливочное, масло растительное)	150	23,85	11,55	22,50	289,35	ТК №279-П
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	65,40	ТК №471-П
	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	ТК №82-П
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	ТК №573-П

	Какао с молоком (какао, сахар, молоко)	200	1,97	1,48	12,42	71,22	TK №462-П
Итого за завтрак:		500	29,94	15,37	70,58	540,57	
Обед	Салат из свеклы с сыром (свекла, сыр твердый (полутвердый), масло растительное, соль йодированная)	60	1,75	6,41	4,23	81,62	TK №32-П
	Суп картофельный с макаронными изделиями (говядина, картофель, морковь, лук репчатый, макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная)	200	4,89	3,79	14,40	111,20	TK №79-Т
	Тефтели из говядины с рисом "Ежики" (говядина, крупа рисовая, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная)	90	12,11	7,37	7,74	145,68	TK №350-П
	Рагу из овощей (картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло растительное, масло сливочное, мука пшеничная, соль йодированная)	150	2,10	7,01	12,27	120,48	TK №102-Т
	Напиток из шиповника (плоды шиповника сухие, сахар)	200	0,64	0,24	28,77	119,86	TK №496-П
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	TK №574-П
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	TK №573-П
Итого за обед:		760	26,17	25,50	94,20	710,84	
День 4 (Четверг)							
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным (крупа пшеничная, сахар, молоко, масло сливочное, соль йодированная)	200	5,28	8,56	24,06	194,35	TK №232-П
	Кондитерские изделия (вафли)	30	1,30	2,20	32,10	153,40	TK №580-П
	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,50	7,20	90,18	TK №470-П
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	TK №573-П
	Фрукт свежий (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	35,00	TK №82-П
	Чай с сахаром (чай черный высшего сорта, сахар)	200	0,20	0,05	10,05	41,42	TK №457-П
Итого за завтрак:		730	14,32	15,67	90,75	561,15	
Обед	Овощи натуральные соленые (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14,40	TK №54-Т
	Щи из свежей капусты с картофелем (говядина, картофель, капуста белокочанная свежая, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная, томатная паста, сметана)	200	4,34	6,92	6,38	105,11	TK №66-Т
	Печень по-строгановски (печень говяжья, мука пшеничная, сметана, масло сливочное, соль йодированная)	90	16,16	5,29	5,64	134,80	TK №356-П
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная)	150	5,33	4,41	32,79	192,14	TK №256-П
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	200	0,38	0,00	30,72	124,38	TK №495-П
	Хлеб ржаной	35	2,80	0,53	14,04	72,10	TK №574-П
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	81,90	TK №573-П
Итого за обед:		770	32,32	17,55	109,07	724,83	
День 5 (Пятница)							
Завтрак	Бифштекс рубленый (говядина, масло растительное, соль йодированная)	90	16,73	11,55	0,66	173,43	TK №180-Т
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло сливочное, соль йодированная)	150	3,07	5,73	20,10	144,29	TK №377-П
	Фрукт свежий (банан)	100	1,50	0,50	21,00	94,50	TK №82-П
	Чай с молоком (чай черный высшего сорта, сахар, молоко)	200	1,56	1,14	10,23	57,42	TK №460-П
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	TK №573-П
Итого за завтрак:		560	24,37	19,08	61,83	516,44	
Обед	Салат из пекинской капусты с огурцами свежими (капуста пекинская, огурцы свежие, масло растительное, соль йодированная)	60	0,56	3,83	1,49	42,70	TK №15-Т
	Суп картофельный с бобовыми без мяса (картофель, морковь, лук репчатый, горох лущеный, масло сливочное, соль йодированная)	200	4,64	2,98	15,56	107,56	TK №113-П
	Гренки из пшеничного хлеба (хлеб пшеничный формовой)	10	0,89	0,16	4,34	22,36	TK №143-П
	Говядина отварная (говядина, лук репчатый, морковь, соль йодированная)	90	24,40	12,83	0,00	213,06	TK №318-П
	Рис отварной (крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная)	150	3,57	4,77	36,05	201,41	TK №385-П
	Компот из свежих яблок (яблоки свежие, сахар, лимонная кислота)	200	0,08	0,07	21,76	87,99	TK №486-П
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	TK №574-П
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	TK №573-П
Итого за обед:		680	38,82	25,34	105,98	807,07	

	Вес блюд (суммарный), г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Среднее значение за период по завтракам:	608	20,29	17,63	75,83	543,66	
Среднее значение за период по обедам:	746	32,05	23,44	103,36	752,71	

Неделя 2

День 6 (Понедельник)

Завтрак	Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным (крупа рисовая, крупа пшеничная, сахар, молоко, масло сливочное, соль йодированная)	150	3,55	8,27	17,51	158,62	TK №229-П
	Кондитерские изделия (печенье песочное)	30	1,20	2,50	29,60	145,70	TK №580-П
	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,50	7,20	90,18	TK №470-П
	Чай с лимоном (чай черный высшего сорта, сахар, лимон)	200	0,24	0,05	10,19	43,01	TK №459-П
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	TK №573-П
	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	TK №82-П
Итого за завтрак:		690	12,88	15,96	89,06	552,11	

Обед	Овощи натуральные свежие (огурцы свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,60	TK №54-Т
	Суп картофельный с клецками (говядина, картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная, мука пшеничная, яйцо куриное 1 кат.)	200	4,49	5,28	9,96	105,23	TK №115-П
	Гуляш из говядины (говядина, лук репчатый, морковь, томатная паста, мука пшеничная, масло сливочное, соль йодированная)	90	16,85	11,19	2,67	178,77	TK №171-Т
	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная)	150	8,51	5,90	37,17	235,80	TK №202-П
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	200	0,38	0,00	30,72	124,38	TK №495-П
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	TK №574-П
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	TK №573-П
Итого за обед:		760	35,32	23,12	108,45	782,77	

День 7 (Вторник)

Завтрак	Макароны, запеченные с сыром (макаронные изделия, сыр твердый (полутвердый), масло сливочное, масло растительное, соль йодированная)	200	10,30	12,40	41,20	318,00	TK №261-П
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	TK №573-П
	Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, сахар, молоко)	200	1,78	1,53	12,29	70,02	TK №465-П
	Фрукт свежий (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	37,80	TK №82-П
Итого за завтрак:		530	15,26	14,37	76,35	496,02	

Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком (свекла, горошек зеленый консервированный, масло растительное, соль йодированная)	60	1,06	3,23	4,22	50,19	TK №30-П
	Щи из квашеной капусты с картофелем (говядина, картофель, капуста квашенная, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная, томатная паста, сметана)	200	4,21	6,90	6,00	102,97	TK №69-Т
	Говядина отварная (говядина, лук репчатый, морковь, соль йодированная)	90	24,40	12,83	0,00	213,06	TK №318-П
	Рис отварной (крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная)	150	3,57	4,77	36,05	201,41	TK №385-П
	Компот из ягод замороженных (смесь ягод замороженных, сахар)	200	0,19	0,07	21,31	86,62	TK №491-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:		780	39,66	28,72	103,30	830,24	

День 8 (Среда)

Завтрак	Омлет натуральный (яйцо куриное 1 кат., молоко, масло сливочное, масло растительное, соль йодированная)	150	13,16	16,39	3,20	212,84	TK №268-П
	Бутерброд с сыром (батон нарезной, сыр полутвердый)	60	9,21	9,72	15,42	187,50	TK №63-П
	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	TK №82-П
	Какао с молоком (какао, сахар, молоко)	200	1,97	1,48	12,42	71,22	TK №462-П
Итого за завтрак:		510	24,74	27,98	40,84	515,95	
	Винегрет овощной (картофель, свекла, огурцы соленые, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная)	60	0,96	5,72	3,96	71,16	TK №47-П

Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями (говядина, картофель, морковь, лук репчатый, макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная)	200	4,89	3,79	14,40	111,20	TK №79-Т
	Тефтели из говядины (говядина, лук репчатый, хлеб пшеничный, соль йодированная)	90	12,51	6,12	6,81	132,36	TK №348-П
	Картофель отварной с маслом сливочным (картофель, масло сливочное, соль йодированная)	150	3,84	7,08	29,78	198,24	TK №152-П
	Напиток из шиповника (плоды шиповника сухие, сахар)	200	0,64	0,24	28,77	119,86	TK №496-П
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	TK №574-П
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,50	TK №573-П
Итого за обед:		745	26,34	23,45	104,05	732,53	
День 9 (Четверг)							

Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным (крупа рисовая, сахар, молоко, масло сливочное, соль йодированная)	150	3,48	8,17	20,36	168,89	TK №236-П
	Кондитерские изделия (вафли)	30	1,30	2,20	32,10	153,40	TK №580-П
	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,50	7,20	90,18	TK №470-П
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	TK №573-П
	Фрукт свежий (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	35,00	TK №82-П
	Чай с сахаром (чай черный высшего сорта, сахар)	200	0,20	0,05	10,05	41,42	TK №457-П
Итого за завтрак:		680	12,52	15,28	87,05	535,69	

Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов (помидоры свежие, огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная)	60	0,56	3,69	2,08	44,54	TK №19-Т
	Свекльник (говядина, картофель, морковь, лук репчатый, свекла, томатная паста, масло растительное, сахар, соль йодированная, сметана)	200	4,55	6,94	11,54	126,77	TK №98-П
	Котлеты "Пермские" (говядина, молоко, лук репчатый, хлеб пшеничный, яйцо куриное 1 кат., сухари панировочные, масло растительное, соль йодированная)	90	9,04	10,77	10,94	176,85	TK №341-П
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная)	150	5,33	4,41	32,79	192,14	TK №256-П
	Соус красный основной (морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное, мука пшеничная, сахар, соль йодированная)	40	1,18	0,88	6,80	39,86	TK №422-П
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	200	0,38	0,00	30,72	124,38	TK №495-П
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	TK №574-П
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	TK №573-П
Итого за обед:		780	24,16	27,15	112,74	792,53	
День 10 (Пятница)							

Завтрак	Тефтели из говядины с рисом "Ежики" (говядина, крупа рисовая, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная)	90	12,11	7,37	7,74	145,68	TK №350-П
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло сливочное, соль йодированная)	150	3,07	5,73	20,10	144,29	TK №377-П
	Фрукт свежий (банан)	100	1,50	0,50	21,00	94,50	TK №82-П
	Чай с молоком (чай черный высшего сорта, сахар, молоко)	200	1,56	1,14	10,23	57,42	TK №460-П
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	TK №573-П
Итого за завтрак:		560	19,75	14,90	68,91	488,69	

Обед	Овощи натуральные соленые (огурцы соленые)	60	0,48	0,06	1,02	7,80	TK №53-Т
	Суп картофельный с бобовыми без мяса (картофель, морковь, лук репчатый, горох лущеный, масло сливочное, соль йодированная)	200	4,64	2,98	15,56	107,56	TK №113-П
	Гренки из пшеничного хлеба (хлеб пшеничный формовой)	10	0,89	0,16	4,34	22,36	TK №143-П
	Говядина отварная (говядина, лук репчатый, морковь, соль йодированная)	90	24,40	12,83	0,00	213,06	TK №318-П
	Капуста тушеная (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная)	150	3,35	5,63	11,70	110,78	TK №380-П
	Компот из свежих яблок (яблоки свежие, сахар, лимонная кислота)	200	0,08	0,07	21,76	87,99	TK №486-П
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	TK №574-П
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	81,90	TK №573-П
Итого за обед:		625	38,89	22,46	83,63	693,24	

	Вес блюд (суммарный), г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
Среднее значение за период по завтракам:	594	17,03	17,70	72,44	517,69
Среднее значение за период по обедам:	738	32,88	24,98	102,43	766,26