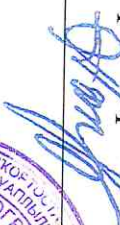


Согласовано

Директор _____

Утверждаю

Директор ООО «Центр Питания»

 Ахмадуллина Э. Р.



Основное 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 весенне-летний период

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

Сезон: **Весна-лето**
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	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	Завтрак																
ШЖТКУР1	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			
ШЖО0058	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,65	6,09	34,58	224	0,21		27,45		14,25	180	120	4,05			
КТ22001	Чай с лимоном	200	0,26	0,05	0,25	4		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			
ШЖО0001	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,33	2,93		35	0,01		26		88	50	3,33	0,13			
СОЛЫЙОД	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06			
	Всего в Завтрак		27,08	16,23	67,47	569	0,37	6,6	64,63		276,41	640,5	148,17	6,06			
	Обед																
0000144	Суп картофельный с вермишелью	200	1,33	33,33	37,33	265	0,04	3,68			8,63		12,08	0,47			
КТ22010	Плов из отварной говядины	220	16,81	16,98	42,42	390	0,07	0,79	298,5		21,12	212,08	48,4	2,46			
КТ22002	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	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			
ШЖО0129	Хлеб ржаной(для детского питания)	30	2,6	1	12,8	71	0,03				26,67	60		2,1			
	Всего в Обед		26,38	54,08	126,35	909	0,21	7,01	302,58		230,46	509,33	70,14	5,35			
	Всего в День		53,46	70,31	193,81	1 478	0,58	13,61	367,21		506,87	1 149,83	218,31	11,42			

№ 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															
0000107	Фрукты свеж.100-130г(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	10			14,08	11	2,3	1,91		
Д07ЕС19	Каша "Дружба"	150/4	4,7	6,1	25,1	174	0,09	0,4			95,32	244,81	27,8	0,6		
КП22003	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	5,34	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		
	Всего в Завтрак		10,64	9,16	64,9	388	0,17	10,48	0,3		271,26	489,51	34,34	3,3		
	Обед															
0000034	Сметана для заправки	5	0,13	0,75	0,18	8										
ШК00026	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		
ШК00303	Жаркое по-домашнему из куриного филе	210	17,01	13,86	11,55	231	0,17	8,78			25,23		51,66	4		
ШК22003	Напиток лимонный	200	0,1	0,01	18,9	73		2,33			3,43		1,1	0,08		
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		30,35	24,69	82,66	664	0,32	16,69	107,2		241,82	348,65	73,02	7,36		
	Всего в День		40,99	33,85	147,56	1 052	0,49	27,17	107,5		513,08	838,16	107,36	10,66		

1-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		
	Завтрак															
ШК22006	Макароны отварные с маслом	150	3,04	5,81	32,78	202	0,06		26,63		10,5	39,75	7,5	0,75		
ШК02100	Тефтели из говядины с подливом овощным	60/25														
КТ22003	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	5,34	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		
	Всего в Завтрак		8,58	8,47	62,78	369	0,12	0,08	26,93		172,36	273,45	11,74	1,54		
	Обед															
0000055	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,47	4,4	21,47	87	0,04	9,59			12,53		15,23	0,56		
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	0,16	27,45		14,25	180	120	4,05		
ШК22005	Гуляш из курицы	90	14,04	10,98	0,9	140	0,09				24,01			1,33		
КТ22004	Напиток из свежемороженных плодов (яблоко/клубника)	200			17,6	67	1,4	1	65	0,3		0,4	0,01	1		
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		31,66	26,05	113,16	749	1,83	10,79	92,45	0,3	242,96	477,65	135,9	9,51		
	Всего в День		40,24	34,51	175,93	1 117	1,95	10,87	119,38	0,3	415,32	751,1	147,64	11,05		

№ 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															
ДО7АД19	Свекла отварная	90	1,35		6,53	32	0,02	1,82			30,47	34,2	18,11	1,15		
ШК22001	Плов из курицы	150	15,4	15,6	15,2	230	0,05	0,5			15,24	254,99	27,63	1,28		
0000029	Инстантный напиток витаминизированный	200			40	130	0,23	0,2	3	2,48	24	55	18	67		
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,34	2,66	23,5	140	0,06	0,04			150	225		0,03		
ШК00001	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,33	2,93		35	0,01		26		88	50	3,33	0,13		
СОЛЫЙОД	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06		
	Всего в Завтрак		24,42	21,19	85,23	567	0,37	2,56	29	2,48	315,07	620,69	67,52	69,65		
	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		
ШККГОД9	Котлеты из говядины с подливом овощным	60/30	7,5	7,2	8	130	0,04	0,01			20		16	8,2		
КТ22005	Компот из свежемороженых ягод (яблоки/черноплодная рябина)	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		
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		23,02	26,53	109,29	661	0,37	10,96	32,11		264,31	411,92	64,66	53,23		
	Всего в День		47,44	47,72	194,52	1 228	0,74	13,52	61,11	2,48	579,37	1 032,61	132,18	122,89		

1-ая неделя/Питилица																
№ 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															
0000002	Запеканка из творога	100	15,25	10,2	17,1	205	0,05	0,15			180,38		26,63	0,62		
ДОПГ25	Стушенка порционная	20	1,35	1,5	10,19	60	0,01	0,08			55,79			0,01		
0000062	Каша манная молочная	150	2,8	5,9	14,2	115	0,04	0,41			95,45		79,1	0,24		
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,34	2,66	23,5	140	0,06	0,04			150	225	13,07	0,03		
КТ22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27		0,04	0,3		4,5	7,2	3,8	0,7		
СОЛЫЙОД	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06		
	Всего в Завтрак		24,94	20,26	71,49	547	0,16	0,72	0,3		493,48	312,8	43,94	1,66		
	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		
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										
ШК22009	Каша рисовая с куриным филе	150	14,2	18,4	23,7	320	0,05	0,5			15,24	254,99	27,63	1,28		
КТ22002	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	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		25,14	29,54	82,87	702	0,19	10,3	133,02		251,47	607,09	57,15	4,95		
	Всего в День		50,09	49,79	154,37	1 249	0,35	11,02	133,32		744,95	919,89	101,09	6,61		

№ 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															
ШК22005		Гуляш из курицы	90	14,04	10,98	0,9	140	0,09	0,16			24,01			1,33		
ШК22006		Макароны отварные с маслом	160	3,24	6,2	34,96	215	0,06		28,4		11,2	42,4	8	0,8		
КП22003		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	5,34	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		
		Всего в Завтрак		22,82	19,84	65,86	522	0,21	0,24	28,7		197,07	276,1	12,24	2,92		
		Обед															
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		
ШК00216		Рагу из курицы	200	20,96	7,04	17,52	217	0,14	11,28	260		32	192,8	93,6	2,16		
КП22005		Компот из свежемороженных ягод (яблоки/черноплодная рябина)	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		
СОЛЫЙОД		Соль йодированная	3														
ШК00129		Хлеб ржаной(для детского питания)	50	4,33	1,67	21,33	118	0,05				11,04	2,25	0,66	0,09		
		Всего в Обед		37,55	17,68	76,28	656	0,33	18,42	366,46		265,4	572,45	109,16	46,02		
		Всего в день		60,38	37,51	142,14	1 178	0,55	18,66	395,16		462,47	848,55	121,4	48,94		

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Завтрак													
ШЖКО008	Куриное филе, тушенное с овощами	90	20,43	26,33	3,37	333	0,07	0,68			288			1,26
ШЖКО058	Каша гречневая рассыпчатая	160	8,16	6,5	36,88	239	0,22		29,28		15,2	192	128	4,32
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,34	2,66	23,5	140	0,06	0,04			150	225		0,03
ШЖКО140	Кофейный напиток на молоке	200	3,6	3,6	10,5	97	0,04	0,68	17,25		143	130	34,3	1,1
СОЛЫЙОД	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06
	Всего в Завтрак		37,53	39,09	74,25	809	0,4	1,4	46,53		603,56	548,5	162,74	6,77
	Обед													
ДЮ7АД19	Свекла отварная	40	0,6		2,9	14	0,01	0,81			13,54	15,2	8,05	0,51
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
ШЖКО107	Плов из отварной говядины	200	15,28	15,44	38,56	354	0,06	0,72	271,36		19,2	192,8	44	2,24
КТ122002	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	50	5,34	2,66	23,5	140	0,06	0,04			150	225		0,03
СОЛЫЙОД	Соль йодированная	3												
ШЖКО129	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		26,15	22,83	116,33	814	1,78	11,27	275,44		255,8	556,32	79,15	6,13
	Всего в День		63,68	61,92	190,57	1 623	2,17	12,67	321,97		859,36	1 104,82	241,89	12,91

№ 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															
ДО4Й200	Йогурт	100	4,1	4,2	10	96	0,03	0,42			158		18,3	0,14		
ДО7Е200	Каша рисовая молочная	150	4,3	5,8	29,8	190	0,05	0,38			87,51	141,13	25	0,4		
КП22003	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	5,34	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		
	Всего в Завтрак		13,94	12,66	69,8	453	0,14	0,88	0,3		407,37	374,83	47,54	1,33		
	Обед															
ШК000026	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		
ДО7ИЧСМ	Сметана для заправки	5	0,14	1	0,16	9										
ШК22006	Макароны отварные с маслом	150	3,04	5,81	32,78	202	0,06		26,63		10,5	39,75	7,5	0,75		
ШК02ТТ2	Тефтели из говядины с соусом томатным	60/40	8,7	9,2	6,5	120	0,2	1,03	8		14	1	12	1,3		
0000029	Инстантный напиток витаминизированный	200			40	130	0,23	0,2	3	2,48	24	55	18	67		
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,34	2,66	23,5	140	0,06	0,04			150	225		0,03		
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	35	3,03	1,17	14,93	83	0,04				31,12	70	0,66	2,45		
СОЛЫЙОД	Соль йодированная	3									11,04	2,25	0,66	0,09		
	Всего в Обед		25	26,08	131,47	813	0,64	6,81	144,83	2,48	261,66	444,4	57,76	72,33		
	Всего в День		38,93	38,73	201,27	1 265	0,79	7,69	145,13	2,48	669,03	819,23	105,3	73,66		

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
ШКО0065	Картофельное пюре	150	3,08	6,08	21	146	0,12	10,2	32,1		39	84	28,5	1,05	
ШКО22007	Биточки из говядины с соусом томатным	60/30	7,5	7,2	8	130	0,04	0,01			20		16	8,2	
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	
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	
Всего в Завтрак			17,52	17,34	61,1	469	0,23	10,56	39,01		273,66	356,8	54,84	10,14	
Обед															
0000100	Суп картофельный с лапшой домашней (ГФ)	200	2,27	9,33	38,67	101	0,07	0,03	0,01		12,64	30,67	19,2	1,73	
ДС00026	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,3	5,4	33	145	0,18				12,9		121,84	4,18	
ШКО22005	Гуляш из курицы	90	14,04	10,98	0,9	140	0,09	0,16			24,01			1,33	
КП22007	Напиток яблочный	200			17,6	67	0,04	9,36			56,51	2,4	38,53	0,81	
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	
ШКО0129	Хлеб ржаной(для детского питания)	35	3,03	1,17	14,93	83	0,04				31,12	70		2,45	
Всего в Обед			28,98	29,54	128,6	677	0,48	9,59	0,01		298,22	330,32	180,23	10,63	
Всего в День			46,5	46,87	189,7	1 145	0,71	20,14	39,02		571,88	687,12	235,07	20,77	

2-ая неделя /Питница																
№ 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															
0000049	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	46	0,04	0,5			8			0,05		
Д07ИБ19	Макаронные изделия, с тёртым с сыром	150	10	9,25	33,38	261	0,06	0,05			174,38			0,85		
КТ22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27		0,04	0,3		4,5			0,7		
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,34	2,66	23,5	140	0,06	0,04			150			0,03		
СОЛЫЙОД	Соль йодированная	2									7,36		1,5	0,44	0,06	
	Всего в Завтрак		16,04	12,01	73,38	474	0,16	0,63	0,3		344,24	233,7	20,52	1,69		
	Обед															
0000107	Фрукты свеж.100-130г(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	10			14,08		11	2,3	1,91	
ШК00158	Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	5,25	6,03	26,41	200	0,17	60	65	0,36	24,88		35	30	0,98	
0000101	Каша рисовая распычатая с маслом	150/4	4,9	3,7	30,9	201	0,15	8,48			89,93			58,6	1,56	
Д07БЖ19	Рыба тушенная в томатном соусе с овощами	90	14,2	6,9	2,8	130	0,11	1,44			16,05			21,7	0,52	
КТ22006	Компот из свежзамороженной смородины	200	0,2	0,02	17	48		48			0,64			39,29	0,03	
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,34	2,66	23,5	140	0,06	0,04			150		225			
СОЛЫЙОД	Соль йодированная	3														
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	30	2,6	1	12,8	71	0,03				11,04	2,25	0,66	0,09	2,1	
	Всего в Обед		32,89	20,71	123,21	837	0,54	127,96	65	0,36	333,29	333,25	113,26	46,48		
	Всего в День		48,93	32,72	196,59	1 311	0,7	128,59	65,3	0,36	677,53	566,95	133,77	48,17		
	Итого		490,65	453,95	1 786,	12 646	9,03	263,94	1 755,0	5,62	5 999,85	8 718,25	1 544	367,07		
	Среднее за период		49,06	45,39	178,65	1 265	0,9	26,39	175,51	0,56	599,98	871,82	154,4	36,71		
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		15,52	32,31	56,51											