

Согласовано

Директор _____

_____/_____

Утверждаю

Директор ООО «ОптТорг»

Набиуллин Р.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 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:

№ 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	
ШКО0007	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	
ШКО0058	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,18	7,31	41,49	269	0,25	0,04	32,94	17,1	216	144	4,86	
ШКО0126	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	
ШКО0001	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	
ШКО0031	Обед 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								
ШКО0107	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	
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)	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	3	4	5	6	7	8						
	Завтрак												
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 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	5,33	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, 2	Масса 3	Б 4	Ж 5	У 6	ККАЛ 7	В1 8	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	Завтрак												
ШК00156	Макароны отварные	170	4,22	5,35	37,15	229	0,07		30,18	11,9	45,05	8,5	0,85
ШКГКУР1	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	30	3,2	1,6	14,1	84	0,03	0,02		90	135		0,02
ШК00002	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,25	1,4	66			65,3	1	2		
	Всего Завтрак		19,22	18,7	68,29	571	0,19	5,46	106,57	117,3	364,75	32,1	2,56
	Обед												
ШК00160	Рыбный суп	200	5,9	12,3	25	162	0,12	6,67	225	15,84	69,39	27,26	251,67
ШК00161	Рагу овощное с мясом	240	12,84	11,3	32	302	0,11	12,37		42,8		54,78	3,5
Ш100015	Напиток из свежесамороженных 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
ШК00038	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
	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, 2	Масса 3	Б 4	Ж 5	У 6	ККАЛ 7	В1 8	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	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	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
ШКО3В1а	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
Ш000011	Компот из смеси сухофруктов	180	0,9	0,05	24,75	99	2,7	0,45	39,6	25,82		16,44	0,55
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		25,77	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												
		Завтрак	3	4	5	6	7	8						
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 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 запправки		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
ПФКПОД9	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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8						
	Завтрак												
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	Макаронны отварные	190	3,85	7,36	41,52	255	0,07	0,04	33,73	13,3	50,35	9,5	0,95
ШК00126	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27			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	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
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		19,03	17,75	68,37	520	0,31	1,46	64,41	528,44	667,83	104,23	2,88
	Обед												
ШКО0031	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							
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
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		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
ШКССТ22	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	Принём пищи, 2	Масса	Б	Ж	У	ККАЛ	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
1		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

