



Директор МОКУ НОШ
с.Отнурок
Муратшин Р. Г.

**ПРИМЕРНОЕ
ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
для обучающихся в I смену
(завтрак) с 1 по 4 классы 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	2 Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
ШК00007	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	
ШК00058	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,18	7,31	41,49	269	0,25	0,04	32,94	17,1	216	144	4,86	
ШК00126	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27			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	
ШК00001	Сыр твердых сортов в нарезке	11	2,57	3,23		39	0,01		28,6	96,8	55	3,67	0,15	
	Всего Завтрак		18,12	19,32	75,09	548	0,33	17,41	303,46	290,84	521,98	162,63	6,28	
	Обед													
ШК00031	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								
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 "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,33	2,67	23,5	140	0,05	0,03		150	225		0,03	
ШК00038	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	
	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,	Масса	Б	Ж	У	ККАЛ	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8						
	Завтрак												
0000149	Яблоко запеченное с сахаром	50	0,5	3	15	28	0,01	1,94		12,5		7,27	0,72
ШК00151	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
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 "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,33	2,67	23,5	140	0,05	0,03		150	225		0,03
0000156	Кисломолочный продукт для детского питания	100	2,81	0,04	3,63	26	0,03	0,28		110,88	103,31	13,05	0,09
	Всего Завтрак		19,08	16,52	68,83	439	0,26	3,95	0,71	409,48	705,78	69,85	2,84
	Обед												
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
ШК00065	Картофельное пюре	150	3,08	6,08	21	146	0,12	10,2	32,1	39	84	28,5	1,05
ШК50505	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 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	50	5,33	2,67	23,5	140	0,05	0,03		150	225		0,03
ШК00038	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
	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,	Масса	Б	Ж	У	ККАЛ	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8						
	Завтрак												
ШКО0156	Макароны отварные	170	4,22	5,35	37,15	229	0,07		30,18	11,9	45,05	8,5	0,85
ШТКУР1	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 Завтрак	500	19,22	18,7	68,29	571	0,19	5,46	106,57	117,3	364,75	32,1	2,56
	Обед												
ШКО0160	Рыбный суп	200	5,9	12,3	25	162	0,12	6,67	225	15,84	69,39	27,26	251,67
ШКО0161	Рагу овощное с мясом	240	12,84	11,3	32	302	0,11	12,37		42,8		54,78	3,5
Ш100015	Напиток из свежемороженных плодов (яблоко/клубника)	180			15,84	60	1,26	0,9	58,5		0,36	0,01	0,9
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	705	27,11	27,43	111,27	747	1,57	19,97	283,5	239,76	364,75	82,05	258,56
	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	Приём пищи,	Масса	Б	Ж	У	ККАЛ	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8						
	Завтрак												
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 Завтрак		17,62	17,71	82,32	614	0,35	0,24	57,4	258,4	358,6	61,33	75,84
	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
ШКО381a	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
ШО00011	Компот из смеси сухофруктов	180	0,9	0,05	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
	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,	Масса	Б	Ж	У	ККАЛ	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8						
	Завтрак												
ШКССТ22	Сырники (запеканка) из творога	100	10,3	9,2	26	198	0,06	0,43	5,3	144	198	21,5	0,58
ШКЯП107	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
ШК00159	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
ШК00126	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27		0,04	0,3	4,5	7,2	3,8	0,7
	Всего Завтрак	500	19,08	16,77	81,17	517	0,21	8,66	16,56	333,38	452,71	51,86	4,05
	Обед												
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
ШК00030	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							
ШК00058	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,65	6,09	34,58	224	0,21		27,45	14,25	180	120	4,05
ПФКПОД9	Котлеты из говядины с подливом овощным	60/30	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 "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,33	2,67	23,5	140	0,05	0,03		150	225		0,03
ШК00038	Хлеб ржаной(для детского питания)	35	3,03	1,17	14,93	83	0,04			31,12	70		2,45
	Всего Обед	780	26,1	23,92	97,82	716	0,39	13,51	143,34	257,54	524,25	162,16	15,6
	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,	Масса	Б	Ж	У	ККАЛ	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8						
	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	190	3,85	7,36	41,52	255	0,07	0,04	33,73	13,3	50,35	9,5	0,95
ШК00126	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27			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		19,17	17,22	77,1	499	0,14	71,47	107,23	254,2	301,75	28,3	23,28
	Обед												
ШК00013	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
ШК00150	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	21	146	0,12	10,2	32,1	39	84	28,5	1,05
ШК00164	Рыба припущенная(минтай,навага)	90	8,3	4,21	0,69	108	0,15	0,23	316,5	16,8	249	24,38	0,54
ШК00135	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
ШК00038	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
	Всего в День		46,55	43,46	178,18	1278	0,56	90,61	650,19	593,97	1037,57	107,44	29,49

№ ТТК	Приём пищи,	Масса	Б	Ж	У	ККАЛ	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8						
	Завтрак												
0000156	Кисломолочный продукт 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	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 Завтрак		19,03	17,75	68,37	520	0,31	1,46	64,41	528,44	667,83	104,23	2,88
	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 свежзамороженной 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
	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,	Масса	Б	Ж	У	ККАЛ	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8						
	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	Сырники (запеканка) из творога	100	10,3	9,2	26	198	0,06	0,43	5,3	144	198	21,5	0,58
ШКСЯП102	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 Завтрак		16,91	17,27	70,73	471	0,16	17,36	7,36	344,17	427,84	42,97	3,11
	Обед												
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
ПФО0381	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			0,05
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		28,36	26,96	109,77	797	0,41	6,52	134,65	244,34	526,4	139,6	8,32
	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,	Масса	Б	Ж	У	ККАЛ	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8						
	Завтрак												
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 Завтрак		17,93	19,27	71,3	492	0,29	15,91	49,7	262,2	388,5	51,4	3,73
	Обед												
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	0,05		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
	Всего в день		46,19	43,58	181,79	1278	2,04	25,54	82,78	616,67	881,82	95,79	8,16

