

Согласовано

Директор



[Signature]

Ахмадуллина Э.Р.

Утверждаю

Директор ООО «Центр Питания»



[Signature]

/Ахмадуллина Э.Р.

**Примерное 2-х недельное меню для детей категории
учащиеся 12-18 лет весенне-летний сезон**

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

Сезон: Весна-лето
Категория: Учащиеся 12-18 лет
Диета: Без диет

1-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
0000146	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	5,4	34,6	224	0,18				12,9		121,84	4,18
ПФККПОВ	Котлеты куриные с подливом овощным	60/30	12,01	8,18	9,85	161	0,09	0,27		0,41	18,47	100,53	43,35	451,9
ПОРЦ005	Огурцы свежие (порционно)	30	0,09	0,03	0,67	7	0,01	2,57			5,91			0,15
0000025	Чай с молоком и сахаром	200	1,1	1,8	18	25	0,01	0,27			53,82		6,07	0,2
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	30	0,75	0,6	18	108	0,03	0,02			90	135		0,02
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06
Всего в Завтрак		512	22,35	16,01	81,12	525	0,32	3,13		0,41	188,46	237,03	171,7	456,51
	Обед													
0000099	Суп картофельный с лапшой домашней (ПФ)	200	2,27	9,33	20,87	157	0,07	0,03			12,64		19,2	0,73
0000127	Плов из говядины	230	19,47	20,09	35,42	294	0,08	0,6			18,77		50,51	3,37
0000074	Компот из свежемороженой вишни	200	0,2	0,1	17,2	68	0,01	1,6			6,03			0,8
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	30	0,75	0,6	18	108	0,03	0,02			90	135		0,02
0000006	Хлеб ржаной	40	6,22	2,04	19,56	116	0,04				35,56	80		2,8
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3									11,04	2,25	0,66	0,09
Всего в Обед		703	28,92	32,16	111,05	742	0,23	2,24			174,03	217,25	70,37	7,81
Всего в день			51,26	48,17	192,16	1 267	0,55	5,38		0,41	362,5	454,28	242,07	464,33

1-ая неделя/Вторник

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
															7
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
0000079	Каша "Дружба"	150/4	8,4	10,2	20	192	0,09	0,4	0,1		95,32	244,81	27,8	0,6	
0000031	Сыр порционный	12	5,04	3,84	9,6	65	0,02	0,13			109,82				0,05
0000035	Чай фруктовый (смородиновый)	200	0,18	0,02	11,3	39		20			0,13		0,01		0,01
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	30	0,75	0,6	18	108	0,03	0,02			90	135			0,02
0000107	Фрукты свеж.100-130г(шт.)	110	0,44	0,44	10,78	52	0,02	11			15,49	12,1	2,53		2,1
СОЛЬИОД	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06	
Всего в Завтрак		504	14,81	15,1	69,68	456	0,17	31,55	0,1		318,12	393,41	30,78	2,84	
	Обед														
0000080	Борщ с капустой и картофелем	200	1,33	2,67	9,33	77	0,03	6,37			23,6		16,28	0,77	
0000034	Сметана для заправки	5	0,14	1	0,66	11									
0000009	Жаркое по-домашнему	150	13,5	16,9	23,2	261	0,12	6,27			18,02	185,85	36,9	2,86	
0000093	Напиток яблочный	180			15,84	60	0,04	8,42			50,86	2,16	34,68		0,73
0000157	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	46	0,04	0,5			8				0,05
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	30	0,75	0,6	18	108	0,03	0,02			90	135			0,02
0000006	Хлеб ржаной	40	6,22	2,04	19,56	116	0,04				35,56	80			2,8
СОЛЬИОД	Соль йодированная	3								11,04	2,25	0,66		0,09	
Всего в Обед		708	22,45	23,31	96,59	679	0,29	21,59			237,07	405,26	88,52	7,32	
Всего в день			37,26	38,41	166,27	1 135	0,46	53,14	0,1		555,2	798,67	119,3	10,16	

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
0000104	Винегрет овощной(1вар весна)	60	0,75	1,35	4,35	33	0,02	3,1			13,93		9,69	0,41
0000024	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,13	0,63	23	131	0,06				31,25	106,25	7,31	0,74
0000039	Мясо тушенное с овощами	50	11,1	12,1	6,12	159	0,06	1,26			21,11			22,95
0000040	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35					0,13		0,01	0,01
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	40	1	0,8	24	144	0,04	0,03			120	180		0,03
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06
Всего в Завтрак		502	18,08	14,9	67,37	502	0,18	4,39			193,79	287,75	17,45	24,19
	Обед													
0000077	Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	6	3,47	33,33	200	0,17	0,01			24,88	184,8	30	1,77
0000043	Каша гречневая с куриным филе	170	9,97	9,52	39,21	254	0,2				14,62	281,13	138,09	4,74
0000044	Компот из свежемороженных ягод (яблоки/черноплодная рябина)"С"	180	1,62	0,08	2,87	55	0,04	0,61			0,46		0,27	35,71
0000029	Инстантный напиток витаминизированный	100			25	75	0,12	0,1	1,5	1,24	12	27,5	9	33,5
0000006	Хлеб ржаной	30	4,67	1,53	14,67	87	0,03				26,67	60		2,1
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	20	0,5	0,4	12	72	0,02	0,01			60	90		0,01
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3									11,04	2,25	0,66	0,09
Всего в Обед		703	22,76	15	127,08	742	0,59	0,74	1,5	1,24	149,67	645,68	178,02	77,92
Всего в день			40,84	29,9	194,45	1 244	0,76	5,13	1,5	1,24	343,45	933,43	195,47	102,11

1-ая неделя/Четверг

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
0000102	Картофель туш.с курицей(2вар)	160	7,8	11,2	13,4	152	0,18	16,52			32,32	97	49,34	1,92
0000047	Какао с молоком	200	2,4	0,3	18	73	0,02	0,39			81,09	101,09	14,68	0,37
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	40	1	0,8	24	144	0,04	0,03			120	180		0,03
0000050	Йогурт(для детского питания)	100	4,1	3,2	10	98	0,03	0,42			158		18,3	0,14
СОЛЬ/ОД	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06
	Всего в Завтрак	502	15,3	15,5	65,4	467	0,27	17,36			398,77	379,59	82,76	2,51
	Обед													
0000055	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,47	4,4	21,47	127	0,04	9,59			12,53		15,23	0,56
0000034	Сметана для заправки	5	0,14	1	0,66	11								
0000038	Каша пшеничная рассыпчатая	160	2,56	1,6	23,47	119	0,2	9,05			79,37		73,71	3,47
0000073	Гуляш из отварного мяса	90	10,26	14,58	16,38	189	0,13	3,56			5,22	9,36	6,3	2,7
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	20	0,5	0,4	12	72	0,02	0,01			60	90		0,01
0000093	Напиток яблочный	200			17,6	67	0,04	9,36			56,51	2,4	38,53	0,81
0000006	Хлеб ржаной	30	4,67	1,53	14,67	87	0,03				26,67	60		2,1
СОЛЬ/ОД	Соль йодированная	3									11,04	2,25	0,66	0,09
	Всего в Обед	708	19,59	23,51	106,24	672	0,46	31,57			251,34	164,01	134,42	9,74
	Всего в день		34,89	39,01	171,64	1 139	0,73	48,93			650,11	543,6	217,18	12,25

№ п.п.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
0000107	Фрукты свеж.100-130г(шт.)	130	0,52	0,52	12,74	61	0,03	13			18,3	14,3	2,99	2,48
0000007	Плов из курицы	160	16,43	16,64	16,21	245	0,05	0,53			16,26	271,99	29,47	1,37
0000048	Чай фруктовый с черноплодной рябиной	200	0,12	0,02	9,9	35		25	0,1		0,13		0,01	0,01
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	30	0,75	0,6	18	108	0,03	0,02			90	135		0,02
СОЛЙОД	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06
Всего в Завтрак			17,82	17,78	56,85	449	0,11	38,55	0,1		132,05	422,79	32,91	3,94
	Обед													
0000052	Суп крестьянский с крупой (пшено)	200	1,73	4,53	10	88	0,04	6,4			18,67		13,75	0,51
0000054	Картофельное пюре	160	3,2	4,93	21,47	145	0,12	11,12			38	222,88	30,4	1,11
ДО7РП21	Рыба припущенная(минтай, навага)	90	9,3	3,45	0,45	108	0,15	0,23			16,8		24,38	0,54
0000109	Компот из свежемороженой вишни "С"	200	1,2	0,17	27,2	80	0,01	38			6,03			0,8
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	20	0,5	0,4	12	72	0,02	0,01			60	90		0,01
0000006	Хлеб ржаной	30	4,67	1,53	14,67	87	0,03				26,67	60		2,1
СОЛЙОД	Соль йодированная	3									11,04	2,25	0,66	0,09
Всего в Обед			20,6	15,02	85,78	580	0,37	55,76			177,2	375,13	69,18	5,15
Всего в день			38,42	32,8	142,64	1 029	0,48	94,31	0,1		309,25	797,92	102,09	9,09

2-ая неделя/Понедельник

№ п/п рек.		Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
0000146	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	5,4	34,6	224	0,18				12,9		121,84	4,18	
0000182	Котлеты из говядины с томатным соусом	60/30	7,5	7,2	8	130	0,04	0,01			20		16	8,2	
0000040	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35					0,13		0,01	0,01	
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	40	1	0,8	24	144	0,04	0,03			120	180		0,03	
0000031	Сыр порционный	10	4,2	3,2	8	54	0,02	0,11			91,52			0,04	
СОЛЬ/ОД	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06	
Всего в Завтрак		502	21,2	16,62	84,5	587	0,28	0,15			251,91	181,5	138,29	12,51	
	Обед														
0000051	Салат из свеклы	60	0,75	4,35	4,8	63	0,02	1,13			20,64	38,33	11,21	0,72	
ДО7ДЦ19	Уха с крупой	230	5,37	1,23	12,73	84	0,08	4,49			14,69	58,48	18,54	0,71	
0000059	Жаркое по-домашнему из куриного филе	160	12,96	10,56	8,8	176	0,13	6,69			19,22		39,36	3,05	
0000029	Инстантный напиток витаминизированный	200			50	150	0,23	0,2	3	2,48	24	55	18	67	
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	20	0,5	0,4	12	72	0,02	0,01			60	90		0,01	
0000006	Хлеб ржаной	30	4,67	1,53	14,67	87	0,03				26,67	60		2,1	
СОЛЬ/ОД	Соль йодированная	3									11,04	2,25	0,66	0,09	
Всего в Обед		703	24,24	18,07	102,99	632	0,5	12,52	3	2,48	176,26	304,06	87,76	73,67	
Всего в день			45,44	34,69	187,49	1 219	0,78	12,67	3	2,48	428,17	485,56	226,05	86,19	

2-ая неделя/вторник														
№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
0000022	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,12	0,63	23	131	0,06				31,25	106,25	7,31	0,74
0000125	Какао с молоком	200	2,4	2,3	10,2	69	0,02	0,39			81,09	101,09	14,68	0,37
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	30	0,75	0,6	18	108	0,03	0,02			90	135		0,02
ПОРЦ005	Огурцы свежие (порционно)	30	0,09	0,03	0,67	7	0,01	2,57			5,91		16	0,15
ПФЖКПТС	Котлеты куриные с соусом томатным	60/30	7,5	7,2	8	130	0,04	0,01			20		0,44	8,2
СОЛЙОД	Соль йодированная	2									7,36	1,5		0,06
Всего в Завтрак			512	15,86	10,75	59,87	445	0,16	2,99		235,61	343,84	38,43	9,54
	Обед													
0000148	Суп из овощей (В 2)	250	2	4,33	32,67	225	2	9			22,38	51,33	21,8	0,77
0000034	Сметана для заправки	10	0,28	2	1,32	22				1,32	21,26	15,84	23,35	57,25
0000005	Каша перловая с мясом и овощами	170	9,64	13,51	31,85	224	0,05	0,25			0,51		0,3	39,68
0000044	Компот из свежемороженных ягод (яблоки/черноплодная рябина)"С"	200	1,8	0,09	3,19	61	0,05	0,68			90	135		0,02
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	30	0,75	0,6	18	108	0,03	0,02						
0000006	Хлеб ржаной	40	6,22	2,04	19,56	116	0,04				35,56	80		2,8
СОЛЙОД	Соль йодированная	3									11,04	2,25	0,66	0,09
Всего в Обед			703	20,69	22,58	106,58	755	2,18	9,95	1,32	180,75	284,42	46,11	100,61
Всего в день				36,55	33,33	166,45	1 200	2,34	12,94	1,32	416,36	628,26	84,55	110,15

2-ая неделя/Среда

1	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
0000007	Плов из курицы	150	15,4	15,6	15,2	230	0,05	0,5			15,24	254,99	27,63	1,28
0000031	Сыр порционный	10	4,2	3,2	8	54	0,02	0,11			91,52			0,04
0000050	Йогурт(для детского питания)	100	4,1	3,2	10	98	0,03	0,42			158		18,3	0,14
0000040	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35					0,13		0,01	0,01
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	40	1	0,8	24	144	0,04	0,03			120	180		0,03
СОЛЬИОД	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06
Всего в Завтрак		502	24,8	22,82	67,1	561	0,14	1,06			392,25	436,49	46,38	1,55
	Обед													
0000034	Сметана для заправки	5	0,14	1	0,66	11								
0000055	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,47	4,4	21,47	127	0,04	9,59			12,53		15,23	0,56
ПФКПО30	Котлеты из говядины с подливом овощным	60/30	7,5	7,2	8	130	0,04	0,01			20		16	8,2
0000146	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	5,4	34,6	224	0,18				12,9		121,84	4,18
0000093	Напиток яблочный	200			17,6	67	0,04	9,36			56,51	2,4	38,53	0,81
0000006	Хлеб ржаной	30	4,67	1,53	14,67	87	0,03				26,67	60		2,1
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	30	0,75	0,6	18	108	0,03	0,02			90	135		0,02
СОЛЬИОД	Соль йодированная	3									11,04	2,25	0,66	0,09
Всего в Обед		718	22,92	20,13	114,99	753	0,36	18,98			229,65	199,65	192,26	15,96
Всего в день			47,72	42,95	182,09	1 314	0,5	20,03			621,9	636,14	238,64	17,51

