

Согласовано

Директор _____

_____ / _____

Утверждаю

Директор ООО «Центр питания»

Ахмадуллина Э. Р.



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

**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	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15		
	Обед														
ШКО0031	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		
0000034	Сметана для заправки	5	0,13	0,75	0,18	8									
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		
ШКО0038	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95	0,04			35,56	80		2,8		
	Всего Обед		33,31	31,55	120,68	901	0,23	12,05	545,16	289,44	673,17	91,85	7,12		
	Полдник														
ШКО0007	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		
ШКО0058	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,2	8,12	46,1	299	0,28		36,6	19	240	160	5,4		
ШКО0126	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	60	6,4	3,2	28,2	168	0,06	0,04		180	270		0,04		
ШКО0001	Сыр твердых сортов в нарезке	12	2,8	3,52		42	0,01		31,2	105,6	60	4	0,16		
	Всего Полдник		20,72	23	85,6	633	0,38	23,2	390,26	339,02	602,24	182,68	7,02		
	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)			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		
	Обед														
0000100	Суп картофельный с лапшой домашней (ПФ)	250	2,83	11,67	48,33	127	0,08	0,03	0,02	15,8	38,33	24	2,17		
ШКО0065	Картофельное пюре	180	3,69	7,29	25,2	175	0,14	12,24	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 свежесмороженных 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	297,09	589,66	101,82	493,88		
	Полдник														
0000149	Яблоко запеченное с сахаром	70	0,7	4,2	21	39	0,01	2,72		17,5		10,18	1,01		
ШКО0151	Каша пшениная молочная жидкая	230	11,65	12,44	23	250	0,2	0,61	0,38	148,58	424,32	51,67	1,38		
ШКО0127	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 "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 Полдник		23,13	22,28	77,83	518	0,3	4,8	26,76	521,86	811,13	82,83	3,44		
	Всего в день		54,14	54,55	209,7	1298	0,76	18	65,3	818,95	1400,79	184,65	497,32		

1-ая неделя/Среда														
№ 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	9	10	12	13	14	15	
	Обед													
ШКО0160	Рыбный суп	250	7,38	15,38	31,25	203	0,15	8,34	281,25	19,8	86,74	34,08	314,59	
ШКО0161	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	
ШКО0038	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	
	Полдник													
ШКО0156	Макаронны отварные	200	4,96	6,3	43,7	269	0,08		35,5	14	53	10	1	
ШКТКУР1	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	
ШКО0126	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	
ШКО0002	Масло сливочное (порциями)	12	0,12	8,7	1,68	79			78,36	1,2	2,4			
	Всего Полдник		22,11	22,17	84,52	680	0,22	5,47	124,96	179,6	463,1	33,6	2,72	
	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)			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	ККАЛ	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15		
	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		
00000112	Картофель отварной с маслом	180	3,6	3,96	27	161	0,16	7,44		17,16	208,99	38,4	1,51		
ШО000011	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	830	29,15	27,14	121,93	847	3,38	15,85	178	315,2	623,24	81,17	6,88		
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 Полдник	562	20,03	20,19	90,9	700	0,37	0,24	69,7	307,6	432	68	75,99		
	Всего в День		49,18	47,33	212,83	1547	3,75	16,1	247,7	622,8	1055,24	149,17	82,87		

1-ая неделя/Пятица														
№ 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 Обед	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
0000160	Салат "Студенческий" (картофель, морковь, зел.гор)	80	1,12	3,76	2	46	0,01	0,61		5,17	13,66	3,81	0,19	
ШКО0030	Щи из свежей капусты	250	1,68	3,93	7,33	71	0,05	13,45	140,28	33,25	37,5	19	0,68	
0000034	Сметана для запражки	5	0,13	0,75	0,18	8								
ШКО0058	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,18	7,31	41,49	269	0,25		32,94	17,1	216	144	4,86	
ПФКПО40	Котлеты из говядины с подливом овощным	60/40	7,5	7,2	8	130	0,04	0,01		20		16	8,2	
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	
ШКО0038	Хлеб ржаной(для детского питания)	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	
	Полдник													
ШКССТ22	Сырники (запеканка) из творога	100	10,3	9,2	26	198	0,06	0,43	5,3	144	198	21,5	0,58	
ШКАП107	Ягоды протертые в ассортименте	40	0,2	0,12	12	52	0,04	10,4	0,92	1,2	1,24	1,55	1,96	
ШКО0159	Каша пшеничная молочная	160	5,97	6,72	29,23	193	0,11	0,43	11,73	107,4	127,52	29,02	1,46	
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,33	2,67	23,5	140	0,05	0,03		150	225		0,03	
ШКО0126	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27		0,04	0,3	4,5	7,2	3,8	0,7	
	Всего Полдник		22,01	18,71	97,23	610	0,25	11,33	18,25	407,1	558,96	55,87	4,73	
	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	Мg	Fe	
1	2 Обед	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
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	
ШКБГМ02	Полдник 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 Полдник		20,18	19,16	88,02	566	0,16	71,47	116,1	257,7	315	30,8	23,53	
	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)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			б	ж	у	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	Обед												
ШКО0031	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
0000034	Сметана для заправки	5	0,13	0,75	0,18	8							
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
ШО00000	Компот из свежесмороженной 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
ШКО0038	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
	Подник												
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
ШКО0042	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
ШКО0001	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,33	2,93		35	0,01		26	88	50	3,33	0,13
ШКО0140	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 Подник		22,17	21,96	71,79	584	0,33	1,51	95,65	630,28	741,11	113,88	3,2
	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)			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	ККАЛ	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe		
1	Обед	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15		
ШКО00020	Рассольник ленинградский	250	5,93	7,8	17	162	0,08	6,93	134	26,25	64,25	24,5	0,89		
ШКО00058	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,18	7,31	41,49	269	0,25		32,94	17,1	216	144	4,86		
ШКО3816	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		
ШКО00038	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		
	Полдник														
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	Сырники (запеканка) из творога	100	10,3	9,2	26	198	0,06	0,43	5,3	144	198	21,5	0,58		
ШКАП102	Ягоды протерты в ассортименте	40	0,2	0,12	12	52	0,04	10,4	0,92	1,2	1,24	1,55	1,96		
ШКО0130	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 Полдник		19,12	18,38	83,85	543	0,19	20,94	7,74	405,29	519,21	44,06	3,7		
	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)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
1	Обед	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
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
	Полдник												
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 Полдник		20,89	29,28	82,44	626	0,33	17,68	119,28	298,98	447,74	55,9	4,18
	Всего в день		53,47	57,58	214,1	1557	2,51	29,37	158,65	711,31	1036,4	109,18	9,33

Согласовано

Директор _____

/ _____

Утверждаю

Директор ООО «Центр Питания»

Ахмедуллина Э. Р.



Примерное 2-х недельное меню

для обучающихся во II смену (обед, полдник)

с 1 по 4 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 7-11 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	Мg	Fe			
1	Обед	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15			
ШКО0031	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	200	1,3	3,64	8,76	73	0,03	6,8	128,94	27,2	34,6	17	0,75			
0000034	Сметана для заправки	5	0,13	0,75	0,18	8										
ШКО0107	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			
ШКО0137	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 "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,33	2,67	23,5	140	0,05	0,03		150	225		0,03			
ШКО0038	Хлеб ржаной(для детского питания)	30	2,6	1	12,8	71	0,03			26,67	60		2,1			
	Всего Обед		27,97	26,67	100,78	756	0,19	9,95	458,24	238,61	559,96	77,9	5,76			
	Полдник															
ШКО0007	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	60	0,84	6,12	3,6	73	0,02	17,34	241,62	22,44	18,78	11,16	0,54			
ШКО0058	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,18	7,31	41,49	269	0,25		32,94	17,1	216	144	4,86			
ШКО0126	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			
ШКО0001	Сыр твердых сортов в нарезке	11	2,57	3,23		39	0,01		28,6	96,8	55	3,67	0,15			
	Всего Полдник		18,12	19,32	75,09	548	0,33	17,41	303,46	290,84	521,98	162,63	6,28			
	Всего в день		46,09	46	175,87	1304	0,53	27,36	761,7	529,45	1081,94	240,53	12,04			

№ 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 Обед	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
0000100	Суп картофельный с лапшой домашней (ПФ)	200	2,27	9,33	38,67	101	0,07	0,03	0,01	12,64	30,67	19,2	1,73	
ШКО0065	Картофельное пюре	150	3,07	6,08	21	146	0,12	10,2	32,1	39	84	28,5	1,05	
ШКО505	Котлеты куриные с подливом овощным	60/30	12,01	8,18	9,85	161	0,09	0,27		18,47	100,53	43,35	451,9	
0000044	Компот из свежих замороженных ягод (яблоки/черноплодная рябина)"С"	180	1,62	0,08	2,87	55	0,04	0,61		0,46		0,27	35,71	
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,33	2,67	23,5	140	0,05	0,03		150	225		0,03	
ШКО0038	Хлеб ржаной(для детского питания)	35	3,03	1,17	14,93	83	0,04			31,12	70		2,45	
	Всего Обед		27,34	27,5	110,82	686	0,41	11,14	32,11	251,68	510,2	91,32	492,88	
	Полдник													
0000149	Яблоко запеченное с сахаром	50	0,5	3	15	28	0,01	1,94		12,5		7,27	0,72	
ШКО0151	Каша пшеничная молочная жидкая	200	10,13	10,81	20	217	0,17	0,53	0,33	129,2	368,97	44,93	1,2	
ШКО0127	Чай с лимонном и сахаром	200	0,3		6,7	28		1,16	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	Кефир	100	2,81	0,04	3,63	26	0,03	0,28		110,88	103,31	13,05	0,09	
	Всего Полдник		19,08	16,52	68,83	439	0,26	3,95	0,71	409,48	705,78	69,85	2,84	
	Всего в День		46,41	44,02	179,65	1125	0,67	15,09	32,83	661,16	1215,98	161,17	495,72	

№ 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	9	10	12	13	14	15		
ШКО0160	Обед Рыбный суп Рагу овощное с мясом Напиток из свежемороженых плодов (яблоко/клубника) Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания Хлеб ржаной(для детского питания)	200	5,9	12,3	25	162	0,12	6,67	225	15,84	69,39	27,26	251,67		
ШКО0161		240	12,84	11,3	32	302	0,11	12,37		42,8		54,78	3,5		
Ш100015		180			15,84	60	1,26	0,9	58,5		0,36	0,01	0,9		
0000065		50	5,33	2,67	23,5	140	0,05	0,03		150	225		0,03		
ШКО0038		35	3,03	1,17	14,93	83	0,04			31,12	70		2,45		
	Всего Обед		27,11	27,43	111,27	747	1,57	19,97	283,5	239,76	364,75	82,05	258,56		
	Полдник														
ШКО0156	Макаронны отварные	170	4,22	5,35	37,15	229	0,07		30,18	11,9	45,05	8,5	0,85		
ШКТКУР1	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		
ШКО0126	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	30	3,2	1,6	14,1	84	0,03	0,02		90	135		0,02		
ШКО0002	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,25	1,4	66			65,3	1	2				
	Всего Полдник		19,22	18,7	68,29	571	0,19	5,46	106,57	117,3	364,75	32,1	2,56		
	Всего в День		46,32	46,14	179,56	1318	1,76	25,43	390,08	357,06	729,5	114,15	261,12		

№ ТТК	Пример 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	9	10	12	13	14	15		
	Обед														
ШКО0026	Рассольник ленинградский с крупой перловой	200	4,74	6,24	13,6	129	0,06	5,54	107,2	21	51,4	19,6	0,71		
ШКО381а	Фрикадельки из птицы с подливом овощным	60/30	8,76	10,8	5,16	152	0,05	0,95		27,54			1,03		
0000112	Картофель отварной с маслом	150	3	3,3	22,5	134	0,13	6,2		14,3	174,16	32	1,26		
Ш000011	Компот из смеси сухофруктов	180	0,9	0,04	24,75	99	2,7	0,45	39,6	25,82		16,44	0,55		
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,33	2,67	23,5	140	0,05	0,03		150	225		0,03		
ШКО0038	Хлеб ржаной(для детского питания)	35	3,03	1,17	14,93	83	0,04			31,12	70		2,45		
	Всего Обед		25,77	24,22	104,44	737	3,02	13,17	146,8	269,78	520,56	68,04	6,03		
	Полдник														
ШКО0153	Рис припущенный	160	3,52	5,44	15,52	206	0,03		28,4	6,4	73,6	24	0,48		
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	40	4,27	2,13	18,8	112	0,04	0,03		120	180		0,03		
ШКО0001	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,33	2,93		35	0,01		26	88	50	3,33	0,13		
	Всего Полдник		17,62	17,71	82,32	614	0,35	0,24	57,4	258,4	358,6	61,33	75,84		
	Всего в день		43,39	41,93	186,76	1351	3,37	13,41	204,2	528,18	879,16	129,38	81,87		

№ ТТК	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	Обед	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
0000160	Салат "Студенческий" (картофель, морковь, зел.гор)	60	0,84	2,82	1,5	35	0,01	0,46		3,88	10,25	2,86	0,14	
ШКО0030	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	
0000034	Сметана для заправки	5	0,13	0,75	0,18	8								
ШКО0058	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,65	6,09	34,58	224	0,21		27,45	14,25	180	120	4,05	
ПФКТОД9	Котлеты из говядины с подливом овощным	60/30	7,5	7,2	8	130	0,04	0,01		20		16	8,2	
ШКО0137	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 "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,33	2,67	23,5	140	0,05	0,03		150	225		0,03	
ШКО0038	Хлеб ржаной(для детского питания)	35	3,03	1,17	14,93	83	0,04			31,12	70		2,45	
	Всего Обед		26,1	23,92	97,82	716	0,39	13,51	143,34	257,54	524,25	162,16	15,6	
	Подник													
ШКССТ22	Сырники (запеканка) из творога	100	10,3	9,2	26	198	0,06	0,43	5,3	144	198	21,5	0,58	
ШКАП107	Ягоды протерты в ассортименте	30	0,15	0,09	9	39	0,03	7,8	0,69	0,9	0,93	1,16	1,47	
ШКО0159	Каша пшеничная молочная	140	5,23	5,88	25,57	169	0,09	0,37	10,27	93,98	111,58	25,4	1,28	
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	30	3,2	1,6	14,1	84	0,03	0,02		90	135		0,02	
ШКО0126	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27		0,04	0,3	4,5	7,2	3,8	0,7	
	Всего Подник		19,08	16,77	81,17	517	0,21	8,66	16,56	333,38	452,71	51,86	4,05	
	Всего в День		45,17	40,69	178,99	1232	0,6	22,17	159,9	590,92	976,96	214,01	19,65	

№ 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	9	10	12	13	14	15	
	Обед													
ШКО0013	Винегрет с растительным маслом	60	0,72	5,4	4,02	67	0,02	2,26	72,9	12,12	21,42	9,66	0,42	
ШКО0150	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	
ШКО0065	Картофельное пюре	150	3,07	6,08	21	146	0,12	10,2	32,1	39	84	28,5	1,05	
ШКО0164	Рыба припущенная(интай, навага)	90	8,3	4,21	0,69	108	0,15	0,23	316,5	16,8	249	24,38	0,54	
ШКО0135	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		19,8	81			15	50	4	2	0,1	
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,33	2,67	23,5	140	0,05	0,03		150	225		0,03	
ШКО0038	Хлеб ржаной(для детского питания)	50	4,33	1,67	21,33	118	0,05			44,45	100		3,5	
	Всего Обед		27,38	26,24	101,08	779	0,43	19,14	542,96	339,77	735,82	79,13	6,2	
	Полдник													
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	
ШКО0163	Макаронные отварные	190	3,85	7,36	41,52	255	0,07		33,73	13,3	50,35	9,5	0,95	
ШКО0126	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 Полдник		19,17	17,22	77,09	499	0,14	71,47	107,23	254,2	301,75	28,3	23,28	
	Всего в день		46,55	43,46	178,18	1278	0,56	90,61	650,19	593,97	1037,57	107,43	29,49	

№ 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	9	10	12	13	14	15		
	Обед														
ШКО0031	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	200	1,3	3,64	8,76	73	0,03	6,8	128,94	27,2	34,6	17	0,75		
0000034	Сметана для заправки	5	0,13	0,75	0,18	8									
0000038	Каша пшеничная рассыпчатая	150/4	2,4	1,5	22	112	0,19	8,48	36	74,41	2,69	69,1	3,25		
ШКБГМ01	Болоньезе с говяжьим фаршем, том. пастой и овощами	90	13,05	15,3	19,8	146	0,01	17,1	198,9	22,5	28,8	329,4	1,08		
ШО00000	Компот из свежемороженой смородины	180	0,18	0,02	15,3	43		43,2		0,58			35,36		
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,33	2,67	23,5	140	0,05	0,03		150	225		0,03		
ШКО0038	Хлеб ржаной(для детского питания)	35	3,03	1,17	14,93	83	0,04			31,12	70		2,45		
	Всего Обед		25,43	25,04	104,47	605	0,31	75,61	363,84	305,8	361,09	415,5	42,93		
	Полдник														
0000156	Кефир	100	2,81	0,04	3,63	26	0,03	0,28		110,88	103,31	13,05	0,09		
ШКО0042	Каша вязкая молочная овсяная	180	7,29	11,45	30,74	257	0,19	0,47	47,16	124,56	209,52	56,88	1,66		
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,33	2,67	23,5	140	0,05	0,03		150	225		0,03		
ШКО0140	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 Полдник		19,03	17,75	68,37	520	0,31	1,46	64,41	528,44	667,83	104,23	2,88		
	Всего в день		44,46	42,8	172,85	1125	0,62	77,07	428,25	834,24	1028,92	519,73	45,81		

№ 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 Обед	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
ШКО0020	Рассольник ленинградский	200	4,74	6,24	13,6	129	0,06	5,54	107,2	21	51,4	19,6	0,71	
ШКО0058	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,65	6,09	34,58	224	0,21		27,45	14,25	180	120	4,05	
ПФ00381	Фрикадельки из птицы с подливом овощным	60/30	7,6	10,8	5,16	152	0,05	0,95		27,54			1,03	
0000121	Кисель фруктовый	180			18	68				0,43			0,04	
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,33	2,67	23,5	140	0,05	0,03		150	225		0,03	
ШКО0038	Хлеб ржаной(для детского питания)	35	3,03	1,17	14,93	83	0,04			31,12	70		2,45	
	Всего Обед	715	28,36	26,96	109,77	797	0,41	6,52	134,65	244,34	526,4	139,6	8,32	
	Полдник													
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	Сырники (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 ассортименте	30	0,15	0,09	9	39	0,03	7,8	0,69	0,9	0,93	1,16	1,47	
ШКО0130	Чай со смородиной и сахаром	180	0,27	0,09	6,48	28		8,68	1,37	7,45	9,54	6,36	0,78	
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	30	3,2	1,6	14,1	84	0,03	0,02		90	135		0,02	
	Всего Полдник	500	16,91	17,27	70,73	471	0,16	17,36	7,36	344,17	427,84	42,97	3,11	
	Всего в День		45,26	44,24	180,5	1268	0,57	23,89	142,01	588,5	954,24	182,57	11,43	

№ 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 Обед	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15		
0000148	Суп из овощей (в 2)	200	1,6	3,47	26,13	180	1,6	7,2		17,91	41,07	17,44	0,61		
ШКО0059	Каша перловая рассыпчатая	150	4,43	5,93	30,45	193	0,04		29,4	18,75	141,75	17,25	0,83		
ШКО0167	Куриное филе, тушенное с овощами	90	13,59	11	6,2	152	0,01	0,14	0,01	125	6,5	1,6	0,32		
ШКО0137	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 "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,33	2,67	23,5	140	0,05	0,03		150	225		0,03		
ШКО0038	Хлеб ржаной(для детского питания)	35	3,03	1,17	14,93	83	0,04			31,12	70		2,45		
	Всего Обед		28,25	24,32	110,49	786	1,75	9,62	33,08	354,47	493,32	44,39	4,42		
	Полдник														
ШКО0065	Картофельное пюре	200	4,1	8,1	28	194	0,16	13,6	42,8	52	112	38	1,4		
ШКО0168	Гуляш из отварного мяса	50	6,9	7,1	11,2	105	0,07	1,98		2,9	5,2	3,5	1,5		
ШКО0128	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	50	5,33	2,67	23,5	140	0,05	0,03		150	225		0,03		
	Всего Полдник		17,93	19,27	71,3	492	0,29	15,91	49,7	262,2	388,5	51,4	3,73		
	Всего в День		46,19	43,58	181,79	1278	2,04	25,54	82,78	616,67	881,82	95,79	8,16		

Согласовано

Директор _____

_____/_____

Утверждаю

Директор ООО «Центр питания»

Ахмадуллина Э.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

(2-х недельное)

1-ая неделя/Понедельник

Всего в день

№ ТТК	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
1	2 Завтрак	3	4	5	6	7	8	10	12	13	14	15	
0000149	Яблоко запеченное с сахаром	70	0,7	4,2	21	39	0,01	2,72	17,5		10,18	1,01	
ШКО0151	Каша пшеничная молочная жидкая	230	11,65	12,44	23	250	0,2	0,61	148,58	424,32	51,67	1,38	
ШКО0127	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3		6,7	28		1,16	0,38		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		88	50	3,33	0,13	
	Всего Завтрак		23,13	22,28	77,83	518	0,3	4,8	26,76	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	12,24	46,8	100,8	34,2	1,26	
ШКО5015	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	297,09	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													
ШКО0156	Макароны отварные	200	4,96	6,3	43,7	269	0,08		35,5	14	53	10	1	
ШКТКУР1	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	
ШКО0126	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	
ШКО0002	Масло сливочное (порциями)	12	0,12	8,7	1,68	79			78,36	1,2	2,4			
	Всего Завтрак	552	22,11	22,17	84,52	680	0,22	5,47	124,96	179,6	463,1	33,6	2,72	
	Обед													
ШКО0160	Рыбный суп	250	7,38	15,38	31,25	203	0,15	8,34	281,25	19,8	86,74	34,08	314,59	
ШКО0161	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 свежесзамороженных 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	
ШКО0038	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95	0,04			35,56	80		2,8	
	Всего Обед	830	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	562	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	830	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 Завтрак	3	4	5	6	7	8		10	12	13	14	15		
ШКССТ22	Сырники (запеканка) из творога	100	10,3	9,2	26	198	0,06	0,43	5,3	144	198	21,5	0,58		
ШКАП107	Ягоды протертые в ассортименте	40	0,2	0,12	12	52	0,04	10,4	0,92	1,2	1,24	1,55	1,96		
ШКО0159	Каша пшеничная молочная	160	5,97	6,72	29,23	193	0,11	0,43	11,73	107,4	127,52	29,02	1,46		
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,33	2,67	23,5	140	0,05	0,03		150	225		0,03		
ШКО0126	Чай с сахаром	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		
	Обед														
0000160	Салат "Студенческий" (картофель, морковь, зел.гор)	80	1,12	3,76	2	46	0,01	0,61		5,17	13,66	3,81	0,19		
ШКО0030	Щи из свежей капусты	250	1,68	3,93	7,33	71	0,05	13,45	140,28	33,25	37,5	19	0,68		
0000034	Сметана для заправки	5	0,13	0,75	0,18	8									
ШКО0058	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,18	7,31	41,49	269	0,25		32,94	17,1	216	144	4,86		
ПФКТО40	Котлеты из говядины с подливом овощным	60/40	7,5	7,2	8	130	0,04	0,01		20		16	8,2		
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		
ШКО0038	Хлеб ржаной(для детского питания)	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)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	КАЛ	В1	С	А	Са	Р	Мg	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
ШКО0163	Макаронны отварные	240	4,87	9,29	52,44	323	0,09		42,6	16,8	63,6	12	1,2
ШКО0126	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	22,5		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												
ШКО0013	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
ШКО0150	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
ШКО0065	Картофельное пюре	180	3,69	7,29	25,2	175	0,14	12,24	38,52	46,8	100,8	34,2	1,26
ШКО0164	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
ШКО0135	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
ШКО0038	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)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	ККАЛ	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8		10	12	13	14	15
0000156	Завтрак 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
ШКО0042	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
ШКО0001	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,33	2,93		35	0,01		26	88	50	3,33	0,13
ШКО0140	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												
ШКО0031	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
0000034	Сметана для заправки	5	0,13	0,75	0,18	8							
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
ШО000000	Компот из свежемороженой 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
ШКО0038	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)			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	
0000062	Завтрак												
ШКО0022	Каша манная молочная	160	2,99	6,29	15,15	123	0,04	0,44	101,81	84,37	13,94	0,26	
ШКО0102	Сырники (запеканка) из творога	100	10,3	9,2	26	198	0,06	0,43	144	198	21,5	0,58	
ШКО0130	Ягоды протертые в ассортименте	40	0,2	0,12	12	52	0,04	10,4	1,2	1,24	1,55	1,96	
0000065	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	31		9,64	8,28	10,6	7,07	0,87	
	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												
ШКО0020	Рассольник ленинградский	250	5,93	7,8	17	162	0,08	6,93	26,25	64,25	24,5	0,89	
ШКО0058	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,18	7,31	41,49	269	0,25	32,94	17,1	216	144	4,86	
ШКО3816	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	
ШКО0038	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 Завтрак	3	4	5	6	7	8		10	12	13	14	15	
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							
ШК00049 ШК00133 ШК10001 0000065	Завтрак Каша "Дружба" Какао с молоком Сухофрукты в ассортименте Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	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	Сыр твердых сортов в нарезке	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 ШКПФТ2 Ш000000 0000065	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	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	
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		830	31,72	27,95	141,11	923	0,58	124,07	121,2	273,9	442,45	58,5	45,55	
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									

Согласовано

Директор _____

Утверждаю

Директор ООО «Центр питания»

Ахмадуллина Э.Р.



**Примерное 2-х недельное меню
для обучающихся во II смену (обед, полдник)
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	Прием 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	9	10	12	13	14	15	
	Обед													
ШКО0031	Борщ с капустой и картофелем	250	1,63	4,55	10,95	91	0,04	8,5	161,18	34	43,25	21,25	0,94	
0000034	Сметана для заправки	5	0,13	0,75	0,18	8								
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	
ШКО0038	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95	0,04			35,56	80		2,8	
	Всего Обед		33,31	31,55	120,68	901	0,23	12,05	545,16	289,44	673,17	91,85	7,12	
	Полдник													
ШКО0007	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	
ШКО0058	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,2	8,12	46,1	299	0,28		36,6	19	240	160	5,4	
ШКО0126	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	60	6,4	3,2	28,2	168	0,06	0,04		180	270		0,04	
ШКО0001	Сыр твердых сортов в нарезке	12	2,8	3,52		42	0,01		31,2	105,6	60	4	0,16	
	Всего Полдник		20,72	23	85,6	633	0,38	23,2	390,26	339,02	602,24	182,68	7,02	
	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)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
1	Обед	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
0000100	Суп картофельный с лапшой домашней (ПФ)	250	2,83	11,67	48,33	127	0,08	0,03	0,02	15,8	38,33	24	2,17	
ШКО0065	Картофельное пюре	180	3,69	7,29	25,2	175	0,14	12,24	38,52	46,8	100,8	34,2	1,26	
ШК50515	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 свежесмороженных 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	810	31,01	32,27	131,87	780	0,46	13,2	38,54	297,09	589,66	101,82	493,88	
	Полдник													
0000149	Яблоко запеченное с сахаром	70	0,7	4,2	21	39	0,01	2,72		17,5		10,18	1,01	
ШКО0151	Каша пшениная молочная жидкая	230	11,65	12,44	23	250	0,2	0,61	0,38	148,58	424,32	51,67	1,38	
ШКО0127	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 "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 Полдник	660	23,13	22,28	77,83	518	0,3	4,8	26,76	521,86	811,13	82,83	3,44	
	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	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
ШКО0160	Обед Рыбный суп	250	7,38	15,38	31,25	203	0,15	8,34	281,25	19,8	86,74	34,08	314,59	
ШКО0161	Рагу овощное с мясом	280	14,98	13,18	37,33	352	0,13	14,43	65	49,93	0,4	63,91	4,09	
Ш100015	Напиток из свежемороженных плодов (яблоко/клубника)	200			17,6	67	1,4	1				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	
ШКО0038	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	
	Поддник													
ШКО0156	Макаронны отварные	200	4,96	6,3	43,7	269	0,08		35,5	14	53	10	1	
ШКТКУР1	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	
ШКО0126	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	
ШКО0002	Масло сливочное (порциями)	12	0,12	8,7	1,68	79			78,36	1,2	2,4			
	Всего Поддник		22,11	22,17	84,52	680	0,22	5,47	124,96	179,6	463,1	33,6	2,72	
	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	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15		
	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		
Ш000011	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		
	Полдник														
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 Полдник		20,03	20,19	90,9	700	0,37	0,24	69,7	307,6	432	68	75,99		
	Всего в День		49,18	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)			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	ККАЛ	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe		
1	Обед	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15		
0000160	Салат "Студенческий" (картофель, морковь, зел.гор)	80	1,12	3,76	2	46	0,01	0,61		5,17	13,66	3,81	0,19		
ШКО0030	Щи из свежей капусты	250	1,68	3,93	7,33	71	0,05	13,45	140,28	33,25	37,5	19	0,68		
0000034	Сметана для заправки	5	0,13	0,75	0,18	8									
ШКО0058	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,18	7,31	41,49	269	0,25		32,94	17,1	216	144	4,86		
ПФКО40	Котлеты из говядины с подливом овощным	60/40	7,5	7,2	8	130	0,04	0,01		20		16	8,2		
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		
ШКО0038	Хлеб ржаной(для детского питания)	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		
	Полдник														
ШКССТ22	Сырники (запеканка) из творога	100	10,3	9,2	26	198	0,06	0,43	5,3	144	198	21,5	0,58		
ШКАП107	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		
ШКО0159	Каша пшеничная молочная	160	5,97	6,72	29,23	193	0,11	0,43	11,73	107,4	127,52	29,02	1,46		
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,33	2,67	23,5	140	0,05	0,03		150	225		0,03		
ШКО0126	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27		0,04	0,3	4,5	7,2	3,8	0,7		
	Всего Полдник		22,01	18,71	97,23	610	0,25	11,33	18,25	407,1	558,96	55,87	4,73		
	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	Мg	Fe		
1	2 Обед	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15		
ШКО0013	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		
ШКО0150	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		
ШКО0065	Картофельное пюре	180	3,69	7,29	25,2	175	0,14	12,24	38,52	46,8	100,8	34,2	1,26		
ШКО0164	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		
ШКО0135	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		
ШКО0038	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		
	Полдник														
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		
ШКО0163	Макароны отварные	240	4,87	9,29	52,44	323	0,09		42,6	16,8	63,6	12	1,2		
ШКО0126	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 Полдник		20,18	19,16	88,02	566	0,16	71,47	116,1	257,7	315	30,8	23,53		
	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)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	ККАЛ	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
1	Обед	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
ШКО0031	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
0000034	Сметана для заправки	5	0,13	0,75	0,18	8							
0000038	Каша пшеничная распычатая	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
ШО00000	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
ШКО0038	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
	Поддник												
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
ШКО0042	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
ШКО0001	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,33	2,93		35	0,01		26	88	50	3,33	0,13
ШКО0140	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 Поддник		22,17	21,96	71,79	584	0,33	1,51	95,65	630,28	741,11	113,88	3,2
	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)			Витаминны (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	Обед												
ШКО0020	Рассольник ленинградский	250	5,93	7,8	17	162	0,08	6,93	134	26,25	64,25	24,5	0,89
ШКО0058	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,18	7,31	41,49	269	0,25		32,94	17,1	216	144	4,86
ШКО3816	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
ШКО0038	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
	Полдник												
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	Сырники (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 ассортименте	40	0,2	0,12	12	52	0,04	10,4	0,92	1,2	1,24	1,55	1,96
ШКО0130	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 Полдник		19,12	18,38	83,85	543	0,19	20,94	7,74	405,29	519,21	44,06	3,7
	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)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	ККАЛ	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
	Обед													
0000148	Суп из овощей (В 2)	250	2	4,33	32,67	225	2	9		22,38	51,33	21,8	0,77	
ШКО0059	Каша перловая рассыпчатая	180	5,31	7,11	36,54	231	0,05		35,28	22,5	170,1	20,7	0,99	
ШКО0167	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	
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	
ШКО0038	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	
	Полдник													
ШКО0065	Картофельное пюре	220	4,51	8,91	30,8	213	0,18	14,96	47,08	57,2	123,2	41,8	1,54	
ШКО0168	Гуляш из отварного мяса	60	8,28	8,52	13,44	126	0,08	2,38		3,48	6,24	4,2	1,8	
ШКО0128	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	
ШКО0002	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,25	1,4	66			65,3	1	2			
	Всего Полдник		20,89	29,28	82,44	626	0,33	17,68	119,28	298,98	447,74	55,9	4,18	
	Всего в день		53,47	57,58	214,1	1557	2,51	29,37	158,65	711,31	1036,4	109,18	9,33	

