

Согласованно
Директор



Р.Г. Лураган

**Примерное 2-х недельное меню
для обучающихся в I смену (завтрак, обед)
с 1 по 4 классы, в том числе
для детей категории ММС, ОВЗ, ДИ
на осенне-зимний период**

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	Са	Р	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	И	12	13	14	15
	Завтрак													
ШК02ТГС	Тефтели из говядины с соусом томатным	60/40	8,7	9,2	6,5	120	0,2	1,03	8		14	1	12	1,3
Д07КРВ1	Каша гречневая вязкая с маслом	150	6,8	6,7	27,8	200	0,16	0,38			91,91		81,91	2,56
ШК00126	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27		0,04	0,3		4,5	7,2	3,8	0,7
0000065	Хлеб пшеничный	50	1,26	1	30	180	0,06	0,02			150			0,03
0000006	Сок	200		12	50	120								
Всего в Завтрак		700	25.53	26.53	70,8	686	0.73	18.47	216.9		357,21	63,2	101,38	4,74
	Обед													
ШК10031	Борщ с капустой и картофелем	200	1,3	3,64	8,76	73	0,03	6,8	128,94		27,2	34,6	17	0,75
ШК00107	Плов из отварной говядины	240	18,34	18,53	46,27	425	0,08	0,86	325,63		23,04	231,36	52,8	2,69
ШК00137	Компот из вишни	180	0,27	0,09	9,27	39	0,01	2,25	3,67		11,7	9	8,1	0,18

0000065	Хлеб пшеничный	50	1,26	1	30	180	0,06	0,02			150			0,03
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	30	2,6	1	12,8	71	0,03				26,67	60		2Д
Всего в Обед		700	23,91	25,26	107,76	799	0,2	9,93	458,24		238,61	334,96	77,9	5,76
Всего в день			49.4	51.76	178.5	1485	0.93	27.9	675		595,82	398,16	179,28	10,5

1-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
0000107	Фрукты свежий шт.	100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	10			14,08			1,91
0000030	Каша рисовая молочная	150	4	6	24	164	0,12	0,7	0,04	0,1	0,4	0,6	4	4
ШК00127	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3		6,7	28		1,16	0,38		6,9	8,5	4,6	0,8
0000065	Хлеб пшеничный	50	1,26	1	30	180	0,06	0,02			150			0,03
Шк 0000007	Школьное молоко	200	6	6.4	9.4	120	0.3	17	180					
Всего в Завтрак		700	11.9	74	79.9	489	0.5	28.3	180.42	0.1	171.38	9,1	8,6	6.77
	Обед													
0000100	Суп картофельный с лапшой домашней(ПФ)	200	2,27	9,33	38,67	244	0,07	0,03			12,64			0,73
ШК00065	Картофельное пюре	150	3,08	6,08	19,8	146	0,12	10,2	32,1		39	84	28,5	1,05
ШК00505	Котлеты куриные с подливом овощным	60/40	12,01	8,18	9,85	161	0,09	0,27		0,41	18,47	100,53	43,35	451,9

0000044	Компот из свежемороженых ягод	180	1,62	0,08	2,87	55	0,05	0,61			0,46			34,81
0000065	Хлеб пшеничный	50	1,26	1	30	180	0,06	0,02			150			0,03
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	30	3,03	1,17	14,93	83	0,04				31,12	70		2,45
Всего в Обед		710	23,27	25,84	116,12	868	0,42	11,13	32,1	0,41	251,68	254,53	71,85	490,98
Всего в день			35,17	99,84	241	1357	0,92	39,13	212	0,51	533,94	263,63	80,45	497,81

1-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
ШК00156	Макароны отварные	170	4,22	5,35	37,15	229	0,07		30,18		11,9	45,05	8,5	0,85
ШКГКУР1	Голень куриная запеченная в соусе томатном	75/15	21,02	8,46	9,14	172	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 пшеничный	50	1,26	1	30	180	0,06	0,02			150			0,03
ШК00002	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74			65,3		1	2		
Всего в Завтрак		520	26.8	23.08	82.8	682	0.22	5.46	106,57		177.3	229,75	32,1	3.57
	Обед													
ШК00160	Рыбный суп	200	5,9	12,3	25	162	0,12	6,67	225	0,26	15,84	69,39	27,26	251,67
ШК00059	Каша перловая рассыпчатая	150	4,43	5,93	30,45	193	0,05		29,4		18,75	141,75	17,25	0,83

ШК00168	Гуляш из отварного мяса	60	12,42	12,78	20,16	189	0,13	3,56			5,22	9,36	6,3	2,7
Ш100015	Напиток из свежемороженой плодов	180			15,84	60	1,26	0,9	58,5	0,27		0,36	0,01	0,9
0000065	Хлеб пшеничный	50	1,26	1	30	180	0,06	0,02			150			0,03
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	30	3,03	1,17	14,93	83	0,04				31,12	70		2,45
Всего в Обед		700	27,04	33,17	136,38	867	1,65	11,15	312,9	0,53	220,93	290,86	50,82	258,58
Всего в день			53,33	55,79	207,27	1477	1,84	16,61	419,47	0,53	338,23	520,61	82,92	261,14

1-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	И	12	13	14	15
	Завтрак													
ШК00153	Рис припущенный	160	3,52	5,44	15,52	206	0,03		28,4		6,4	73,6	24	0,48
ШК00182	Котлеты из говядины с томатным соусом	60/40	7,5	7,2	8	130	0,04	0,01			20		16	8,2
0000029	Инстантный напиток витаминизированный	200			50	150	0,23	0,2			24			67
0000065	Хлеб пшеничный	50	1,01	0,8	24	144	0,05	0,02			120			0,03
0000007	Сок	200			9,27		0,01		3,67				8,1	0,18
Всего в Завтрак		710	12,03	13,44	97,52	630	0,35	0,23	28,4		170,4	73,6	40	75,71
	Обед													
ШК00026	Рассольник ленинградский с крупой	200	4,74	6,24	13,6	129	0,06	5,54	107,2		21	51,4	19,6	0,71

[illegible]

1-ая неделя/Пятница

[illegible]

0000160	Икра морковная	60	0,84	2,82	1,5	35	0,01	0,46			3,88	10,25	2,86	0,14
шкооооо	Щи из свежей капусты	200	1,34	3,14	5,86	57	0,04	10,76	112,22		26,6	30	15,2	0,54
Д07КРВ1	Каша гречневая вязкая с маслом	150	6,8	6,7	27,8	200	0,16	0,38			91,91		81,91	2,56
ШККПОД9	Биточки из говядины с подливом овощным	60/40	7,5	7,2	8	130	0,04	0,01			20		16	8,2
ШК00137	Компот из вишни	180	0,27	0,09	9,27	39	0,01	2,25	3,67		11,7	9	8,1	0,18
0000065	Хлеб пшеничный	50	1,26	1	30	180	0,06	0,02			150			0,03
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	30	3,03	1,17	14,93	83	0,04				31,12	70		2,45
Всего в Обед		770	21,18	23,12	98,02	734	0,35	13,88	115,89		335,2	119,25	124,07	14,11
Всего в день			41,93	39,7	172,05	1 275	0,54	22,25	116,88		699,95	127,38	154,97	17,48

2-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	Са	Р	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	И	12	13	14	15
	Завтрак													
ШКБГМ02	Котлета куриная с соусом овощным овощами	60/40	9,6	7,2	5,04	76	0,01	67,2	73,2	15	86,4	19,2	15	21,6
ШК00163	Макароны отварные	190	3,85	7,36	41,52	255	0,07		33,73		13,3	50,35	9,5	0,95
ЛУК00126	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27		0,04	0,3		4,5	7,2	3,8	0,7
ШК00001	Сыр твердых сортов в нарезке	11	2.57	3.23		39	0.01		28.6		96.8	55	3.67	0.15

0000065	Хлеб пшеничный	50	1,26	1	30	180	0,06	0,02			150			0,03
Шк 0000007	Школьное молоко	200	6	6,4	9,4	120	0,3	17	180					
Всего в Завтрак		711	14,91	15,56	83,06	539	0,15	67,26	107,23	15	254,2	76,75	28,3	23,28
	Обед													
ШК10013	Икра свекольная	60	0,72	5,4	4,02	67	0,02	2,26	72,9		12,12	21,42	9,66	0,42
ШК10150	Суп крестьянский с крупой (ПШЕНО)	200	5,12	6,22	10,74	119	0,04	6,42	106,46		27,4	52,4	14,6	0,56
ШК00065	Картофельное пюре	150	3,08	6,08	19,8	146	0,12	10,2	32,1		39	84	28,5	1,05
ШК02ТГС	Тефтели из говядины с соусом томатным	60/40	8,7	9,2	6,5	120	0,2	1,03	8		14	1	12	1,3
Ш000011	Компот из смеси сухофруктов	180	1	0,05	27,5	110	0,01	0,32			28,69		18,27	0,61
0000065	Хлеб пшеничный	50	1,26	1	30	180	0,06	0,02			150			0,03
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	30	4,33	1,67	21,33	118	0,05				44,45	100		3,5
0000107	Фрукты свеж.100-130г(шт)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	10			14,08			1,91
Всего в Обед		890	24,21	29,61	119,89	860	0,5	20,25	219,46		315,66	258,82	83,03	7,47
Всего в день			39,12	45,17	202,95	1 399	0,64	87,51	326,69	15	569,86	335,57	111,33	30,76

2-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
0000054	Картофельное пюре	150	3	4,63	20,13	136	0,11	10,42			35,63			1,04
ШК10087	Котлета рыбная (минтай)	75	8,46	1,68	5,16	70	0,05	од	13,2		21,6	112,8	24,6	0,54
0000065	Хлеб пшеничный	50	0,76	0,6	18	108	0,04	0,01			90			0,02

Ш000005	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,13	0,04	6,27	25		1Д2			2,63		0,73	0,08
О000007	Сок	200			9,27		0,01		3,67				8,1	0,18
Всего в Завтрак		675	15,16	6,99	53,19	365	0,23	11,93	13,2		260,74	112,8	25,33	1,77
	Обед													
ШК10031	Борщ с капустой и картофелем	200	1,3	3,64	8,76	73	0,03	6,8	128,94		27,2	34,6	17	0,75
0000038	Каша пшеничная рассыпчатая	150	2,4	1,5	22	112	0,19	8,48			74,41			3,25
ШКБГМ01	Биточки из говядины в томатном соусе	60/40	12,6	14,4	19,8	140	0,01	9,9	198,9		22,5	28,8	329,4	1,08
Ш0000000	Компот из свежзамороженной смородины	200	0,18	0,02	15,3	43		43,2			0,58			35,36
0000065	Хлеб пшеничный	50	1,26	1	30	180	0,06	0,02			150			0,03
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	30	3,03	1,17	14,93	83	0,04				31,12	70		2,45
Всего в Обед		730	20,91	22,72	111,45	642	0,32	68,4	327,84		305,8	133,4	346,4	42,93
Всего в день			36,07	29,71	164,64	1006	0,55	80,33	341,04		566,54	246,2	371,73	44,7

2-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
0000062	Каша манная молочная	160	2,99	6,29	15,15	123	0,04	0,44			101,81			0,26

0000002	Творожок для детского питания	100	15,25	10,2	17,1	205	0,05	0,15			180,38			0,62
ШКЯП108	Ягоды протертые в ассортименте	30	0,15	0,09	9	39	0,03	7,8	0,69		0,9	0,93	1,16	1,47
ШК00130	Чай со смородиной и сахаром	200	0,27	0,09	6,48	28		8,68	1,37		7,45	9,54	6,36	0,78
0000065	Хлеб пшеничный	50	1,26	1	30	180	0,06	0,02			150			0,03
Всего в Завтрак		540	19,41	17,27	65,73	502	0,16	17,08	2,06		380,55	10,47	7,52	3,15
	Обед													
0000148	Суп из овощей(В-2)	200	1,6	3,47	26,13	180	1,6	7,2			17,91			0,61
0000027	Рагу овощное	150	8,1	7,5	14,2	168	0,08	7,42			33,4			1,07
ШК00167	Куриное филе,тушенное с овощами	100	13,59	11,3	6,2	152	0,01	0,14	0,01	0,25	125	6,5	1,6	0,32
ШК00137	Компот из вишни	180	0,27	0,09	9,27	39	0,01	2,25	3,67		11,7	9	8,1	0,18
0000065	Хлеб пшеничный	50	1,26	1	30	180	0,06	0,02			150			0,03
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	30	3,03	1,17	14,93	83	0,04				31,12	70		2,45
Всего в Обед		700	27,85	24,22	100,74	802	1,79	17,03	3,68	0,25	369,12	85,5	9,7	4,67
Всего в день			47,27	41,5	166,46	1 304	1,95	34,11	5,74	0,25	749,67	95,97	17,22	7,82

2-ая неделя/Четверг

[illegible]

ШК00163	Макароны отварные	200	3,85	7,36	41,52	255	0,07		33,73		13,3	50,35	9,5	0,95
ШК00168	Гуляш из отварного мяса	90	6,9	7,1	11,2	105	0,07	1,98			2,9	5,2	3,5	1,5
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 пшеничный	50	1,26	1	30	180	0,06	0,02			150			0,03
Всего в Завтрак		540	13,86	17,6	76,2	532	0,3	15,9	49,7		262,2	163,5	51,4	3,73
	Обед													
ШК00020	Рассольник ленинградский	200	4,74	6,24	13,6	129	0,06	5,54	107,2		21	51,4	19,6	0,71
0000146	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	5,4	34,6	224	0,18				12,9		121,84	4,18
ШК0381a	Котлета 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	180			18	68					0,43			0,05
0000065	Хлеб пшеничный	50	1,26	1	30	180	0,06	0,02			150			0,03
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	30	3,03	1,17	14,93	83	0,04				31,12	70		2,45
Шк 0000007	Школьное молоко	200	6	6.4	9.4	120	0.3	17	180					
Всего в Обед		910	26,19	24,61	116,29	837	0,39	6,51	107,2		242,99	121,4	141,44	8,45
Всего в день			40,05	42,21	192,49	1 369	0,69	22,41	156,9		505,19	284,9	192,84	12,18

2-ая неделя/Пятница

[illegible]

