

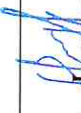
Согласовано

Директор _____

_____ / _____

Утверждаю

Директор ООО КП «Салаватский»

 _____ Набиуллин Р.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 2-х недельное меню
для обучающихся во II смену (обед, полдник)
с 1 по 4 классы, в том числе
для детей категории ММС, ОВЗ, ДЦ
на осенне-зимний период**

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

Сезон: **Осень-зима**
 Категория: **Учащиеся 7-11 лет**
 Диета:

№ 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	
ШКО0031	Обед													
0000034	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	
ШКО0107	Сметана для заправки	5	0,13	0,75	0,18	8								
ШКО0137	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	
0000065	Компот из вишни	180	0,27	0,09	9,27	39	0,01	2,25	3,67	11,7	9	8,1	0,18	
ШКО0038	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,33	2,67	23,5	140	0,05	0,03		150	225		0,03	
	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	
ШКО0007	Полдник													
ШКО0058	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	
ШКО0126	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,18	7,31	41,49	269	0,25		32,94	17,1	216	144	4,86	
0000065	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	0,05	0,04	0,3	4,5	7,2	3,8	0,7	
ШКО0001	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,33	2,67	23,5	140	0,05	0,03		150	225		0,03	
	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	

1-ая неделя/Понедельник

№ ТТК	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж.	У	7	В1		С	А	Са	Р	Mg	Fe			
															4	5	6
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15				
0000100	Обед Суп картофельный с лапшой домашней (ПФ) Картофельное пюре Котлеты куриные с подливом овощным Компот из свежемороженых ягод (яблоки/черноплодная рябина)"С" Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания Хлеб ржаной(для детского питания)	200	2,27	9,33	38,67	101	0,07	0,03	0,01	12,64	30,67	19,2	1,73				
ШКО0065		150	3,07	6,08	21	146	0,12	10,2	32,1	39	84	28,5	1,05				
ШКО50505		60/30	12,01	8,18	9,85	161	0,09	0,27		18,47	100,53	43,35	451,9				
0000044		180	1,62	0,08	2,87	55	0,04	0,61		0,46		0,27	35,71				
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		27,34	27,5	110,82	686	0,41	11,14	32,11	251,68	510,2	91,32	492,88				
0000149	Полдник Яблоко запеченное с сахаром Каша пшеничная молочная жидкая Чай с лимоном и сахаром Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания Кисломолочный напиток для детского питания	50	0,5	3	15	28	0,01	1,94		12,5		7,27	0,72				
ШКО0151		200	10,13	10,81	20	217	0,17	0,53	0,33	129,2	368,97	44,93	1,2				
ШКО0127		200	0,3		6,7	28		1,16	0,38	6,9	8,5	4,6	0,8				
0000065		50	5,33	2,67	23,5	140	0,05	0,03		150	225		0,03				
0000156		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				

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	
ШКО0160	Обед													
ШКО0161	Рыбный суп	200	5,9	12,3	25	162	0,12	6,67	225	15,84	69,39	27,26	251,67	
Ш100015	Рагу овощное с мясом	240	12,84	11,3	32	302	0,11	12,37		42,8		54,78	3,5	
0000065	Напиток из свежемороженых плодов (яблоко/клубника)	180			15,84	60	1,26	0,9	58,5		0,36	0,01	0,9	
ШКО0038	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,33	2,67	23,5	140	0,05	0,03		150	225		0,03	
	Хлеб ржаной(для детского питания)	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	
ШКО0156	Полдник													
ШКТКУР1	Макароны отварные	170	4,22	5,35	37,15	229	0,07		30,18	11,9	45,05	8,5	0,85	
ШКО0126	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	
0000065	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27		0,04	0,3	4,5	7,2	3,8	0,7	
	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	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		
ШКО0026	Обед														
ШКО381а	Рассольник ленинградский с крутой перловой	200	4,74	6,24	13,6	129	0,06	5,54	107,2	21	51,4	19,6	0,71		
0000112	Фрикадельки из птицы с подливом овощным	60/30	8,76	10,8	5,16	152	0,05	0,95		27,54			1,03		
ШО00011	Картофель отварной с маслом	150	3	3,3	22,5	134	0,13	6,2		14,3	174,16	32	1,26		
0000065	Компот из смеси сухофруктов	180	0,9	0,04	24,75	99	2,7	0,45	39,6	25,82		16,44	0,55		
	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,33	2,67	23,5	140	0,05	0,03		150	225		0,55		
ШКО0038	Хлеб ржаной(для детского питания)	35	3,03	1,17	14,93	83	0,04			31,12	70		0,03		
	Всего Обед		25,77	24,22	104,44	737	3,02	13,17	146,8	269,78	520,56	68,04	2,45		
ШКО0153	Полдник														
0000182	Рис припущенный	160	3,52	5,44	15,52	206	0,03		28,4	6,4	73,6	24	0,48		
0000029	Котлеты из говядины с томатным соусом	60/30	7,5	7,2	8	130	0,04	0,01		20		16	8,2		
0000065	Инстантный напиток витаминизированный	200			40	130	0,23	0,2	3	24	55	18	67		
	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)			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)	60	0,84	2,82	1,5	35	0,01	0,46		3,88	10,25	2,86	0,14
ШКО0030	Ци 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	0,01	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	11,7	9	16	8,2
ШКО0137	Компот из вишни	180	0,27	0,09	9,27	39	0,01	2,25	3,67	150	225	8,1	0,18
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,33	2,67	23,5	140	0,05	0,03					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 вассортименте	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	Mg	Fe			
1	Обед	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15			
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(минтай, 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			
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			
ШКО0163	Макаронны 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 свежесмороженной 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	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	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	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
	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			0,04	
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		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	
ШКОСТ22	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	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		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	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
	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	0,04		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	

№ 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		
ШКО0158	Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	5,25	6,03	26,41	200	0,17	60	65	24,88	35	30	0,98		
ШКО0055	Макароны отварные	150	5,33	5,55	32,78	202	0,06		26,63	10,5	39,75	7,5	0,75		
ПФ02ТГС	Тефтели из говядины с соусом томатным	60/30	8,7	9,2	6,5	120	0,2	1,03	8	14	1	12	1,3		
ШО000000	Компот из свежесзамороженной смородины	180	0,18	0,02	15,3	43		43,2		0,58			35,36		
00000065	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		27,39	24,46	117,28	776	0,51	104,26	99,63	226,63	360,75	49,5	40,52		
	Полдник														
ШКО0049	Каша "Дружба"	200	4,96	6,96	23,92	178	0,07	0,53	33,26	115,2	123,2	27,2	0,48		
ШКО0133	Какао с молоком	200	4,1	4,1	10,5	97	0,04	0,68	17,25	143	130	34,3	1,1		
ШК10001	Сухофрукты в ассортименте	40	1	0,2	23,84	117	0,13	0,12		2,6	2,8	6,8	3,32		
00000065	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		
	Всего Полдник		17,73	16,86	81,76	568	0,3	1,36	76,51	498,8	531	71,63	5,07		
	Всего в День		45,12	41,32	199,04	1343	0,81	105,62	176,13	725,43	891,75	121,13	45,59		
	Итого		454,95	434,18	1813,19	12622	11,53	426,2	3028,06	6025,58	9677,84	1885,9	1010,86		
	Среднее за период		45,5	43,42	181,32	1262	1,15	42,62	302,81	602,56	967,78	188,59	101,09		
	Минимальные нормативные значения		38	39	167	1175	1,2	60	700	1100	1100	250	12		
	Отклонения от норм, %		20	11	9	7									