

Согласовано
Директор М.В. Селиванова
М.В. Селиванова



Утверждаю
Директор ООО «ОптТорг»
М.В. Набиуллин
Набиуллин Р.Р.

**Примерное 2-х недельное меню
для обучающихся в I смену (завтрак, обед)
с 5 по 11 классы, в том числе
для детей категории ММС, ОВЗ, ДИ
на осенне-зимний период**

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

Сезон: **Осень-зима**
Категория: **Учащиеся 12-18 лет**
Диета:

1-ая неделя/Понедельник

№ ТТК	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
ШКО0007	Завтрак Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	80	1,12	8,16	4,8	97	0,03	23,12	322,16	29,92	25,04	14,88	0,72	
		200	10,2	8,12	46,1	299	0,28	0,04	36,6	19	240	160	5,4	
		200	0,2		6,5	27		0,04	0,3	4,5	7,2	3,8	0,7	
		60	6,4	3,2	28,2	168	0,06	0,04		180	270		0,04	
ШКО00126	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27		0,04	0,3	4,5	7,2	3,8	0,7	
		60	6,4	3,2	28,2	168	0,06	0,04		180	270		0,04	
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	60	6,4	3,2	28,2	168	0,06	0,04		180	270		0,04	
ШКО00001	Сыр твердых сортов в нарезке	12	2,8	3,52		42	0,01		31,2	105,6	60	4	0,16	
	Всего Завтрак	552	20,72	23	85,6	633	0,38	23,2	390,26	339,02	602,24	182,68	7,02	
ШКО00031	Обед Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	250	1,63	4,55	10,95	91	0,04	8,5	161,18	34	43,25	21,25	0,94	
		5	0,13	0,75	0,18	8								
		280	21,39	21,62	53,98	496	0,09	1,01	379,9	26,88	269,92	61,6	3,14	
		200	0,3	0,1	10,3	43	0,01	2,5	4,08	13	10	9	0,2	
ШКО0107	Плов из отварной говядины	280	21,39	21,62	53,98	496	0,09	1,01	379,9	26,88	269,92	61,6	3,14	
ШКО0137	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	0,01	2,5	4,08	13	10	9	0,2	
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	60	6,4	3,2	28,2	168	0,06	0,04		180	270		0,04	
ШКО00038	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95	0,04			35,56	80		2,8	
		Всего Обед	835	33,31	31,55	120,68	901	0,23	12,05	545,16	289,44	673,17	91,85	7,12
	Всего в день		54,03	54,55	206,28	1534	0,61	35,25	935,42	628,46	1275,41	274,53	14,14	

№ ТТК	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	10	12	13	14	15	
	Завтрак												
0000149	Яблоко запеченное с сахаром	70	0,7	4,2	21	39	0,01	2,72	17,5		10,18	1,01	
ШКО0151	Каша пшённная молочная жидкая	230	11,65	12,44	23	250	0,2	0,38	148,58	424,32	51,67	1,38	
ШКО0127	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3		6,7	28		0,38	6,9	8,5	4,6	0,8	
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,33	2,67	23,5	140	0,05	0,03	150	225		0,03	
0000156	Кисломолочный напиток для детского питания	100	2,81	0,04	3,63	26	0,03	0,28	110,88	103,31	13,05	0,09	
ШКО0001	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,33	2,93		35	0,01	26	88	50	3,33	0,13	
	Всего Завтрак		23,13	22,28	77,83	518	0,3	4,8	521,86	811,13	82,83	3,44	
	Обед												
0000100	Суп картофельный с лапшой домашней (ПФ)	250	2,83	11,67	48,33	127	0,08	0,03	15,8	38,33	24	2,17	
ШКО0065	Картофельное пюре	180	3,69	7,29	25,2	175	0,14	38,52	46,8	100,8	34,2	1,26	
ШКС0515	Котлеты куриные с подливом овощным	60/40	13	8,7	10,2	161	0,09	0,27	18,47	100,53	43,35	451,9	
0000044	Компот из свежемороженых ягод (яблоки/черноплодная рябина)"С"	180	1,62	0,08	2,87	55	0,05	0,61	0,46		0,27	35,71	
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	60	6,4	3,2	28,2	168	0,06	0,04	180	270		0,04	
ШКО0038	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95	0,04		35,56	80		2,8	
	Всего Обед		31,01	32,27	131,87	780	0,46	13,2	38,54	589,66	101,82	493,88	
	Всего в день		54,14	54,55	209,7	1298	0,76	18	65,3	818,95	1400,79	184,65	497,32

№ ТТК	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8		10	12	13	14	15	
	Завтрак													
ШК00156	Макароны отварные	200	4,96	6,3	43,7	269	0,08		35,5	14	53	10	1	
ШКГКУР1	Голень куриная запеченная в соусе томатном	75/15	11,5	4,5	9,14	165	0,09	5,4	10,8	9,9	175,5	19,8	0,99	
ШК00126	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27		0,04	0,3	4,5	7,2	3,8	0,7	
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,33	2,67	23,5	140	0,05	0,03		150	225		0,03	
ШК00002	Масло сливочное (порциями)	12	0,12	8,7	1,68	79			78,36	1,2	2,4			
	Всего Завтрак		22,11	22,17	84,52	680	0,22	5,47	124,96	179,6	463,1	33,6	2,72	
	Обед													
ШК00160	Рыбный суп	250	7,38	15,38	31,25	203	0,15	8,34	281,25	19,8	86,74	34,08	314,59	
ШК00161	Рагу овощное с мясом	280	14,98	13,18	37,33	352	0,13	14,43		49,93		63,91	4,09	
Ш100015	Напиток из свежемороженных плодов (яблоко/клубника)	200			17,6	67	1,4	1	65		0,4	0,01	1	
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	60	6,4	3,2	28,2	168	0,06	0,04		180	270		0,04	
ШК00038	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95	0,04			35,56	80		2,8	
	Всего Обед		32,22	33,09	131,45	885	1,78	23,81	346,25	285,3	437,14	98	322,52	
	Всего в День		54,34	55,26	215,97	1565	2	29,28	471,21	464,9	900,24	131,6	325,24	

№ ТТК	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8		10	12	13	14	15	
Завтрак														
ШКО0153	Рис припущенный	200	4,4	6,8	19,4	258	0,04		35,5	8	92	30	0,6	
0000182	Котлеты из говядины с томатным соусом	60/30	7,5	7,2	8	130	0,04	0,01		20		16	8,2	
0000029	Инстантный напиток витаминизированный	200			40	130	0,23	0,2	3	24	55	18	67	
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,33	2,67	23,5	140	0,05	0,03		150	225		0,03	
ШКО0001	Сыр твердых сортов в нарезке	12	2,8	3,52		42	0,01		31,2	105,6	60	4	0,16	
Всего Завтрак			20,03	20,19	90,9	700	0,37	0,24	69,7	307,6	432	68	75,99	
Обед														
ШКО0026	Рассольник ленинградский с крупой перловой	250	5,93	7,8	17	161	0,08	6,93	134	26,25	64,25	24,5	0,89	
ШКО3816	Фрикадельки из птицы с подливом овощным	60/40	8,76	10,8	5,16	152	0,05	0,95		27,54			1,03	
0000112	Картофель отварной с маслом	180	3,6	3,96	27	161	0,16	7,44		17,16	208,99	38,4	1,51	
ШО00011	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	3	0,5	44	28,69		18,27	0,61	
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	60	6,4	3,2	28,2	168	0,06	0,04		180	270		0,04	
ШКО0038	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95	0,04			35,56	80		2,8	
Всего Обед			29,15	27,14	121,93	847	3,38	15,85	178	315,2	623,24	81,17	6,88	
Всего в день			49,19	47,33	212,83	1547	3,75	16,1	247,7	622,8	1055,24	149,17	82,87	

№ ТТК	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8		10	12	13	14	15	
ШКССТ22 ШКЯП107 ШКО0159 0000065 ШКО0126	Завтрак Сырники (запеканка) из творога ягоды протерты в ассортименте Каша пшеничная молочная Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания Чай с сахаром	100	10,3	9,2	26	198	0,06	0,43	5,3	144	198	21,5	0,58	
		40	0,2	0,12	12	52	0,04	10,4	0,92	1,2	1,24	1,55	1,96	
		160	5,97	6,72	29,23	193	0,11	0,43	11,73	107,4	127,52	29,02	1,46	
		50	5,33	2,67	23,5	140	0,05	0,03		150	225		0,03	
		200	0,2		6,5	27		0,04	0,3	4,5	7,2	3,8	0,7	
	Всего Завтрак		22,01	18,71	97,23	610	0,25	11,33	18,25	407,1	558,96	55,87	4,73	
0000160 ШКО0030 0000034 ШКО0058 ПФКТО40	Обед Салат "Студенческий" (картофель, морковь, зел.гор) Щи из свежей капусты Сметана для заправки Каша гречневая рассыпчатая Котлеты из говядины с подливом овощным	80	1,12	3,76	2	46	0,01	0,61		5,17	13,66	3,81	0,19	
		250	1,68	3,93	7,33	71	0,05	13,45	140,28	33,25	37,5	19	0,68	
		5	0,13	0,75	0,18	8	0,25		32,94	17,1	216	144	4,86	
		180	9,18	7,31	41,49	269	0,04	0,01		20		16	8,2	
		60/40	7,5	7,2	8	130	0,01	2,5	4,08	13	10	9	0,2	
ШКО0137 0000065 ШКО0038	Компот из вишни Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания Хлеб ржаной(для детского питания)	200	0,3	0,1	10,3	43	0,01			180	270		0,04	
60		6,4	3,2	28,2	168	0,06	0,04							
40		3,47	1,33	17,07	95	0,04		35,56	80			2,8		
	Всего Обед		29,77	27,58	114,56	830	0,45	16,61	177,3	304,08	627,16	191,81	16,97	
	Всего в день		51,78	46,28	211,79	1440	0,71	27,94	195,55	711,18	1186,12	247,68	21,7	

№ ТТК	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8		10	12	13	14	15	
Завтрак														
ШКБГМ02	Болоньезе с куриным фаршем, том. пастой и овощами	60	9,78	7,2	5,58	76	0,01	71,4	73,2	86,4	19,2	15	21,6	
ШК00163	Макароны отварные	240	4,87	9,29	52,44	323	0,09		42,6	16,8	63,6	12	1,2	
ШК00126	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27		0,04	0,3	4,5	7,2	3,8	0,7	
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,33	2,67	23,5	140	0,05	0,03		150	225		0,03	
Всего Завтрак			20,18	19,16	88,02	566	0,16	71,47	116,1	257,7	315	30,8	23,53	
Обед														
ШК00013	Винегрет с растительным маслом	80	0,96	7,2	5,36	90	0,02	3,01	97,2	16,16	28,56	12,88	0,56	
ШК00150	Суп крестьянский с крупой (ПШЕНО)	250	6,4	7,78	13,43	149	0,05	8,03	133,07	34,25	65,5	18,25	0,7	
ШК00065	Картофельное пюре	180	3,69	7,29	25,2	175	0,14	12,24	38,52	46,8	100,8	34,2	1,26	
ШК00164	Рыба припущенная(минтай,навага)	100	9,22	4,68	0,77	120	0,17	0,26	351,67	18,67	276,67	27,08	0,6	
ШК00135	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		19,8	81			15	50	4	2	0,1	
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	60	6,4	3,2	28,2	168	0,06	0,04		180	270		0,04	
ШК00038	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95	0,04			35,56	80		2,8	
Всего Обед			30,64	31,48	109,82	877	0,48	23,57	635,46	381,44	825,53	94,41	6,06	
Всего в День			50,82	50,64	197,84	1443	0,64	95,04	751,56	639,14	1140,53	125,21	29,59	

№ ТТК	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8		10	12	13	14	15	
	Завтрак													
0000156	Кисломолочный напиток для детского питания	100	2,81	0,04	3,63	26	0,03	0,28		110,88	103,31	13,05	0,09	
ШК00042	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,1	12,72	34,16	286	0,21	0,52	52,4	138,4	232,8	63,2	1,84	
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,33	2,67	23,5	140	0,05	0,03		150	225		0,03	
ШК00001	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,33	2,93		35	0,01		26	88	50	3,33	0,13	
ШК00140	Кофейный напиток на молоке	200	3,6	3,6	10,5	97	0,04	0,68	17,25	143	130	34,3	1,1	
	Всего Завтрак		22,17	21,96	71,79	584	0,33	1,51	95,65	630,28	741,11	113,88	3,2	
	Обед													
ШК00031	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	250	1,63	4,55	10,95	91	0,04	8,5	161,18		34	43,25	21,25	
0000034	Сметана для заправки	5	0,13	0,75	0,18	8							0,94	
0000038	Каша пшеничная рассыпчатая	220	3,52	2,2	32,27	164	0,28	12,44	52,8	109,13	3,95	101,35	4,77	
ШКБГМ01	Болоньезе с говяжьим фаршем, том. пастой и овощами	100	14,5	17	22	162	0,01	19	221	25	32	366	1,2	
Ш000000	Компот из свежзамороженной смородины	200	0,2	0,02	17	48		48		0,64			39,29	
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	70	7,47	3,73	32,9	196	0,07	0,05		210	315		0,05	
ШК00038	Хлеб ржаной(для детского питания)	45	3,9	1,5	19,2	107	0,05			40,01	90		3,15	
	Всего Обед		31,34	29,75	134,5	776	0,44	87,98	434,98	418,78	484,2	488,6	49,4	
	Всего в День		53,51	51,71	206,29	1360	0,77	89,5	530,63	1049,06	1225,31	602,48	52,59	

№ ТТК	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8		10	12	13	14	15	
	Завтрак													
0000062	Каша манная молочная	160	2,99	6,29	15,15	123	0,04	0,44		101,81	84,37	13,94	0,26	
ШКССТ22	Сыркини (запеканка) из творога	100	10,3	9,2	26	198	0,06	0,43	5,3	144	198	21,5	0,58	
ШКАП102	Ягоды протертые в асортименте	40	0,2	0,12	12	52	0,04	10,4	0,92	1,2	1,24	1,55	1,96	
ШК00130	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	31		9,64	1,52	8,28	10,6	7,07	0,87	
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,33	2,67	23,5	140	0,05	0,03		150	225		0,03	
	Всего Завтрак		19,12	18,38	83,85	543	0,19	20,94	7,74	405,29	519,21	44,06	3,7	
	Обед													
ШК00020	Рассольник ленинградский	250	5,93	7,8	17	162	0,08	6,93	134	26,25	64,25	24,5	0,89	
ШК00058	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,18	7,31	41,49	269	0,25		32,94	17,1	216	144	4,86	
ШК03816	Фрикадельки из птицы с подливом овощным	60/40	8,76	10,8	5,16	152	0,05	0,95		27,54			1,03	
0000121	Кисель фруктовый	200			20	76				0,48			0,05	
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	60	6,4	3,2	28,2	168	0,06	0,04		180	270		0,04	
ШК00038	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95	0,04			35,56	80		2,8	
	Всего Обед		33,73	30,44	128,92	922	0,48	7,92	166,94	286,93	630,25	168,5	9,67	
	Всего в День		52,85	48,82	212,76	1465	0,67	28,86	174,68	692,22	1149,46	212,56	13,37	

№ ТТК	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8		10	12	13	14	15		
Завтрак															
ШК00065	Картофельное пюре	220	4,51	8,91	30,8	213	0,18	14,96	47,08	57,2	123,2	41,8	1,54		
ШК00168	Гуляш из отварного мяса	60	8,28	8,52	13,44	126	0,08	2,38		3,48	6,24	4,2	1,8		
ШК00128	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,4	8,6	53	0,01	0,3	6,9	57,3	46,3	9,9	0,8		
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	60	6,4	3,2	28,2	168	0,06	0,04		180	270		0,04		
ШК00002	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,25	1,4	66			65,3	1	2				
	Всего Завтрак		20,89	29,28	82,44	626	0,33	17,68	119,28	298,98	447,74	55,9	4,18		
Обед															
0000148	Суп из овощей (В 2)	250	2	4,33	32,67	225	2	9		22,38	51,33	21,8	0,77		
ШК00059	Каша перловая рассыпчатая	180	5,31	7,11	36,54	231	0,05		35,28	22,5	170,1	20,7	0,99		
ШК00167	Куриное филе, тушенное с овощами	100	15,1	12,22	6,89	169	0,01	0,16	0,01	138,89	7,22	1,78	0,36		
ШК00137	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	0,01	2,5	4,08	13	10	9	0,2		
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	60	6,4	3,2	28,2	168	0,06	0,04		180	270		0,04		
ШК00038	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95	0,04			35,56	80		2,8		
	Всего Обед		32,58	28,3	131,66	931	2,18	11,7	39,37	412,33	588,66	53,28	5,15		
	Всего в День		53,47	57,58	214,1	1557	2,51	29,37	158,65	711,31	1036,4	109,18	9,33		

№ ТТК	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8		10	12	13	14	15	
ШК00049 ШК00133 ШК10001 0000065 ШК00001	Завтрак Каша "Дружба" Какао с молоком Сухофрукты в ассортименте Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания Сыр твердых сортов в нарезке	240	5,95	8,35	28,7	214	0,09	0,63	39,91	138,24	147,84	32,64	0,58	
		200	4,1	4,1	10,5	97	0,04	0,68	17,25	143	130	34,3	1,1	
		40	1	0,2	23,84	117	0,13	0,12		2,6	2,8	6,8	3,32	
		60	6,4	3,2	28,2	168	0,06	0,04		180	270		0,04	
ШК00001		10	2,33	2,93		35	0,01		26	88	50	3,33	0,13	
Всего Завтрак		550	19,79	18,79	91,24	631	0,33	1,47	83,16	551,84	600,64	77,07	5,17	
ШК00158 ШК00055 ШКПТТ2 Ш000000 0000065 ШК00038	Обед Суп картофельный с бобовыми и гречками Макароны отварные Тефтели из говядины с соусом томатным Компот из свежемороженой смородины Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания Хлеб ржаной(для детского питания)	250	6,56	7,54	33,01	250	0,21	75	81,25	31,1	43,75	37,5	1,22	
		180	6,39	6,66	39,33	242	0,07		31,95	12,6	47,7	9	0,9	
		60/40	8,7	9,2	6,5	120	0,2	1,03	8	14	1	12	1,3	
		200	0,2	0,02	17	48		48		0,64		270		39,29
ШК00038		60	6,4	3,2	28,2	168	0,06	0,04		180			0,04	
Всего Обед		830	3,47	1,33	17,07	95	0,04			35,56	80		2,8	
Всего в День			51,5	46,74	232,35	1554	0,91	125,54	204,36	825,74	1043,09	135,57	50,72	
Итого			525,63	513,45	2119,91	14763	13,33	494,87	3735,06	7163,76	11412,59	2172,64	1096,88	
Среднее за период			52,56	51,35	211,99	1476	1,33	49,49	373,51	716,38	1141,26	217,26	109,69	
Минимальные нормативные значения			45	46	192	1292	0,49	24,5	315	420	420	105	6,3	
Отклонения от норм, %			17	12	10	14	160	102	19	71	172	107	1641	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			14,24	31,3	57,44									