

Директор

Директор ООО «Центр Питания»

для обучающихся в I смену (завтрак, обед)

для детей категории ММС, ОВЗ, ДН

на осенне-зимний период

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

Сезон: **Осень-зима**
Категория: **Учащиеся 1-4 классы**

1-ая неделя/Понедельник

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
ШКО00001	Сыр твердых сортов в нарезке	11	2,57	3,23		39	0,01		28,6		96,8	55	3,67	0,15		
ШКО00007	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	100	1,4	10,2	6	121	0,04	28,9	402,7		37,4	31,3	18,6	0,9		
ШКО00058	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,18	7,31	41,49	269	0,25		32,94		17,1	216	144	4,86		
ШКО00126	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27		0,04	0,3		4,5	7,2	3,8	0,7		
СОЛЫОД	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06		
00000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,34	2,66	23,5	140	0,06	0,04			150	225		0,03		
	Всего в Завтрак		18,69	23,39	77,49	596	0,36	28,98	464,54		313,16	536	170,51	6,7		
	Обед															
ШК10031	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		
00000034	Сметана для заправки	5	0,13	0,75	0,18	8										
ШКО00107	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		
ШКО00137	Компот из вишни	180	0,27	0,09	9,27	39	0,01	2,25	3,67		11,7	9	8,1	0,18		
00000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,34	2,66	23,5	140	0,06	0,04			150	225		0,03		
СОЛЫОД	Соль йодированная	3									11,04	2,25	0,66	0,09		
ШКО00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	30	2,6	1	12,8	71	0,03				26,67	60		2,1		
	Всего в Обед		27,98	26,67	100,78	756	0,2	9,95	458,24		249,65	562,21	78,56	5,84		
	Всего в День		46,66	50,06	178,27	1352	0,56	38,93	922,78		562,81	1098,21	249,07	12,54		

№ п.п.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
0000149	Яблоко запеченное с сахаром	50	0,5	3	15	28	0,01	1,94			12,5		7,27	0,72		
ШКО00151	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		
ШКО00127	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	5,34	2,66	23,5	140	0,06	0,04			150	225		0,03		
СОЛЫ00Д	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06		
0000156	Кисломоломочный напиток для детского питания	100	2,81	0,04	3,63	26	0,03	0,28			110,88	103,31	13,05	0,09		
	Всего в Завтрак		19,08	16,51	68,83	439	0,27	3,95	0,71		416,84	707,28	70,29	2,9		
	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		
ШКО00065	Картофельное пюре	150	3,08	6,08	21	146	0,12	10,2	32,1		39	84	28,5	1,05		
ШКО50505	Котлеты куриные с подливом овощным	60/30	12,01	8,18	9,85	161	0,09	0,27		0,41	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	50	5,34	2,66	23,5	140	0,06	0,04			150	225		0,03		
СОЛЫ00Д	Соль йодированная	3									11,04	2,25	0,66	0,09		
ШКО00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	35	3,03	1,17	14,93	83	0,04				31,12	70		2,45		
	Всего в Обед		27,35	27,5	110,82	686	0,42	11,15	32,11	0,41	262,72	512,45	91,98	492,97		
	Всего в День		46,43	44,01	179,65	1 125	0,69	15,1	32,83	0,41	679,56	1 219,73	162,27	495,87		

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
ШКО00156	Макароны 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		
ШКО00126	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	0,04	0,02			90	135		0,02		
СОЛЫЮД	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06		
ШКО00002	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,25	1,4	66			65,3		1	2				
	Всего в Завтрак		19,22	18,7	68,29	571	0,19	5,46	106,57		124,66	366,25	32,54	2,62		
	Обед															
ШКО00160	Рыбный суп	200	5,9	12,3	25	162	0,12	6,67	225	0,26	15,84	69,39	27,26	251,67		
ШКО00161	Рагу овощное с мясом	240	12,84	11,3	32	302	0,11	12,37			42,8		54,78	3,5		
Ш1000015	Напиток из свежемороженных плодов (яблоко/клубника)	180			15,84	60	1,26	0,9	58,5	0,27		0,36	0,01	0,9		
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,34	2,66	23,5	140	0,06	0,04			150	225		0,03		
СОЛЫЮД	Соль йодированная	3									11,04	2,25	0,66	0,09		
ШКО00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	35	3,03	1,17	14,93	83	0,04				31,12	70		2,45		
	Всего в Обед		27,11	27,43	111,27	747	1,58	19,98	283,5	0,53	250,8	367	82,71	258,64		
	Всего в День		46,33	46,13	179,56	1 318	1,78	25,44	390,08	0,53	375,46	733,25	115,25	261,26		

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
ШКО0153	Завтрак															
ШКО0182	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	2,48	24	55	18	67		
СОЛЫОД	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	40	4,27	2,13	18,8	112	0,05	0,03			120	180		0,03		
ШКО0001	Соль йодированная	2														
	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,33	2,93		35	0,01		26		7,36	1,5	0,44	0,06		
	Всего в Завтрак		17,63	17,7	82,32	614	0,36	0,24	57,4	2,48	265,76	360,1	61,77	75,9		
ШКО0026	Обед															
	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		
ШКБГМ02	Болоньезе с куриным фаршем, том. пастой и овощами	60	9,78	7,2	5,58	76	0,01	71,4	73,2	15	86,4	19,2	15	21,6		
0000112	Картофель отварной с маслом	150	3	3,3	22,5	134	0,13	6,2			14,3	174,16	32	1,26		
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	50	5,34	2,66	23,5	140	0,06	0,04			150	225		0,03		
СОЛЫОД	Соль йодированная	3														
ШКО0129	Хлеб ржаной(для детского питания)	35	3,03	1,17	14,93	83	0,04				11,04	2,25	0,66	0,09		
	Всего в Обед		27,51	20,65	82,98	617	0,34	83,79	180,4	15	314,31	542,01	67,53	61,85		
	Всего в День		45,14	38,35	165,3	1 231	0,7	84,03	237,8	17,48	580,07	902,11	129,3	137,75		

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
00000002	Запеканка из творога	100	15,25	10,2	17,1	205	0,05	0,15			180,38		26,63	0,62		
ШКАП111	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		
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		
00000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	30	3,2	1,6	14,1	84	0,04	0,02			90	135		0,02		
СОЛЫЮД	Соль йодированная	2				27		0,04	0,3		7,36	1,5	0,44	0,06		
ШКО0126	Чай с сахаром	200	0,2		6,5						4,5	7,2	3,8	0,7		
	Всего в Завтрак		24,03	17,77	72,27	524	0,21	8,39	11,26		377,12	256,21	57,43	4,15		
	Обед															
00000160	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		
00000034	Сметана для заправки	5	0,13	0,75	0,18	8					14,25	180	120	4,05		
ШКО0058	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,65	6,09	34,58	224	0,21	0,01	27,45		20	9	16	8,2		
ШККПОД9	Котлеты из говядины с подливом овощным	60/30	7,5	7,2	8	130	0,04	2,25	3,67		11,7	225	8,1	0,18		
ШКО0137	Компот из вишни	180	0,27	0,09	9,27	39	0,01	0,04			150			0,03		
00000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,34	2,66	23,5	140	0,06				11,04	2,25	0,66	0,09		
СОЛЫЮД	Соль йодированная	3					0,04				31,12	70		2,45		
ШКО0129	Хлеб ржаной(для детского питания)	35	3,03	1,17	14,93	83					268,58	526,5	162,82	15,68		
	Всего в Обед		26,1	23,92	97,82	716	0,4	13,52	143,34		645,7	782,71	220,24	19,83		
	Всего в День		50,13	41,68	170,09	1 239	0,6	21,9	154,6							

2-ая неделя/Понедельник

№ п/п	№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	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	15	86,4	19,2	15	21,6		
	ШК00163	Макароны отварные	190	3,85	7,36	41,52	255	0,07		33,73		13,3	50,35	9,5	0,95		
	ШК00126	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27		0,04	0,3		4,5	7,2	3,8	0,7		
	СОЛЫЮД	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06		
	0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,34	2,66	23,5	140	0,06	0,04			150	225		0,03		
	Всего в Завтрак			19,17	17,22	77,1	499	0,15	71,48	107,23	15	261,56	303,25	28,74	23,34		
		Обед															
	ШК10013	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		
	0000044	Компот из свежзамороженных ягод (яблоки/черноплодная рябина)"С"	200	1,8	0,09	3,19	61	0,05	0,68			0,51		0,3	39,68		
	0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,34	2,66	23,5	140	0,06	0,04			150	225		0,03		
	СОЛЫЮД	Соль йодированная	3									11,04	2,25	0,66	0,09		
	ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	50	4,33	1,67	21,33	118	0,05				44,45	100		3,5		
	Всего в Обед			28,69	26,32	84,47	759	0,49	19,83	527,96		301,32	734,07	78,09	45,87		
	Всего в День			47,86	43,54	161,57	1 258	0,63	91,31	635,19	15	562,88	1 037,32	106,84	69,21		

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
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		
ШК00042	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	5,34	2,66	23,5	140	0,06	0,04			150	225		0,03		
СОЛЫЙОД	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06		
ШК00140	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 в Завтрак		19,04	17,75	68,37	520	0,32	1,47	64,41		535,8	669,33	104,67	2,94		
	Обед															
ШК10031	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	32,4	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	5,34	2,66	23,5	140	0,06	0,04			150	225		0,03		
СОЛЫЙОД	Соль йодированная	3									11,04	2,25	0,66	0,09		
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	35	3,03	1,17	14,93	83	0,04				31,12	70		2,45		
	Всего в Обед		25,43	25,03	104,47	605	0,32	75,62	363,84	32,4	316,84	363,34	416,16	43,02		
	Всего в День		44,47	42,78	172,85	1 125	0,64	77,09	428,25	32,4	852,64	1 032,67	520,83	45,95		

2-ая неделя/Среда

№ п/п.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
0000062	Завтрак															
0000002	Каша манная молочная	160	2,99	6,29	15,15	123	0,04	0,44			101,81	84,37	13,94	0,26		
ШКЯП102	Запеканка из творога	100	15,25	10,2	17,1	205	0,05	0,15			180,38		26,63	0,62		
ШКО0130	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		
СОЛЫЮД	Чай со смородиной и сахаром	180	0,27	0,09	6,48	28		8,68	1,37		7,45	9,54	6,36	1,47		
0000065	Соль йодированная	2														
	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	30	3,2	1,6	14,1	84	0,04	0,02			7,36	1,5	0,44	0,06		
Всего в Завтрак			21,86	18,27	61,83	478	0,16	17,09	2,06		387,91	231,34	48,54	3,21		
ШКО0020	Обед															
ШКО0058	Рассольник ленинградский	200	4,74	6,24	13,6	129	0,06	5,54	107,2		21	51,4	19,6	0,71		
ШКБМ02	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,65	6,09	34,58	224	0,21		27,45		14,25	180	120	4,05		
0000121	Болоньезе с куриным фаршем, том. пастой и овощами	60	9,78	7,2	5,58	76	0,01	71,4	73,2	15	86,4	19,2	15	21,6		
0000065	Кисель фруктовый	180			18	68										
	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,34	2,66	23,5	140	0,06	0,04			0,43	225		0,05		
СОЛЫЮД	Соль йодированная	3									150			0,03		
ШКО0129	Хлеб ржаной(для детского питания)	35	3,03	1,17	14,93	83	0,04				11,04	2,25	0,66	0,09		
Всего в Обед			30,54	23,36	110,19	721	0,38	76,98	207,85	15	314,24	547,85	155,26	28,98		
Всего в День			52,4	41,63	172,02	1199	0,54	94,07	209,91	15	702,14	779,19	203,8	32,18		

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
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		
СОЛЫОД	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06		
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,34	2,66	23,5	140	0,06	0,04			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		
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	0,31	6,91		57,3	46,3	9,9	0,8		
СОЛЫОД	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06		
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,34	2,66	23,5	140	0,06	0,04			150	225		0,03		
Всего в Завтрак			36,07	38,57	146,39	1 040	0,65	33,35	353,17		567,76	913,48	214,91	10,13		
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	0,25	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	5,34	2,66	23,5	140	0,06	0,04			150	225		0,03		
СОЛЫОД	Соль йодированная	3									11,04	2,25	0,66	0,09		
ШКО0129	Хлеб ржаной(для детского питания)	35	3,03	1,17	14,93	83	0,04				31,12	70		2,45		
Всего в Обед			28,26	24,31	110,49	786	1,76	9,63	33,08	0,25	365,51	495,57	45,05	4,51		
Всего в День			64,33	62,88	256,88	1 826	2,41	42,98	386,25	0,25	933,27	1 409,05	259,96	14,64		

