

Согласовано

Директор

Ильина Е. Владимировна
Ильина Е.В.



Утверждено

Директор ООО «Центр питания»

Ахмадуллина Э.Р.
Ахмадуллина Э.Р.



Примерное 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 осенне-зимний период

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

Сезон: **Осень-зима**
Категория: **Учащиеся 12-18 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	Мg	Fe	
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
1	Завтрак													
ШКО0007	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	80	1,12	8,16	4,8	97	0,03	23,12	322,16	29,92	25,04	14,88	0,72	
ШКО0058	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,2	8,12	46,1	299	0,28		36,6	19	240	160	5,4	
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	60	6,4	3,2	28,2	168	0,06	0,04		180	270		0,04	
ШКО0001	Сыр твердых сортов в нарезке	12	2,8	3,52		42	0,01		31,2	105,6	60	4	0,16	
	Всего Завтрак		20,72	23	85,6	633	0,38	23,2	390,26	339,02	602,24	182,68	7,02	
	Обед													
ШКО0031	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	250	1,63	4,55	10,95	91	0,04	8,5	161,18	34	43,25	21,25	0,94	
0000034	Сметана для заправки	5	0,13	0,75	0,18	8								
ШКО0107	Плов из отварной говядины	280	21,39	21,62	53,98	496	0,09	1,01	379,9	26,88	269,92	61,6	3,14	
ШКО0137	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	60	6,4	3,2	28,2	168	0,06	0,04		180	270		0,04	
ШКО0038	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95	0,04			35,56	80		2,8	
	Всего Обед		33,31	31,55	120,68	901	0,23	12,05	545,16	289,44	673,17	91,85	7,12	
	Всего в День		54,03	54,55	206,28	1534	0,61	35,25	935,42	628,46	1275,41	274,53	14,14	

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	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8		10	12	13	14	15		
	Завтрак														
0000149	Яблоко запеченное с сахаром	70	0,7	4,2	21	39	0,01	2,72		17,5		10,18	1,01		
ШКО0151	Каша пшениная молочная жидкая	230	11,65	12,44	23	250	0,2	0,61	0,38	148,58	424,32	51,67	1,38		
ШКО0127	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 напиток для детского питания	100	2,81	0,04	3,63	26	0,03	0,28		110,88	103,31	13,05	0,09		
ШКО0001	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,33	2,93		35	0,01		26	88	50	3,33	0,13		
	Всего Завтрак		23,13	22,28	77,83	518	0,3	4,8	26,76	521,86	811,13	82,83	3,44		
	Обед														
0000100	Суп картофельный с лапшой домашней (ПФ)	250	2,83	11,67	48,33	127	0,08	0,03	0,02	15,8	38,33	24	2,17		
ШКО0065	Картофельное пюре	180	3,69	7,29	25,2	175	0,14	12,24	38,52	46,8	100,8	34,2	1,26		
ШКС0515	Котлеты куриные с подливом овощным	60/40	13	8,7	10,2	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	60	6,4	3,2	28,2	168	0,06	0,04		180	270		0,04		
ШКО0038	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95	0,04			35,56	80		2,8		
	Всего Обед		31,01	32,27	131,87	780	0,46	13,2	38,54	297,09	589,66	101,82	493,88		
	Всего в день		54,14	54,55	209,7	1298	0,76	18	65,3	818,95	1400,79	184,65	497,32		

№ 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		10	12	13	14	15	
ШК00156	Макароны отварные	200	4,96	6,3	43,7	269	0,08		35,5	14	53	10	1	
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	
ШК00126	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	
ШК00002	Масло сливочное (порциями)	12	0,12	8,7	1,68	79			78,36	1,2	2,4			
	Всего Завтрак	552	22,11	22,17	84,52	680	0,22	5,47	124,96	179,6	463,1	33,6	2,72	
ШК00160	Обед Рыбный суп Рагу овощное с мясом Напиток из свежемороженных плодов (яблоко/клубника) Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания Хлеб ржаной(для детского питания)	250	7,38	15,38	31,25	203	0,15	8,34	281,25	19,8	86,74	34,08	314,59	
ШК00161		280	14,98	13,18	37,33	352	0,13	14,43		49,93		63,91	4,09	
Ш100015		200			17,6	67	1,4	1	65		0,4	0,01	1	
0000065		60	6,4	3,2	28,2	168	0,06	0,04		180	270		0,04	
ШК00038		40	3,47	1,33	17,07	95	0,04			35,56	80		2,8	
	Всего Обед		32,22	33,09	131,45	885	1,78	23,81	346,25	285,3	437,14	98	322,52	
	Всего в День		54,34	55,26	215,97	1565	2	29,28	471,21	464,9	900,24	131,6	325,24	

№ 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		10	12	13	14	15			
ШКО0153 0000182 0000029 0000065	Завтрак Рис припущенный Котлеты из говядины с томатным соусом Инстантный напиток витаминизированный Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	200 60/30 200 50	4,4	6,8	19,4	258	0,04		35,5	8	92	30	0,6			
			7,5	7,2	8	130	0,04	0,01		20		16	8,2			
					40	130	0,23	0,2	3	24	55	18	67			
			5,33	2,67	23,5	140	0,05	0,03		150	225		0,03			
ШКО0001	Сыр твердых сортов в нарезке	12	2,8	3,52		42	0,01		31,2	105,6	60	4	0,16			
Всего Завтрак			20,03	20,19	90,9	700	0,37	0,24	69,7	307,6	432	68	75,99			
Обед																
ШКО0026	Рассольник ленинградский с крупой перловой	250	5,93	7,8	17	161	0,08	6,93	134	26,25	64,25	24,5	0,89			
ШКО3816	Фрикадельки из птицы с подливом овощным	60/40	8,76	10,8	5,16	152	0,05	0,95		27,54			1,03			
0000112	Картофель отварной с маслом	180	3,6	3,96	27	161	0,16	7,44		17,16	208,99	38,4	1,51			
ШО00011	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	3	0,5	44	28,69		18,27	0,61			
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	60	6,4	3,2	28,2	168	0,06	0,04		180	270		0,04			
ШКО0038	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95	0,04			35,56	80		2,8			
Всего Обед			29,15	27,14	121,93	847	3,38	15,85	178	315,2	623,24	81,17	6,88			
Всего в День			49,19	47,33	212,83	1547	3,75	16,1	247,7	622,8	1055,24	149,17	82,87			

№ 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		10	12	13	14	15	
	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	
ШКАП107	Ягоды протертые в ассортименте	40	0,2	0,12	12	52	0,04	10,4	0,92	1,2	1,24	1,55	1,96	
ШКО0159	Каша пшеничная молочная	160	5,97	6,72	29,23	193	0,11	0,43	11,73	107,4	127,52	29,02	1,46	
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,33	2,67	23,5	140	0,05	0,03		150	225		0,03	
ШКО0126	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27		0,04	0,3	4,5	7,2	3,8	0,7	
	Всего Завтрак		22,01	18,71	97,23	610	0,25	11,33	18,25	407,1	558,96	55,87	4,73	
	Обед													
0000160	Салат "Студенческий" (картофель, морковь, зел.гор)	80	1,12	3,76	2	46	0,01	0,61		5,17	13,66	3,81	0,19	
ШКО0030	Щи из свежей капусты	250	1,68	3,93	7,33	71	0,05	13,45	140,28	33,25	37,5	19	0,68	
0000034	Сметана для заправки	5	0,13	0,75	0,18	8								
ШКО0058	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,18	7,31	41,49	269	0,25		32,94	17,1	216	144	4,86	
ПФКПО40	Котлеты из говядины с подливом овощным	60/40	7,5	7,2	8	130	0,04	0,01		20		16	8,2	
ШКО0137	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	60	6,4	3,2	28,2	168	0,06	0,04		180	270		0,04	
ШКО0038	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95	0,04			35,56	80		2,8	
	Всего Обед		29,77	27,58	114,56	830	0,45	16,61	177,3	304,08	627,16	191,81	16,97	
	Всего в день		51,78	46,28	211,79	1440	0,71	27,94	195,55	711,18	1186,12	247,68	21,7	

№ 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		10	12	13	14	15	
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	240	4,87	9,29	52,44	323	0,09		42,6	16,8	63,6	12	1,2	
ШК00126	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 Завтрак		20,18	19,16	88,02	566	0,16	71,47	116,1	257,7	315	30,8	23,53	
	Обед													
ШК00013	Винегрет с растительным маслом	80	0,96	7,2	5,36	90	0,02	3,01	97,2	16,16	28,56	12,88	0,56	
ШК00150	Суп крестьянский с крупой (ПШЕНО)	250	6,4	7,78	13,43	149	0,05	8,03	133,07	34,25	65,5	18,25	0,7	
ШК00065	Картофельное пюре	180	3,69	7,29	25,2	175	0,14	12,24	38,52	46,8	100,8	34,2	1,26	
ШК00164	Рыба припущенная(минтай, навага)	100	9,22	4,68	0,77	120	0,17	0,26	351,67	18,67	276,67	27,08	0,6	
ШК00135	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		19,8	81			15	50	4	2	0,1	
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	60	6,4	3,2	28,2	168	0,06	0,04		180	270		0,04	
ШК00038	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95	0,04			35,56	80		2,8	
	Всего Обед		30,64	31,48	109,82	877	0,48	23,57	635,46	381,44	825,53	94,41	6,06	
	Всего в День		50,82	50,64	197,84	1443	0,64	95,04	751,56	639,14	1140,53	125,21	29,59	

2-ая неделя/Вторник														
№ 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		10	12	13	14	15	
0000156	Завтрак	100	2,81	0,04	3,63	26	0,03	0,28		110,88	103,31	13,05	0,09	
ШКО0042	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	
0000065	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,1	12,72	34,16	286	0,21	0,52	52,4	138,4	232,8	63,2	1,84	
ШКО0001	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,33	2,67	23,5	140	0,05	0,03		150	225		0,03	
ШКО0140	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,33	2,93		35	0,01		26	88	50	3,33	0,13	
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		22,17	21,96	71,79	584	0,33	1,51	95,65	630,28	741,11	113,88	3,2	
ШКО0031	Обед													
0000034	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	250	1,63	4,55	10,95	91	0,04	8,5	161,18	34	43,25	21,25	0,94	
0000038	Сметана для заправки	5	0,13	0,75	0,18	8	0,28	12,44	52,8	109,13	3,95	101,35	4,77	
ШКБГМ01	Каша пшеничная рассыпчатая	220	3,52	2,2	32,27	164	0,01	19	221	25	32	366	1,2	
ШО000000	Болоньезе с говяжьим фаршем, том. пастой и овощами	100	14,5	17	22	162	0,01							
0000065	Компот из свежзамороженной смородины	200	0,2	0,02	17	48		48		0,64			39,29	
ШКО0038	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	70	7,47	3,73	32,9	196	0,07	0,05		210	315		0,05	
	Хлеб ржаной(для детского питания)	45	3,9	1,5	19,2	107	0,05			40,01	90		3,15	
	Всего Обед		31,34	29,75	134,5	776	0,44	87,98	434,98	418,78	484,2	488,6	49,4	
	Всего в день		53,51	51,71	206,29	1360	0,77	89,5	530,63	1049,06	1225,31	602,48	52,59	

№ 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		10	12	13	14	15	
	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
ШЯП102	Ягоды протертые в ассортименте	40	0,2	0,12	12	52	0,04	10,4	0,92	1,2		1,24	1,55	1,96
ШКО0130	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	31		9,64	1,52	8,28		10,6	7,07	0,87
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		19,12	18,38	83,85	543	0,19	20,94	7,74	405,29		519,21	44,06	3,7
	Обед													
ШКО0020	Рассольник ленинградский	250	5,93	7,8	17	162	0,08	6,93	134	26,25		64,25	24,5	0,89
ШКО0058	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,18	7,31	41,49	269	0,25		32,94	17,1		216	144	4,86
ШКО3816	Фрикадельки из птицы с подливом овощным	60/40	8,76	10,8	5,16	152	0,05	0,95		27,54				1,03
0000121	Кисель фруктовый	200			20	76				0,48				0,05
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	60	6,4	3,2	28,2	168	0,06	0,04		180		270		0,04
ШКО0038	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95	0,04			35,56		80		2,8
	Всего Обед		33,73	30,44	128,92	922	0,48	7,92	166,94	286,93		630,25	168,5	9,67
	Всего в День		52,85	48,82	212,76	1465	0,67	28,86	174,68	692,22		1149,46	212,56	13,37

№ 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		10	12	13	14	15	
	Завтрак													
ШКО0065	Картофельное пюре	220	4,51	8,91	30,8	213	0,18	14,96	47,08	57,2	123,2	41,8	1,54	
ШКО0168	Гуляш из отварного мяса	60	8,28	8,52	13,44	126	0,08	2,38		3,48	6,24	4,2	1,8	
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	60	6,4	3,2	28,2	168	0,06	0,04		180	270		0,04	
ШКО0002	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,25	1,4	66			65,3	1	2			
	Всего Завтрак		20,89	29,28	82,44	626	0,33	17,68	119,28	298,98	447,74	55,9	4,18	
	Обед													
0000148	Суп из овощей (В 2)	250	2	4,33	32,67	225	2	9		22,38	51,33	21,8	0,77	
ШКО0059	Каша перловая рассыпчатая	180	5,31	7,11	36,54	231	0,05		35,28	22,5	170,1	20,7	0,99	
ШКО0167	Куриное филе, тушенное с овощами	100	15,1	12,22	6,89	169	0,01	0,16	0,01	138,89	7,22	1,78	0,36	
ШКО0137	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	60	6,4	3,2	28,2	168	0,06	0,04		180	270		0,04	
ШКО0038	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95	0,04			35,56	80		2,8	
	Всего Обед		32,58	28,3	131,66	931	2,18	11,7	39,37	412,33	588,66	53,28	5,15	
	Всего в День		53,47	57,58	214,1	1557	2,51	29,37	158,65	711,31	1036,4	109,18	9,33	

