

Согласовано

Директор _____

Утверждаю

Директор ООО «Центр Питания»

Ахмедуллина Э. Р.



**Основное 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 весенне-летний период
(срок реализации с 01.04.2022-18.04.2022)**

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

Сезон: **Весна-лето**
Категория: **Учащиеся 5-11 классы**

1-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
ШК50515	Котлеты куриные с подливом овощным	60/40	13	8,7	10,2	161
ШК00058	Каша гречневая рассыпчатая	190	10,45	8,84	45,51	302
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000065	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,72	27,84	140
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2				
	Всего в Завтрак	552	28,45	18,26	90,05	630
	Обед					
0000144	Суп картофельный с вермишелью	250	1,67	41,67	46,67	332
ШК00061	Рис припущенный	100	2,3	3,6	23,3	135
КП22024	Биточки рыбные с подливом овощным	60/40	9,33	5,08	10,67	125
ШК00137	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
0000065	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,72	27,84	140
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3				
	Всего в Обед	753	21,86	52,5	135,84	868
	Всего в день	1 305	50,31	70,76	225,89	1 498

1-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
Д07ЕС19	Каша "Дружба"	250	7,83	10,17	41,83	290
ШК00126	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000065	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,72	27,84	140
ШК00002	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2				
	Всего в Завтрак	522	12,93	19,09	76,27	531
	Обед					
0000034	Сметана для заправки	5	0,14	1	0,66	11
ШК00026	Рассольник ленинградский с крупой перловой	250	5,93	7,8	17	161
Д07ЕГ19	Картофель тушеный овощами	100	2,2	6,1	15,1	126
ШК22023	Биточки мясные с соусом томатным	60/40	7,5	7,2	8	130
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000065	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,72	27,84	140
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3				
	Всего в Обед	758	24,23	24,15	92,17	689
	Всего в день	1 280	37,17	43,24	168,44	1 220

1-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
ШК00002	Масло сливочное с маслом	190	3,85	7,36	41,52	255

ШК02122	Тефтели из говядины с подливом овощным	60/40	8,7	9,2	6,5	120
ШК00126	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000065	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,72	27,84	140
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2				
Всего в Завтрак		552	17,55	17,28	82,36	542
Обед						
0000055	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,83	5,5	26,83	158
0000034	Сметана для заправки	5	0,14	1	0,66	11
Д07ЕК19	Каша перловая рассыпчатая	160	4,91	3,84	36,91	192
ШК50515	Котлеты куриные с подливом овощным	60/40	13	8,7	10,2	161
КП22002	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
0000065	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,72	27,84	140
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3				
Всего в Обед		818	28,45	21,19	129,81	800
Всего в день		1 370	46	38,47	212,16	1 341

1-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
ШК00010	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,6	76
ШК00061	Рис припущенный	100	2,3	3,6	23,3	135
ШК22023	Биточки мясные с соусом томатным	60/40	7,5	7,2	8	130
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000065	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,72	27,84	140
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2				
Всего в Завтрак		562	16,1	16,02	73,24	507
Обед						
0000100	Суп картофельный с лапшой домашней	250	2,83	11,67	48,33	305
ШК00065	Картофельное пюре	150	3,08	6,08	19,8	146
КП22024	Биточки рыбные с подливом овощным	60/40	9,33	5,08	10,67	125
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000065	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,72	27,84	140
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	25	2,17	0,83	10,67	59
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3				
Всего в Обед		788	22,41	24,37	123,81	801
Всего в день		1 350	38,5	40,4	197,05	1 308

1-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
0000062	Каша манная молочная	250	4,67	9,83	23,67	192
0000065	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,72	27,84	140
ШК00126	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
ШК00002	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74
Д04МА19	Сыр порционный	10	2,44	2,36		31
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2				
Всего в Завтрак		532	12,21	21,11	58,11	463
Обед						
ШК10031	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	250	1,63	4,55	10,95	91
0000034	Сметана для заправки	5	0,14	1	0,66	11
ШК00061	Рис припущенный	100	2,3	3,6	23,3	135
ШК50515	Котлеты куриные с подливом овощным	60/40	13	8,7	10,2	161
ШК00137	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
0000065	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,72	27,84	140
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95

Всего в Обед	758	25,63	20	100,32	675
Всего в день	1 290	37,84	41,12	158,42	1 138

2-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
ШК50515	Котлеты куриные с подливом овощным	60/40	13	8,7	10,2	161
Д12ЛД19	Каша пшеничная рассыпчатая	170	7,71	4,31	45,33	241
ШК00126	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000065	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,72	27,84	140
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2				
	Всего в Завтрак	532	25,71	13,73	89,87	569
	Обед					
0000061	Суп с пшенной крупой	250	2,17	5,67	48,33	298
ШК00216	Рагу овощное с курицей	180	18,86	6,34	15,77	195
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000065	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,72	27,84	140
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3				
	Всего в Обед	733	29,5	14,06	115,51	755
	Всего в день	1 265	55,2	27,78	205,38	1 324

2-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
КП22016	Мясная подлива	50	0,67	2,17	3,33	35
ШК00058	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	8,37	43,11	286
0000065	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,72	27,84	140
КП22003	Чай с сахаром	250	0,25		8,13	34
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2				
	Всего в Завтрак	542	15,62	11,26	82,41	494
	Обед					
0000148	Суп из овощей (В-2)	250	2	4,33	32,67	225
ШК22001	Плов из курицы	180	18,48	18,72	18,24	276
ШК00137	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
0000065	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,72	27,84	140
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3				
	Всего в Обед	733	29,05	25,21	106,11	778
	Всего в день	1 275	44,66	36,46	188,52	1 273

2-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
Д07Е200	Каша рисовая молочная	250	7,17	9,67	49,67	317
ШК00126	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000065	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,72	27,84	140
ШК00002	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2				
	Всего в Завтрак	522	12,27	18,59	84,11	557
	Обед					
ШК00026	Рассольник ленинградский с крупой перловой	250	5,93	7,8	17	161
Д07ИЧСМ	Сметана для заправки	5	0,14	1	0,16	9
ШК22006	Макароны отварные с маслом	120	2,43	4,65	26,22	161
ШК02ТГ2	Тефтели из говядины с соусом томатным	60/40	8,7	9,2	6,5	120

КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000065	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,72	27,84	140
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3				
Всего в Обед		778	25,67	24,7	101,29	713
Всего в день		1 300	37,93	43,29	185,39	1 270

2-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
ШК00065	Картофельное пюре	180	3,69	7,29	23,76	175
ШК02ТГ2	Тефтели из говядины с соусом томатным	60/40	8,7	9,2	6,5	120
КП22006	Компот из свежемороженой смородины	200	0,2	0,02	17	48
0000065	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,72	27,84	140
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2				
Всего в Завтрак		542	17,39	17,23	75,1	482
Обед						
0000100	Суп картофельный с лапшой домашней	250	2,83	11,67	48,33	305
ШКДП013	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным	150	8,18	7,58	42,68	272
ШК22005	Гуляш из курицы	50	7,8	6,1	0,5	78
Ш000000	Компот из свежемороженой смородины	200	0,2	0,1	17,2	68
0000065	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,72	27,84	140
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3				
Всего в Обед		753	27,28	27,5	153,62	956
Всего в день		1 295	44,67	44,73	228,72	1 439

2-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
ШК50515	Котлеты куриные с подливом овощным	60/40	13	8,7	10,2	161
Д07ЕЯ19	Макаронные изделия отварные	180	6,45	5,1	40,05	236
ШК00126	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000065	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,72	27,84	140
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2				
Всего в Завтрак		542	24,45	14,52	84,59	563
Обед						
ШК00158	Суп картофельный с бобовыми и гречкой	250	6,56	7,54	33,01	250
0000101	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	130	4,25	3,21	26,78	174
Д07БЖ19	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами (минтай)	60	9,47	4,6	1,87	87
Ш000000	Компот из свежемороженой смородины	200	0,2	0,1	17,2	68
0000065	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,72	27,84	140
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3				
Всего в Обед		743	28,74	17,5	123,77	813
Всего в день		1 285	53,19	32,02	208,36	1 376
Итого			445,48	418,25	1 978,33	13 186
Среднее за период			44,55	41,83	197,83	1 319
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			13,51	28,55	60,01	