



Согласовано  
Руководитель  
*М. Р. Сафаров*

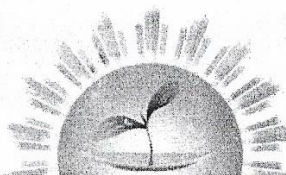


Утверждаю  
Директор ООО КН «Салаватский»  
*М. Р. Мабдуллин*



## Основное 2-х недельное меню

школьных завтраков и обедов  
для обучающихся в 1 смену  
1 – 4 классов и 5 - 11 классов,  
В том числе для категории ММС, ОВЗ, ДИ  
на весенне-летний период  
2023-2024 учебного года





УТВЕРЖДАЮ

Директор

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ  
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД  
(2-х недельное)ООО КП "Салаватский"  
/НабиуллинСезон: Весна-лето  
Возрастная категория: Начальные классы

## 1-ая неделя/Понедельник

| Приём пищи,<br>наименование блюда       | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг.<br>ценность | № рецеп-<br>туры |
|-----------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|------------------|
|                                         |              | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                    |                  |
| 1                                       | 2            | 4                    | 5            | 6             | 7                  | 8                |
| <b>Завтрак</b>                          |              |                      |              |               |                    |                  |
| Каша гречневая рассыпчатая              | 170          | 3,99                 | 4,22         | 11,99         | 129                | КП22173          |
| Фрикадельки куриные под томатным соусом | 90           | 3,23                 | 4,75         | 13,04         | 130                | КП22891          |
| Чай с лимоном и сахаром                 | 200          | 1,26                 | 0,05         | 2,25          | 48                 | КП22001          |
| Хлеб пшеничный                          | 40           | 3,2                  | 0,48         | 15,36         | 94                 | 0000065          |
| <b>Всего в Завтрак</b>                  | <b>510</b>   | <b>11,68</b>         | <b>9,5</b>   | <b>42,64</b>  | <b>401</b>         |                  |
| <b>Обед</b>                             |              |                      |              |               |                    |                  |
| Суп картофельный с вермишелью           | 200          | 5,89                 | 9,09         | 8,2           | 265                | КП22231          |
| Плов из куриного филе                   | 150          | 9,6                  | 8,28         | 19,6          | 175                | КП22155          |
| Компот из смеси сухофруктов             | 200          | 1                    | 0,05         | 27,5          | 110                | КП22008          |
| Хлеб пшеничный                          | 35           | 2,8                  | 0,42         | 13,44         | 82                 | 0000065          |
| Хлеб ржаной                             | 30           | 2,43                 | 4,2          | 12,79         | 71                 | ШК00129          |
| Фрукты свеж.(шт.)                       | 100          | 0,4                  | 0,4          | 9,8           | 47                 | КП22153          |
| <b>Всего в Обед</b>                     | <b>715</b>   | <b>22,12</b>         | <b>22,44</b> | <b>91,33</b>  | <b>751</b>         |                  |
| <b>Всего в день</b>                     | <b>1 225</b> | <b>33,8</b>          | <b>31,94</b> | <b>133,97</b> | <b>1 152</b>       |                  |

## 1-ая неделя/Вторник

| Приём пищи,<br>наименование блюда                      | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг.<br>ценность | № рецеп-<br>туры |
|--------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|------------------|
|                                                        |              | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                    |                  |
| 1                                                      | 2            | 4                    | 5            | 6             | 7                  | 8                |
| <b>Завтрак</b>                                         |              |                      |              |               |                    |                  |
| Каша "Дружба" молочная                                 | 150          | 5,8                  | 10,05        | 17,34         | 246                | КП22106          |
| Чай с сахаром                                          | 200          | 0,2                  |              | 6,5           | 27                 | КП22003          |
| Хлеб пшеничный                                         | 40           | 3,2                  | 0,48         | 15,36         | 94                 | 0000065          |
| Сыр порционный                                         | 10           | 3                    | 1,6          | 2             | 61                 | Д04МА19          |
| Фрукты свеж.(шт.)                                      | 100          | 0,4                  | 0,4          | 9,8           | 47                 | КП22153          |
| <b>Всего в Завтрак</b>                                 | <b>500</b>   | <b>12,6</b>          | <b>12,53</b> | <b>51</b>     | <b>475</b>         |                  |
| <b>Обед</b>                                            |              |                      |              |               |                    |                  |
| Салат "Здоровье"                                       | 60           | 1,35                 | 7,65         | 14,1          | 147                | КП22439          |
| Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной | 200          | 3,73                 | 5            | 16            | 160                | КП22032          |
| Гуляш из говядины, макароны отварные с маслом(40/150)  | 190          | 3,71                 | 5,6          | 26,92         | 215                | КП22695          |
| Компот из вишни                                        | 200          | 0,3                  | 0,1          | 10,3          | 43                 | КП22002          |
| Хлеб пшеничный                                         | 35           | 2,8                  | 0,42         | 13,44         | 82                 | 0000065          |
| Хлеб ржаной                                            | 30           | 2,43                 | 4,2          | 12,79         | 71                 | ШК00129          |
| <b>Всего в Обед</b>                                    | <b>715</b>   | <b>14,32</b>         | <b>22,97</b> | <b>93,55</b>  | <b>718</b>         |                  |
| <b>Всего в день</b>                                    | <b>1 215</b> | <b>26,92</b>         | <b>35,5</b>  | <b>144,55</b> | <b>1 193</b>       |                  |

## 1-ая неделя/Среда

| Приём пищи,<br>наименование блюда | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |      |          | Энерг.<br>ценность | № рецеп-<br>туры |
|-----------------------------------|--------------|----------------------|------|----------|--------------------|------------------|
|                                   |              | Белки                | Жиры | Углеводы |                    |                  |
| 1                                 | 2            | 4                    | 5    | 6        | 7                  | 8                |
| <b>Завтрак</b>                    |              |                      |      |          |                    |                  |
| Картофельное пюре                 | 170          | 4,55                 | 3,87 | 10,98    | 183                | КП22176          |



|                                                         |              |              |              |               |              |         |
|---------------------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------|
| Котлеты куриные с подливом овощным                      | 90           | 8            | 6            | 11            | 161          | КП22701 |
| Чай витаминизированный "Витошка"                        | 200          |              |              | 9,7           | 39           | КП22632 |
| Хлеб пшеничный                                          | 40           | 3,2          | 0,48         | 15,36         | 94           | 0000065 |
| <b>Всего в Завтрак</b>                                  | <b>510</b>   | <b>15,75</b> | <b>10,35</b> | <b>47,04</b>  | <b>477</b>   |         |
| Обед                                                    |              |              |              |               |              |         |
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной           | 200          | 4,5          | 7,8          | 9,6           | 147          | КП22038 |
| Каша рисовая вязкая с гуляшом из куриного филе (120/40) | 160          | 10,2         | 7,9          | 13,5          | 250          | КП22532 |
| Компот из смеси сухофруктов                             | 200          | 1            | 0,05         | 27,5          | 110          | КП22008 |
| Хлеб пшеничный                                          | 35           | 2,8          | 0,42         | 13,44         | 82           | 0000065 |
| Хлеб ржаной                                             | 30           | 2,43         | 4,2          | 12,79         | 71           | ШК00129 |
| Фрукты свеж.(шт.)                                       | 100          | 0,4          | 0,4          | 9,8           | 47           | КП22153 |
| <b>Всего в Обед</b>                                     | <b>725</b>   | <b>21,33</b> | <b>20,77</b> | <b>86,63</b>  | <b>707</b>   |         |
| <b>Всего в день</b>                                     | <b>1 235</b> | <b>37,08</b> | <b>31,12</b> | <b>133,67</b> | <b>1 184</b> |         |

#### 1-ая неделя/Четверг

| Приём пищи,<br>наименование блюда     | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг.<br>ценность | № рецеп-<br>туры |
|---------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|------------------|
|                                       |              | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                    |                  |
| 1                                     | 2            | 4                    | 5            | 6             | 7                  | 8                |
| Завтрак                               |              |                      |              |               |                    |                  |
| Каша манная молочная                  | 170          | 3,49                 | 4,71         | 17,49         | 195                | КП22124          |
| Сырники из творога с соусом молочным  | 90           | 6,5                  | 7,6          | 14,2          | 154                | КП22564          |
| Чай с сахаром                         | 200          | 0,2                  |              | 6,5           | 27                 | КП22003          |
| Хлеб пшеничный                        | 40           | 3,2                  | 0,48         | 15,36         | 94                 | 0000065          |
| <b>Всего в Завтрак</b>                | <b>510</b>   | <b>13,39</b>         | <b>12,79</b> | <b>53,55</b>  | <b>470</b>         |                  |
| Обед                                  |              |                      |              |               |                    |                  |
| Салат из свеклы на растительном масле | 60           | 3,5                  | 1,8          | 11            | 81                 | КП22170          |
| Суп картофельный с лапшой домашней    | 200          | 4,79                 | 6,07         | 16            | 225                | КП22156          |
| Каша гречневая рассыпчатая с мясом    | 175          | 6,97                 | 10,31        | 16,95         | 251                | КП22547          |
| Компот из вишни                       | 200          | 0,3                  | 0,1          | 10,3          | 43                 | КП22002          |
| Хлеб пшеничный                        | 35           | 2,8                  | 0,42         | 13,44         | 82                 | 0000065          |
| Хлеб ржаной                           | 30           | 2,43                 | 4,2          | 12,79         | 71                 | ШК00129          |
| <b>Всего в Обед</b>                   | <b>700</b>   | <b>20,78</b>         | <b>22,89</b> | <b>80,47</b>  | <b>753</b>         |                  |
| <b>Всего в день</b>                   | <b>1 210</b> | <b>34,17</b>         | <b>35,69</b> | <b>134,02</b> | <b>1 223</b>       |                  |

#### 1-ая неделя/Пятница

| Приём пищи,<br>наименование блюда | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг.<br>ценность | № рецеп-<br>туры |
|-----------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|------------------|
|                                   |              | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                    |                  |
| 1                                 | 2            | 4                    | 5            | 6             | 7                  | 8                |
| Завтрак                           |              |                      |              |               |                    |                  |
| Плов из говядины                  | 150          | 5,62                 | 6,58         | 13,54         | 192                | КП22475          |
| Чай с сахаром                     | 200          | 0,2                  |              | 6,5           | 27                 | КП22003          |
| Хлеб пшеничный                    | 40           | 3,2                  | 0,48         | 15,36         | 94                 | 0000065          |
| Коктейль молочный ФрутоKids       | 200          | 4,2                  | 4,8          | 20            | 178                | КП22491          |
| <b>Всего в Завтрак</b>            | <b>590</b>   | <b>13,22</b>         | <b>11,86</b> | <b>55,4</b>   | <b>491</b>         |                  |
| Обед                              |              |                      |              |               |                    |                  |
| Суп крестьянский с крупой (пшено) | 200          | 8,16                 | 5,88         | 14,92         | 215                | КП22275          |
| Картофельное пюре                 | 150          | 4,01                 | 3,41         | 9,69          | 161                | КП22176          |
| Биточки рыбные с соусом томатным  | 100          | 9,33                 | 5,08         | 10,67         | 125                | КП22699          |
| Чай фруктовый(яблочный)           | 200          | 6,74                 | 0,08         | 1             | 32                 | КП22888          |
| Хлеб пшеничный                    | 35           | 2,8                  | 0,42         | 13,44         | 82                 | 0000065          |
| Хлеб ржаной                       | 30           | 2,43                 | 4,2          | 12,79         | 71                 | ШК00129          |
| <b>Всего в Обед</b>               | <b>715</b>   | <b>33,47</b>         | <b>19,07</b> | <b>62,51</b>  | <b>686</b>         |                  |
| <b>Всего в день</b>               | <b>1 305</b> | <b>46,69</b>         | <b>30,93</b> | <b>117,91</b> | <b>1 177</b>       |                  |

#### 2-ая неделя/Понедельник

| Приём пищи,<br>наименование блюда | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |          | Энерг.<br>ценность | № рецеп-<br>туры |
|-----------------------------------|--------------|----------------------|-------|----------|--------------------|------------------|
|                                   |              | Белки                | Жиры  | Углеводы |                    |                  |
| 1                                 | 2            | 4                    | 5     | 6        | 7                  | 8                |
| Завтрак                           |              |                      |       |          |                    |                  |
| Макароны, запеченные с сыром      | 160          | 8,49                 | 11,21 | 19,33    | 303                | КП22577          |
| Чай с сахаром                     | 200          | 0,2                  |       | 6,5      | 27                 | КП22003          |



|                                               |              |              |              |               |              |         |
|-----------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------|
| Хлеб пшеничный                                | 40           | 3,2          | 0,48         | 15,36         | 94           | 0000065 |
| Фрукты свеж.(шт.)                             | 100          | 0,4          | 0,4          | 9,8           | 47           | КП22153 |
| <b>Всего в Завтрак</b>                        | <b>500</b>   | <b>12,29</b> | <b>12,09</b> | <b>50,99</b>  | <b>471</b>   |         |
| <b>Обед</b>                                   |              |              |              |               |              |         |
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 200          | 4,5          | 7,8          | 9,6           | 147          | КП22038 |
| Плов из куриного филе                         | 150          | 9,6          | 8,28         | 19,6          | 175          | КП22155 |
| Чай витаминизированный "Витошка"              | 200          |              |              | 9,7           | 39           | КП22632 |
| Хлеб пшеничный                                | 35           | 2,8          | 0,42         | 13,44         | 82           | 0000065 |
| Хлеб ржаной                                   | 30           | 2,43         | 4,2          | 12,79         | 71           | ШК00129 |
| Фруктовое пюре в ассортименте 125гр           | 125          | 3,67         | 2,6          | 20            | 196          | ПОК0114 |
| <b>Всего в Обед</b>                           | <b>715</b>   | <b>23</b>    | <b>23,3</b>  | <b>85,13</b>  | <b>710</b>   |         |
| <b>Всего в день</b>                           | <b>1 215</b> | <b>35,29</b> | <b>35,39</b> | <b>136,12</b> | <b>1 181</b> |         |

#### 2-ая неделя/Вторник

| Приём пищи,<br>наименование блюда      | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |              | Энерг.<br>ценность | № рецеп-<br>туры |
|----------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------|------------------|
|                                        |              | Белки                | Жиры         | Углеводы     |                    |                  |
| 1                                      | 2            | 4                    | 5            | 6            | 7                  | 8                |
| <b>Завтрак</b>                         |              |                      |              |              |                    |                  |
| Каша рисовая молочная                  | 200          | 3,53                 | 5,29         | 14,39        | 153                | КП22109          |
| Сырники из творога с соусом молочным   | 90           | 6,5                  | 7,6          | 14,2         | 154                | КП22564          |
| Чай фруктовый (вишня)                  | 200          |                      |              |              |                    | КП22717          |
| Хлеб пшеничный                         | 40           | 3,2                  | 0,48         | 15,36        | 94                 | 0000065          |
| <b>Всего в Завтрак</b>                 | <b>540</b>   | <b>13,23</b>         | <b>13,37</b> | <b>43,95</b> | <b>401</b>         |                  |
| <b>Обед</b>                            |              |                      |              |              |                    |                  |
| Винегрет овощной                       | 90           | 1,13                 | 2,03         | 6,53         | 50                 | КП22181          |
| Суп картофельный с бобовыми и гренками | 200          | 3,6                  | 5            | 14           | 195                | КП22228          |
| Жаркое по-домашнему (говядина)         | 150          | 14,1                 | 13,02        | 27,6         | 245                | КП22252          |
| Напиток яблочный                       | 200          |                      |              | 17,6         | 67                 | КП22007          |
| Хлеб пшеничный                         | 35           | 2,8                  | 0,42         | 13,44        | 82                 | 0000065          |
| Хлеб ржаной                            | 30           | 2,43                 | 4,2          | 12,79        | 71                 | ШК00129          |
| <b>Всего в Обед</b>                    | <b>705</b>   | <b>24,06</b>         | <b>24,67</b> | <b>91,95</b> | <b>710</b>         |                  |
| <b>Всего в день</b>                    | <b>1 245</b> | <b>37,29</b>         | <b>38,04</b> | <b>135,9</b> | <b>1 111</b>       |                  |

#### 2-ая неделя/Среда

| Приём пищи,<br>наименование блюда                                      | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг.<br>ценность | № рецеп-<br>туры |
|------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|------------------|
|                                                                        |              | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                    |                  |
| 1                                                                      | 2            | 4                    | 5            | 6             | 7                  | 8                |
| <b>Завтрак</b>                                                         |              |                      |              |               |                    |                  |
| Каша гречневая рассыпчатая                                             | 170          | 3,99                 | 4,22         | 11,99         | 129                | КП22173          |
| Биточки мясные с соусом томатным                                       | 90           | 6,5                  | 7,2          | 8             | 130                | КП22706          |
| Какао с молоком                                                        | 200          | 0,4                  | 2,3          | 10,2          | 69                 | КП22572          |
| Хлеб пшеничный                                                         | 40           | 3,2                  | 0,48         | 15,36         | 94                 | 0000065          |
| <b>Всего в Завтрак</b>                                                 | <b>510</b>   | <b>14,09</b>         | <b>14,2</b>  | <b>45,55</b>  | <b>422</b>         |                  |
| <b>Обед</b>                                                            |              |                      |              |               |                    |                  |
| Суп с рисовой крупой                                                   | 200          | 2,44                 | 2,29         | 13,49         | 120                | КП22260          |
| Макароны отварные с фрикадельками куриными под белым соусом(150/36/29) | 215          | 12,4                 | 11,9         | 36            | 344                | КП22705          |
| Компот из вишни                                                        | 200          | 0,3                  | 0,1          | 10,3          | 43                 | КП22002          |
| Хлеб пшеничный                                                         | 35           | 2,8                  | 0,42         | 13,44         | 82                 | 0000065          |
| Хлеб ржаной                                                            | 30           | 2,43                 | 4,2          | 12,79         | 71                 | ШК00129          |
| Шоколад в ассортименте                                                 | 20           |                      |              |               |                    | КП22654          |
| <b>Всего в Обед</b>                                                    | <b>780</b>   | <b>20,37</b>         | <b>18,91</b> | <b>86,02</b>  | <b>660</b>         |                  |
| <b>Всего в день</b>                                                    | <b>1 290</b> | <b>34,46</b>         | <b>33,11</b> | <b>131,57</b> | <b>1 082</b>       |                  |

#### 2-ая неделя/Четверг

| Приём пищи,<br>наименование блюда | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |      |          | Энерг.<br>ценность | № рецеп-<br>туры |
|-----------------------------------|--------------|----------------------|------|----------|--------------------|------------------|
|                                   |              | Белки                | Жиры | Углеводы |                    |                  |
| 1                                 | 2            | 4                    | 5    | 6        | 7                  | 8                |
| <b>Завтрак</b>                    |              |                      |      |          |                    |                  |
| Каша "Дружба" молочная            | 160          | 9,13                 | 12   | 21,99    | 313                | КП22105          |
| Чай с сахаром                     | 200          | 0,2                  |      | 6,5      | 27                 | КП22003          |
| Хлеб пшеничный                    | 40           | 3,2                  | 0,48 | 15,36    | 94                 | 0000065          |



|                                    |              |              |              |               |              |         |
|------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------|
| Фрукты свеж.(шт.)                  | 100          | 0,4          | 0,4          | 9,8           | 47           | КП22153 |
| <b>Всего в Завтрак</b>             | <b>500</b>   | <b>12,93</b> | <b>12,88</b> | <b>53,65</b>  | <b>481</b>   |         |
| Обед                               |              |              |              |               |              |         |
| Суп картофельный с лапшой домашней | 200          | 4,79         | 6,07         | 16            | 225          | КП22156 |
| Рагу овощное с курицей             | 235          | 12,93        | 12,93        | 17,27         | 240          | КП22021 |
| Напиток яблочный                   | 200          |              |              | 17,6          | 67           | КП22007 |
| Хлеб пшеничный                     | 35           | 2,8          | 0,42         | 13,44         | 82           | 0000065 |
| Хлеб ржаной                        | 30           | 2,43         | 4,2          | 12,79         | 71           | ШК00129 |
| <b>Всего в Обед</b>                | <b>700</b>   | <b>22,94</b> | <b>23,61</b> | <b>77,1</b>   | <b>685</b>   |         |
| <b>Всего в день</b>                | <b>1 200</b> | <b>35,87</b> | <b>36,49</b> | <b>130,76</b> | <b>1 166</b> |         |

**2-ая неделя/Пятница**

| Приём пищи,<br>наименование блюда                       | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |               |                 | Энерг.<br>ценность | № рецеп-<br>туры |
|---------------------------------------------------------|--------------|----------------------|---------------|-----------------|--------------------|------------------|
|                                                         |              | Белки                | Жиры          | Углеводы        |                    |                  |
| 1                                                       | 2            | 4                    | 5             | 6               | 7                  | 8                |
| Завтрак                                                 |              |                      |               |                 |                    |                  |
| Картофельное пюре                                       | 170          | 4,55                 | 3,87          | 10,98           | 183                | КП22176          |
| Биточки рыбные с соусом томатным                        | 100          | 9,33                 | 5,08          | 10,67           | 125                | КП22699          |
| Чай с сахаром                                           | 200          | 0,2                  |               | 6,5             | 27                 | КП22003          |
| Хлеб пшеничный                                          | 40           | 3,2                  | 0,48          | 15,36           | 94                 | 0000065          |
| <b>Всего в Завтрак</b>                                  | <b>510</b>   | <b>17,28</b>         | <b>9,43</b>   | <b>43,51</b>    | <b>429</b>         |                  |
| Обед                                                    |              |                      |               |                 |                    |                  |
| Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной | 200          | 5,9                  | 5             | 11              | 180                | КП22047          |
| Котлеты куриные с подливом овощным                      | 90           | 8                    | 6             | 11              | 161                | КП22701          |
| Каша гречневая рассыпчатая                              | 150          | 3,52                 | 3,72          | 10,58           | 114                | КП22173          |
| Компот из смеси сухофруктов                             | 200          | 1                    | 0,05          | 27,5            | 110                | КП22008          |
| Хлеб пшеничный                                          | 35           | 2,8                  | 0,42          | 13,44           | 82                 | 0000065          |
| Хлеб ржаной                                             | 30           | 2,43                 | 4,2           | 12,79           | 71                 | ШК00129          |
| <b>Всего в Обед</b>                                     | <b>715</b>   | <b>23,65</b>         | <b>19,39</b>  | <b>86,31</b>    | <b>718</b>         |                  |
| <b>Всего в день</b>                                     | <b>1 225</b> | <b>40,93</b>         | <b>28,82</b>  | <b>129,82</b>   | <b>1 147</b>       |                  |
| <b>Итого</b>                                            |              | <b>362,5</b>         | <b>337,03</b> | <b>1 328,29</b> | <b>11 617</b>      |                  |

|                                                                                 |              |              |              |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|--|--|
| <b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b> | <b>12,48</b> | <b>26,11</b> | <b>45,74</b> |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|--|--|





УТВЕРЖДАЮ

Директор

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ  
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД  
(2-х недельное)



ООО КП "Салаватский"  
/Набиуллин



Сезон: Весна-лето  
Возрастная категория: Старшие классы

## 1-ая неделя/Понедельник

| Приём пищи,<br>наименование блюда       | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг.<br>ценность | № рецеп-<br>туры |
|-----------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|------------------|
|                                         |              | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                    |                  |
| 1                                       | 2            | 4                    | 5            | 6             | 7                  | 8                |
| <b>Завтрак</b>                          |              |                      |              |               |                    |                  |
| Каша гречневая рассыпчатая              | 200          | 4,69                 | 4,96         | 14,11         | 152                | КП22173          |
| Фрикадельки куриные под томатным соусом | 100          | 13                   | 15,6         | 53            | 380                | КП22892          |
| Чай с лимоном и сахаром                 | 200          | 1,26                 | 0,05         | 2,25          | 48                 | КП22001          |
| Хлеб пшеничный                          | 50           | 4                    | 0,6          | 19,2          | 118                | 0000065          |
| <b>Всего в Завтрак</b>                  | <b>550</b>   | <b>22,95</b>         | <b>21,21</b> | <b>88,56</b>  | <b>698</b>         |                  |
| <b>Обед</b>                             |              |                      |              |               |                    |                  |
| Суп картофельный с вермишелью           | 250          | 7,37                 | 11,37        | 10,25         | 332                | КП22231          |
| Плов из куриного филе                   | 180          | 11,52                | 9,94         | 23,52         | 210                | КП22155          |
| Компот из смеси сухофруктов             | 200          | 1                    | 0,05         | 27,5          | 110                | КП22008          |
| Хлеб пшеничный                          | 45           | 3,6                  | 0,54         | 17,28         | 106                | 0000065          |
| Хлеб ржаной                             | 40           | 3,24                 | 5,6          | 17,05         | 95                 | ШК00129          |
| Фрукты свеж.(шт.)                       | 100          | 0,4                  | 0,4          | 9,8           | 47                 | КП22153          |
| <b>Всего в Обед</b>                     | <b>815</b>   | <b>27,13</b>         | <b>27,89</b> | <b>105,4</b>  | <b>899</b>         |                  |
| <b>Всего в день</b>                     | <b>1 365</b> | <b>50,08</b>         | <b>49,1</b>  | <b>193,96</b> | <b>1 597</b>       |                  |

## 1-ая неделя/Вторник

| Приём пищи,<br>наименование блюда                      | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг.<br>ценность | № рецеп-<br>туры |
|--------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|------------------|
|                                                        |              | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                    |                  |
| 1                                                      | 2            | 4                    | 5            | 6             | 7                  | 8                |
| <b>Завтрак</b>                                         |              |                      |              |               |                    |                  |
| Каша "Дружба" молочная                                 | 180          | 6,96                 | 12,06        | 20,81         | 295                | КП22106          |
| Чай с сахаром                                          | 200          | 0,2                  |              | 6,5           | 27                 | КП22003          |
| Хлеб пшеничный                                         | 50           | 4                    | 0,6          | 19,2          | 118                | 0000065          |
| Сыр порционный                                         | 12           | 3,6                  | 1,92         | 2,4           | 73                 | Д04МА19          |
| Фрукты свеж.(шт.)                                      | 110          | 0,44                 | 0,44         | 10,78         | 52                 | КП22153          |
| <b>Всего в Завтрак</b>                                 | <b>552</b>   | <b>15,2</b>          | <b>15,02</b> | <b>59,69</b>  | <b>565</b>         |                  |
| <b>Обед</b>                                            |              |                      |              |               |                    |                  |
| Салат "Здоровье"                                       | 100          | 2,25                 | 12,75        | 23,5          | 245                | КП22439          |
| Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной | 250          | 4,66                 | 6,25         | 19            | 200                | КП22033          |
| Гуляш из говядины, макароны отварные с маслом(50/150)  | 200          | 3,91                 | 5,89         | 28,34         | 226                | КП22696          |
| Компот из вишни                                        | 200          | 0,3                  | 0,1          | 10,3          | 43                 | КП22002          |
| Хлеб пшеничный                                         | 45           | 3,6                  | 0,54         | 17,28         | 106                | 0000065          |
| Хлеб ржаной                                            | 40           | 3,24                 | 5,6          | 17,05         | 95                 | ШК00129          |
| <b>Всего в Обед</b>                                    | <b>835</b>   | <b>17,96</b>         | <b>31,13</b> | <b>115,47</b> | <b>914</b>         |                  |
| <b>Всего в день</b>                                    | <b>1 387</b> | <b>33,16</b>         | <b>46,15</b> | <b>175,16</b> | <b>1 479</b>       |                  |

## 1-ая неделя/Среда

| Приём пищи,<br>наименование блюда | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |      |          | Энерг.<br>ценность | № рецеп-<br>туры |
|-----------------------------------|--------------|----------------------|------|----------|--------------------|------------------|
|                                   |              | Белки                | Жиры | Углеводы |                    |                  |
| 1                                 | 2            | 4                    | 5    | 6        | 7                  | 8                |
| <b>Завтрак</b>                    |              |                      |      |          |                    |                  |
| Картофельное пюре                 | 200          | 5,35                 | 4,55 | 12,92    | 215                | КП22176          |



|                                                             |              |              |              |               |              |         |
|-------------------------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------|
| Котлеты куриные с подливом овощным                          | 100          | 6            | 4,85         | 15            | 168          | КП22702 |
| Чай витаминизированный "Витошка"                            | 200          |              |              | 9,7           | 39           | КП22632 |
| Хлеб пшеничный                                              | 50           | 4            | 0,6          | 19,2          | 118          | 0000065 |
| <b>Всего в Завтрак</b>                                      | <b>550</b>   | <b>15,35</b> | <b>10</b>    | <b>56,82</b>  | <b>540</b>   |         |
| <b>Обед</b>                                                 |              |              |              |               |              |         |
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной               | 250          | 5,62         | 9,7          | 12            | 183          | КП22039 |
| Каша рисовая рассыпчатая с гуляшом из куриного филе(170/60) | 230          | 13           | 10,5         | 19,4          | 359          | КП22638 |
| Компот из смеси сухофруктов                                 | 200          | 1            | 0,05         | 27,5          | 110          | КП22008 |
| Хлеб пшеничный                                              | 45           | 3,6          | 0,54         | 17,28         | 106          | 0000065 |
| Хлеб ржаной                                                 | 40           | 3,24         | 5,6          | 17,05         | 95           | ШК00129 |
| Фрукты свеж.(шт.)                                           | 100          | 0,4          | 0,4          | 9,8           | 47           | КП22153 |
| <b>Всего в Обед</b>                                         | <b>865</b>   | <b>26,86</b> | <b>26,79</b> | <b>103,03</b> | <b>899</b>   |         |
| <b>Всего в день</b>                                         | <b>1 415</b> | <b>42,21</b> | <b>36,79</b> | <b>159,85</b> | <b>1 439</b> |         |

#### 1-ая неделя/Четверг

| Приём пищи,<br>наименование блюда     | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |              | Энерг.<br>ценность | № рецеп-<br>туры |
|---------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------|------------------|
|                                       |              | Белки                | Жиры         | Углеводы     |                    |                  |
| 1                                     | 2            | 4                    | 5            | 6            | 7                  | 8                |
| <b>Завтрак</b>                        |              |                      |              |              |                    |                  |
| Каша манная молочная                  | 200          | 5,07                 | 7,5          | 20,9         | 184                | КП22125          |
| Сырники из творога с соусом молочным  | 90           | 6,5                  | 7,6          | 14,2         | 154                | КП22564          |
| Чай с сахаром                         | 200          | 0,2                  |              | 6,5          | 27                 | КП22003          |
| Хлеб пшеничный                        | 50           | 4                    | 0,6          | 19,2         | 118                | 0000065          |
| <b>Всего в Завтрак</b>                | <b>550</b>   | <b>15,77</b>         | <b>15,7</b>  | <b>60,8</b>  | <b>483</b>         |                  |
| <b>Обед</b>                           |              |                      |              |              |                    |                  |
| Салат из свеклы на растительном масле | 100          | 5,83                 | 3            | 18,33        | 135                | КП22170          |
| Суп картофельный с лапшой домашней    | 250          | 5,98                 | 7,58         | 20           | 282                | КП22156          |
| Каша гречневая рассыпчатая с мясом    | 175          | 6,97                 | 10,31        | 16,95        | 251                | КП22547          |
| Компот из вишни                       | 200          | 0,3                  | 0,1          | 10,3         | 43                 | КП22002          |
| Хлеб пшеничный                        | 45           | 3,6                  | 0,54         | 17,28        | 106                | 0000065          |
| Хлеб ржаной                           | 40           | 3,24                 | 5,6          | 17,05        | 95                 | ШК00129          |
| <b>Всего в Обед</b>                   | <b>810</b>   | <b>25,92</b>         | <b>27,13</b> | <b>99,9</b>  | <b>911</b>         |                  |
| <b>Всего в день</b>                   | <b>1 360</b> | <b>41,69</b>         | <b>42,83</b> | <b>160,7</b> | <b>1 393</b>       |                  |

#### 1-ая неделя/Пятница

| Приём пищи,<br>наименование блюда | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг.<br>ценность | № рецеп-<br>туры |
|-----------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|------------------|
|                                   |              | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                    |                  |
| 1                                 | 2            | 4                    | 5            | 6             | 7                  | 8                |
| <b>Завтрак</b>                    |              |                      |              |               |                    |                  |
| Плов из говядины                  | 160          | 5,99                 | 7,02         | 14,44         | 205                | КП22475          |
| Чай с сахаром                     | 200          | 0,2                  |              | 6,5           | 27                 | КП22003          |
| Хлеб пшеничный                    | 40           | 3,2                  | 0,48         | 15,36         | 94                 | 0000065          |
| Коктейль молочный ФрутоKids       | 200          | 4,2                  | 4,8          | 20            | 178                | КП22491          |
| <b>Всего в Завтрак</b>            | <b>600</b>   | <b>13,59</b>         | <b>12,3</b>  | <b>56,3</b>   | <b>504</b>         |                  |
| <b>Обед</b>                       |              |                      |              |               |                    |                  |
| Суп крестьянский с крупой (пшено) | 250          | 10,2                 | 7,35         | 18,65         | 268                | КП22275          |
| Картофельное пюре                 | 180          | 4,82                 | 4,1          | 11,63         | 194                | КП22176          |
| Биточки рыбные с соусом томатным  | 100          | 9,33                 | 5,08         | 10,67         | 125                | КП22699          |
| Чай фруктовый(яблочный)           | 200          | 6,74                 | 0,08         | 1             | 32                 | КП22888          |
| Хлеб пшеничный                    | 45           | 3,6                  | 0,54         | 17,28         | 106                | 0000065          |
| Хлеб ржаной                       | 40           | 3,24                 | 5,6          | 17,05         | 95                 | ШК00129          |
| <b>Всего в Обед</b>               | <b>815</b>   | <b>37,93</b>         | <b>22,74</b> | <b>76,28</b>  | <b>819</b>         |                  |
| <b>Всего в день</b>               | <b>1 415</b> | <b>51,52</b>         | <b>35,04</b> | <b>132,58</b> | <b>1 323</b>       |                  |

#### 2-ая неделя/Понедельник

| Приём пищи,<br>наименование блюда | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |          | Энерг.<br>ценность | № рецеп-<br>туры |
|-----------------------------------|--------------|----------------------|-------|----------|--------------------|------------------|
|                                   |              | Белки                | Жиры  | Углеводы |                    |                  |
| 1                                 | 2            | 4                    | 5     | 6        | 7                  | 8                |
| <b>Завтрак</b>                    |              |                      |       |          |                    |                  |
| Макароны, запеченные с сыром      | 190          | 10,09                | 13,32 | 22,96    | 359                | КП22577          |
| Чай с сахаром                     | 200          | 0,2                  |       | 6,5      | 27                 | КП22003          |



|                                               |              |              |              |               |              |         |
|-----------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------|
| Хлеб пшеничный                                | 50           | 4            | 0,6          | 19,2          | 118          | 0000065 |
| Фрукты свеж.(шт.)                             | 110          | 0,44         | 0,44         | 10,78         | 52           | КП22153 |
| <b>Всего в Завтрак</b>                        | <b>550</b>   | <b>14,73</b> | <b>14,36</b> | <b>59,44</b>  | <b>556</b>   |         |
| <b>Обед</b>                                   |              |              |              |               |              |         |
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250          | 5,62         | 9,7          | 12            | 183          | КП22039 |
| Плов из куриного филе                         | 180          | 11,52        | 9,94         | 23,52         | 210          | КП22155 |
| Чай витаминизированный "Витошка"              | 200          |              |              | 9,7           | 39           | КП22632 |
| Хлеб пшеничный                                | 45           | 3,6          | 0,54         | 17,28         | 106          | 0000065 |
| Хлеб ржаной                                   | 40           | 3,24         | 5,6          | 17,05         | 95           | ШК00129 |
| Фруктовое пюре в ассортименте 125гр           | 125          | 3,67         | 2,6          | 20            | 196          | ПОК0114 |
| <b>Всего в Обед</b>                           | <b>815</b>   | <b>27,65</b> | <b>28,38</b> | <b>99,55</b>  | <b>828</b>   |         |
| <b>Всего в день</b>                           | <b>1 365</b> | <b>42,38</b> | <b>42,73</b> | <b>158,99</b> | <b>1 384</b> |         |

#### 2-ая неделя/Вторник

| Приём пищи,<br>наименование блюда      | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг.<br>ценность | № рецеп-<br>туры |
|----------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|------------------|
|                                        |              | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                    |                  |
| 1                                      | 2            | 4                    | 5            | 6             | 7                  | 8                |
| <b>Завтрак</b>                         |              |                      |              |               |                    |                  |
| Каша рисовая молочная                  | 210          | 3,71                 | 5,56         | 15,11         | 161                | КП22109          |
| Сырники из творога с соусом молочным   | 90           | 6,5                  | 7,6          | 14,2          | 154                | КП22564          |
| Чай фруктовый (вишня)                  | 200          |                      |              |               |                    | КП22717          |
| Хлеб пшеничный                         | 50           | 4                    | 0,6          | 19,2          | 118                | 0000065          |
| <b>Всего в Завтрак</b>                 | <b>560</b>   | <b>14,21</b>         | <b>13,76</b> | <b>48,51</b>  | <b>433</b>         |                  |
| <b>Обед</b>                            |              |                      |              |               |                    |                  |
| Винегрет овощной                       | 100          | 1,25                 | 2,25         | 7,25          | 55                 | КП22181          |
| Суп картофельный с бобовыми и гречками | 250          | 4                    | 5            | 17,5          | 243                | КП22221          |
| Жаркое по-домашнему (говядина)         | 180          | 16,92                | 15,62        | 33,12         | 294                | КП22252          |
| Напиток яблочный                       | 200          |                      |              | 17,6          | 67                 | КП22007          |
| Хлеб пшеничный                         | 45           | 3,6                  | 0,54         | 17,28         | 106                | 0000065          |
| Хлеб ржаной                            | 40           | 3,24                 | 5,6          | 17,05         | 95                 | ШК00129          |
| <b>Всего в Обед</b>                    | <b>815</b>   | <b>29,01</b>         | <b>29,01</b> | <b>109,8</b>  | <b>859</b>         |                  |
| <b>Всего в день</b>                    | <b>1 375</b> | <b>43,22</b>         | <b>42,77</b> | <b>158,31</b> | <b>1 292</b>       |                  |

#### 2-ая неделя/Среда

| Приём пищи,<br>наименование блюда                                       | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг.<br>ценность | № рецеп-<br>туры |
|-------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|------------------|
|                                                                         |              | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                    |                  |
| 1                                                                       | 2            | 4                    | 5            | 6             | 7                  | 8                |
| <b>Завтрак</b>                                                          |              |                      |              |               |                    |                  |
| Каша гречневая рассыпчатая                                              | 200          | 4,69                 | 4,96         | 14,11         | 152                | КП22173          |
| Биточки мясные с соусом томатным                                        | 100          | 1,4                  | 4,73         | 4             | 115                | КП22707          |
| Какао с молоком                                                         | 200          | 0,4                  | 2,3          | 10,2          | 69                 | КП22572          |
| Хлеб пшеничный                                                          | 50           | 4                    | 0,6          | 19,2          | 118                | 0000065          |
| <b>Всего в Завтрак</b>                                                  | <b>550</b>   | <b>10,49</b>         | <b>12,59</b> | <b>47,51</b>  | <b>454</b>         |                  |
| <b>Обед</b>                                                             |              |                      |              |               |                    |                  |
| Суп с рисовой крупой                                                    | 250          | 3,05                 | 2,87         | 16,87         | 150                | КП22260          |
| Макаронны отварные с фрикадельками куриными под белым соусом(170/36/34) | 240          | 3,72                 | 5,6          | 26,98         | 215                | КП22704          |
| Компот из вишни                                                         | 200          | 0,3                  | 0,1          | 10,3          | 43                 | КП22002          |
| Хлеб пшеничный                                                          | 45           | 3,6                  | 0,54         | 17,28         | 106                | 0000065          |
| Хлеб ржаной                                                             | 40           | 3,24                 | 5,6          | 17,05         | 95                 | ШК00129          |
| Шоколад в ассортименте                                                  | 20           |                      |              |               |                    | КП22654          |
| <b>Всего в Обед</b>                                                     | <b>875</b>   | <b>13,91</b>         | <b>14,71</b> | <b>88,48</b>  | <b>608</b>         |                  |
| <b>Всего в день</b>                                                     | <b>1 425</b> | <b>24,4</b>          | <b>27,3</b>  | <b>135,99</b> | <b>1 062</b>       |                  |

#### 2-ая неделя/Четверг

| Приём пищи,<br>наименование блюда | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |          | Энерг.<br>ценность | № рецеп-<br>туры |
|-----------------------------------|--------------|----------------------|-------|----------|--------------------|------------------|
|                                   |              | Белки                | Жиры  | Углеводы |                    |                  |
| 1                                 | 2            | 4                    | 5     | 6        | 7                  | 8                |
| <b>Завтрак</b>                    |              |                      |       |          |                    |                  |
| Каша "Дружба" молочная            | 190          | 10,84                | 14,25 | 26,12    | 371                | КП22105          |
| Чай с сахаром                     | 200          | 0,2                  |       | 6,5      | 27                 | КП22003          |
| Хлеб пшеничный                    | 50           | 4                    | 0,6   | 19,2     | 118                | 0000065          |



|                                    |              |              |              |               |              |         |
|------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------|
| Фрукты свеж.(шт.)                  | 110          | 0,44         | 0,44         | 10,78         | 52           | КП22153 |
| <b>Всего в Завтрак</b>             | <b>550</b>   | <b>15,48</b> | <b>15,29</b> | <b>62,6</b>   | <b>567</b>   |         |
| Обед                               |              |              |              |               |              |         |
| Суп картофельный с лапшой домашней | 250          | 5,98         | 7,58         | 20            | 282          | КП22156 |
| Рагу овощное с курицей             | 265          | 14,58        | 14,58        | 19,48         | 270          | КП22021 |
| Напиток яблочный                   | 200          |              |              | 17,6          | 67           | КП22007 |
| Хлеб пшеничный                     | 45           | 3,6          | 0,54         | 17,28         | 106          | 0000065 |
| Хлеб ржаной                        | 40           | 3,24         | 5,6          | 17,05         | 95           | ШК00129 |
| <b>Всего в Обед</b>                | <b>800</b>   | <b>27,4</b>  | <b>28,3</b>  | <b>91,41</b>  | <b>819</b>   |         |
| <b>Всего в день</b>                | <b>1 350</b> | <b>42,88</b> | <b>43,59</b> | <b>154,01</b> | <b>1 387</b> |         |

**2-ая неделя/Пятница**

| Приём пищи,<br>наименование блюда                       | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |               |                 | Энерг.<br>ценность | № рецеп-<br>туры |
|---------------------------------------------------------|--------------|----------------------|---------------|-----------------|--------------------|------------------|
|                                                         |              | Белки                | Жиры          | Углеводы        |                    |                  |
| 1                                                       | 2            | 4                    | 5             | 6               | 7                  | 8                |
| Завтрак                                                 |              |                      |               |                 |                    |                  |
| Картофельное пюре                                       | 200          | 5,35                 | 4,55          | 12,92           | 215                | КП22176          |
| Биточки рыбные с соусом томатным                        | 100          | 9,33                 | 5,08          | 10,67           | 125                | КП22699          |
| Чай с сахаром                                           | 200          | 0,2                  |               | 6,5             | 27                 | КП22003          |
| Хлеб пшеничный                                          | 50           | 4                    | 0,6           | 19,2            | 118                | 0000065          |
| <b>Всего в Завтрак</b>                                  | <b>550</b>   | <b>18,88</b>         | <b>10,23</b>  | <b>49,29</b>    | <b>485</b>         |                  |
| Обед                                                    |              |                      |               |                 |                    |                  |
| Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной | 250          | 6,8                  | 5,9           | 13              | 205                | КП22048          |
| Котлеты куриные с подливом овощным                      | 100          | 6                    | 4,85          | 15              | 168                | КП22702          |
| Каша гречневая рассыпчатая                              | 180          | 4,22                 | 4,46          | 12,7            | 137                | КП22173          |
| Компот из смеси сухофруктов                             | 200          | 1                    | 0,05          | 27,5            | 110                | КП22008          |
| Хлеб пшеничный                                          | 45           | 3,6                  | 0,54          | 17,28           | 106                | 0000065          |
| Хлеб ржаной                                             | 40           | 3,24                 | 5,6           | 17,05           | 95                 | ШК00129          |
| <b>Всего в Обед</b>                                     | <b>815</b>   | <b>24,86</b>         | <b>21,4</b>   | <b>102,53</b>   | <b>820</b>         |                  |
| <b>Всего в день</b>                                     | <b>1 365</b> | <b>43,74</b>         | <b>31,63</b>  | <b>151,82</b>   | <b>1 305</b>       |                  |
| <b>Итого</b>                                            |              | <b>415,28</b>        | <b>397,94</b> | <b>1 581,37</b> | <b>13 660</b>      |                  |

|                                                                                 |              |              |              |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|--|--|
| <b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b> | <b>12,16</b> | <b>26,22</b> | <b>46,31</b> |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|--|--|