

Согласовано

Директор

Ильдар Солих улы Кудамов
Ильдар Солих улы Кудамов 7.9.



Утверждено

Директор ООО «Центр питания»

Ахматуллина Э.Р.
Ахматуллина Э.Р.



Примерное 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 осенне-зимний период

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

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

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	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
ШК00007	Завтрак 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	
ШК00058	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,18	7,31	41,49	269	0,25	0,04	32,94	17,1	216	144	4,86	
ШК00126	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	0,05	0,03	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			150	225		0,03	
ШК00001	Сыр твердых сортов в нарезке	11	2,57	3,23		39	0,01		28,6	96,8	55	3,67	0,15	
	Всего Завтрак	501	18,12	19,32	75,09	548	0,33	17,41	303,46	290,84	521,98	162,63	6,28	
	Обед													
ШК00031	Борщ с капустой и картофелем	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								
ШК00107	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	
ШК00137	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	
ШК00038	Хлеб ржаной(для детского питания)	30	2,6	1	12,8	71	0,03			26,67	60		2,1	
	Всего Обед	705	27,97	26,67	100,78	756	0,19	9,95	458,24	238,61	559,96	77,9	5,76	
	Всего в День		46,09	46	175,87	1304	0,53	27,36	761,7	529,45	1081,94	240,53	12,04	

№ ТТК	Приём пищи,		Масса	Б	Ж	У	ККАЛ	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	1	2												
		Завтрак	3	4	5	6	7	8						
0000149		Яблоко запеченное с сахаром	50	0,5	3	15	28	0,01	1,94		12,5		7,27	0,72
ШК00151		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
ШК00127		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 продукт для детского питания	100	2,81	0,04	3,63	26	0,03	0,28		110,88	103,31	13,05	0,09
		Всего Завтрак		19,08	16,52	68,83	439	0,26	3,95	0,71	409,48	705,78	69,85	2,84
		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
ШК50505		Котлеты куриные с подливом овощным	60/30	12,01	8,18	9,85	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	50	5,33	2,67	23,5	140	0,05	0,03		150	225		0,03
ШК00038		Хлеб ржаной(для детского питания)	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
		Всего в день		46,41	44,02	179,65	1125	0,67	15,09	32,83	661,16	1215,98	161,17	495,72

№ ТТК		Приём пищи,						1-ая неделя/Среда												
1		2		Масса	Б	Ж	У	ККАЛ	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe					
		Завтрак		3	4	5	6	7	8											
ШКО0156	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					
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	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 Завтрак		500	19,22	18,7	68,29	571	0,19	5,46	106,57	117,3	364,75	32,1	2,56							
ШКО0160	Рыбный суп	200	5,9	12,3	25	162	0,12	6,67	225	15,84	69,39	27,26	251,67							
ШКО0161	Рагу овощное с мясом	240	12,84	11,3	32	302	0,11	12,37		42,8		54,78	3,5							
Ш100015	Напиток из свежемороженных плодов (яблоко/клубника)	180			15,84	60	1,26	0,9	58,5		0,36	0,01	0,9							
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													
Всего Обед		705	27,11	27,43	111,27	747	1,57	19,97	283,5	239,76	364,75	82,05	258,56							
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,	Масса	Б	Ж	У	ККАЛ	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8						
	Завтрак												
ШКО0153	Рис припущенный	160	3,52	5,44	15,52	206	0,03		28,4	6,4	73,6	24	0,48
0000182	Котлеты из говядины с томатным соусом	60/30	7,5	7,2	8	130	0,04	0,01		20		16	8,2
0000029	Инстантный напиток витаминизированный	200			40	130	0,23	0,2	3	24	55	18	67
0000065	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 Завтрак		17,62	17,71	82,32	614	0,35	0,24	57,4	258,4	358,6	61,33	75,84
	Обед												
ШКО0026	Рассолыник 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
ШКО381а	Фрикадельки из птицы с подливом овощным	60/30	8,76	10,8	5,16	152	0,05	0,95		27,54			1,03
0000112	Картофель отварной с маслом	150	3	3,3	22,5	134	0,13	6,2		14,3	174,16	32	1,26
ШО00011	Компот из смеси сухофруктов	180	0,9	0,05	24,75	99	2,7	0,45	39,6	25,82			0,55
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,33	2,67	23,5	140	0,05	0,03		150	225	16,44	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		25,77	24,22	104,44	737	3,02	13,17	146,8	269,78	520,56	68,04	6,03
	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,	Масса	Б	Ж	У	ККАЛ	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8						
	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	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 Завтрак		19,08	16,77	81,17	517	0,21	8,66	16,56	333,38	452,71	51,86	4,05
	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
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
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		27,45	14,25	180	120	4,05
ПФКТОД9	Котлеты из говядины с подливом овощным	60/30	7,5	7,2	8	130	0,04	0,01		20		16	8,2
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		26,1	23,92	97,82	716	0,39	13,51	143,34	257,54	524,25	162,16	15,6
	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,		Масса	Б	Ж	У	ККАЛ	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	1	2												
		Завтрак	3	4	5	6	7	8						
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		Макаронные 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
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		19,17	17,22	77,1	499	0,14	71,47	107,23	254,2	301,75	28,3	23,28
		Обед												
ШК00013		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
ШК00135		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
ШК00038		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
		Всего в День		46,55	43,46	178,18	1278	0,56	90,61	650,19	593,97	1037,57	107,44	29,49

№ ТТК		Приём пищи,		Масса	Б	Ж	У	ККАЛ	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2			3	4	5	6	7	8						
	Завтрак														
0000156	Кисломоличный продукт 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 Завтрак	Обед		530	19,03	17,75	68,37	520	0,31	1,46	64,41	528,44	667,83	104,23	2,88
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	0,19	8,48					
0000038	Каша пшеничная рассыпчатая			150/4	2,4	1,5	22	112	0,01	17,1	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		198,9	22,5	28,8	329,4	1,08
Ш000000	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	5,33	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			710	25,43	25,04	104,47	605	0,31	75,61	363,84	305,8	361,09	415,5	42,93
	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,	Масса	Б	Ж	У	ККАЛ	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8						
	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
ШКССТ122	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 протертые 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 Завтрак		16,91	17,27	70,73	471	0,16	17,36	7,36	344,17	427,84	42,97	3,11
	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
ПФ00381	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			0,05
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
	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,	Масса	Б	Ж	У	ККАЛ	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8						
	Завтрак												
ШК00065	Картофельное пюре	200	4,1	8,1	28	194	0,16	13,6	42,8	52	112	38	1,4
ШК00168	Гуляш из отварного мяса	50	6,9	7,1	11,2	105	0,07	1,98		2,9	5,2	3,5	1,5
ШК00128	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 Завтрак		17,93	19,27	71,3	492	0,29	15,91	49,7	262,2	388,5	51,4	3,73
	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
ШК00059	Каша перловая рассыпчатая	150	4,43	5,93	30,45	193	0,05		29,4	18,75	141,75	17,25	0,83
ШК00167	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
ШК00137	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
ШК00038	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
	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,	Масса	Б	Ж	У	ККАЛ	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8						
	Завтрак												
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 ассорти	40	1	0,2	23,84	117	0,13	0,12		2,6	2,8	6,8	3,32
0000065	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 Завтрак		17,73	16,86	81,76	568	0,3	1,36	76,51	498,8	531	71,63	5,07
	Обед												
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	Макаронные отварные	150	5,33	5,55	32,78	202	0,06		26,63	10,5	39,75	7,5	0,75
ПФ021ТС	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
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	5,33	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	117,29	776	0,51	104,26	99,63	226,63	360,75	49,5	40,52
	Всего в день		45,12	41,32	199,05	1343	0,81	105,62	176,14	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							