

Согласовано

Директор _____

_____ / _____

Утверждаю

Директор ООО «Центр Питания»

 Ахмедуллина Э. Р.



Основное 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 весенне-летний период

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

Сезон: **Весна-лето**
Категория: **Учащиеся 5-11 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															
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		
ШКО00058	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,2	8,12	46,1	299	0,28		36,6		19	240	160	5,4		
КТП22001	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	60	6,41	3,19	28,2	168	0,07	0,05			180	270		0,04		
ШКО00001	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		30,7	18,8	83,69	671	0,45	6,61	73,78		311,16	745,5	188,17	7,42		
	Обед															
0000144	Суп картофельный с вермишелью	250	1,67	41,67	46,67	332	0,05	4,6			10,78		15,1	0,58		
КТП22010	Плов из отварной говядины	250	19,1	19,3	48,2	443	0,08	0,9	339,2		24	241	55	2,8		
КТП22002	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	6,41	3,19	28,2	168	0,07	0,05			180	270		0,04		
СОЛЫЙОД	Соль йодированная	3									11,04	2,25	0,66	0,09		
ШКО00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95	0,04				35,56	80		2,8		
	Всего в Обед		30,94	65,59	150,43	1 080	0,25	8,05	343,28		274,38	603,25	79,76	6,51		
	Всего в День		61,64	84,39	234,12	1 752	0,7	14,66	417,06		585,54	1 348,75	267,93	13,93		

№ 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	Mg	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"	200	6,27	8,13	33,47	232	0,12	0,53			127,09	326,41	37,07	0,8		
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27		0,04			4,5	7,2	3,8	0,7		
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	60	6,41	3,19	28,2	168	0,07	0,05	0,3		180	270		0,04		
СОЛЫЙОД	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06		
	Всего в Завтрак		13,27	11,73	77,97	474	0,21	10,62	0,3		333,03	616,11	43,61	3,51		
	Обед															
0000034	Сметана для заправки	5	0,13	0,75	0,18	8										
ШК00026	Рассольник ленинградский с крутой перловой	250	5,93	7,8	17	161	0,08	6,93	134		26,25	64,25	24,5	0,89		
ШК00303	Жаркое по-домашнему из куриного филе	250	20,25	16,5	13,75	275	0,2	10,45			30,04		61,5	4,76		
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	60	6,41	3,19	28,2	168	0,07	0,05			180	270		0,04		
СОЛЫЙОД	Соль йодированная	3									11,04	2,25	0,66	0,09		
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95	0,04				35,56	80		2,8		
	Всего в Обед		36,28	29,59	95,1	780	0,39	19,75	134		286,32	416,5	87,76	8,66		
	Всего в День		49,55	41,31	173,06	1 254	0,6	30,37	134,3		619,35	1 032,61	131,37	12,17		

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	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
ШК22006	Макароны отварные с маслом	190	3,85	7,36	41,52	255	0,07		33,73		13,3	50,35	9,5	0,95		
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	60	6,41	3,19	28,2	168	0,07	0,05			180	270		0,04		
ШК00002	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,25	1,4	66			65,3		1	2				
СОЛЫЙОД	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06		
	Всего в Завтрак		10,56	17,8	77,62	516	0,15	0,09	99,32		206,16	331,05	13,74	1,75		
	Обед															
0000055	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,83	5,5	26,83	108	0,05	11,98			15,67		19,03	0,7		
0000034	Сметана для заправки	5	0,13	0,75	0,18	8										
ШК00058	Каша гречневая рассыпчатая	160	8,16	6,5	36,88	239	0,22		29,28		15,2	192	128	4,32		
ШК22005	Гуляш из курицы	90	14,04	10,98	0,9	140	0,09	0,16			24,01			1,33		
КТ22004	Напиток из свежемороженых 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	60	6,41	3,19	28,2	168	0,07	0,05			180	270		0,04		
СОЛЫЙОД	Соль йодированная	3									11,04	2,25	0,66	0,09		
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95	0,04				35,56	80		2,8		
	Всего в Обед		34,04	28,25	127,66	825	1,88	13,19	94,28	0,3	281,48	544,65	147,7	10,28		
	Всего в День		44,6	46,05	205,28	1342	2,02	13,28	193,61	0,3	487,64	875,7	161,44	12,03		

1-ая неделя/Четверг																
№ 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															
Д07АД19	Свекла отварная	100	1,5		7,25	35	0,02	2,03								
ШК22001	Плов из курицы	180	18,48	18,72	18,24	276	0,06	0,6			33,85	38	20,13	1,27		
0000029	Инстантный напиток витаминизированный	200			40	130	0,23	0,2	3	2,48	18,29	305,99	33,16	1,54		
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	60	6,41	3,19	28,2	168	0,07	0,05			24	55	18	67		
ШК00001	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,33	2,93		35	0,01		26		180	270		0,04		
СОЛЫОД	Соль йодированная	2									88	50	3,33	0,13		
	Всего в Завтрак		28,72	24,85	93,69	644	0,39	2,87	29	2,48	7,36	1,5	0,44	0,06		
	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		
ШК00065	Картофельное пюре	160	3,28	6,48	22,4	155	0,13	10,88	34,24		41,6	89,6	30,4	1,12		
ШККТОД9	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 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	60	6,41	3,19	28,2	168	0,07	0,05			180	270		0,04		
СОЛЫОД	Соль йодированная	3									11,04	2,25	0,66	0,09		
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95	0,04				35,56	80		2,8		
	Всего в Обед		25,29	29,96	127,19	736	0,41	11,65	34,26		304,51	480,18	71,36	54,09		
	Всего в День		54,01	54,81	220,88	1 380	0,81	14,52	63,26	2,48	656,01	1 200,67	146,41	124,14		

1-ая неделя/Питница																
№ пец.	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															
0000002	Запеканка из творога	100	15,25	10,2	17,1	205	0,05	0,15			180,38		26,63	0,62		
ДОПСТ25	Стушенка порционная	20	1,35	1,5	10,19	60	0,01	0,08			55,79			0,01		
0000062	Каша манная молочная	180	3,36	7,08	17,04	138	0,05	0,49			114,54		94,92	15,68	0,29	
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	60	6,41	3,19	28,2	168	0,07	0,05			180		270		0,04	
КП22003	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		26,57	21,97	79,03	598	0,18	0,81	0,3		542,57	373,62	46,55	1,71		
	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	250	1,63	4,55	10,95	91	0,04	8,5	161,18		34	43,25	21,25	0,94		
0000034	Сметана для запивки	5	0,13	0,75	0,18	8										
ШК22009	Каша рисовая с куринным филе	190	17,99	23,31	30,02	405	0,06	0,63			19,3	322,99	35	1,62		
КП22002	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	6,41	3,19	28,2	168	0,07	0,05			180		270		0,04	
СОЛЫЙОД	Соль йодированная	3														
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95	0,04				11,04	2,25	0,66	0,09		
	Всего в Обед		30,76	36,05	98,22	845	0,23	12,14	165,26		296,78	738,74	68,76	5,83		
	Всего в День		57,33	58,02	177,25	1443	0,4	12,95	165,56		839,35	1112,36	115,32	7,55		

№ 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																	
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	200	4,06	7,74	43,7	269	0,08		35,5		14	53	10	1				
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	60	6,41	3,19	28,2	168	0,07	0,05			180	270		0,04				
СОЛЫЙОД	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06				
	Всего в Завтрак		24,7	21,92	79,3	604	0,24	0,25	35,8		229,87	331,7	14,24	3,13				
	Обед																	
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				
ШК00216	Рагу из курицы	250	26,2	8,8	21,9	271	0,17	14,1	325		40	241	117	2,7				
КТ22005	Компот из свежзамороженных 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	60	6,41	3,19	28,2	168	0,07	0,05			180	270		0,04				
СОЛЫЙОД	Соль йодированная	3																
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95	0,04				11,04	2,25	0,66	0,09				
	Всего в Обед		44,27	21,19	83,78	744	0,38	22,85	458,08		301,36	658,75	136,21	46,01				
	Всего в день		68,98	43,11	163,08	1348	0,62	23,1	493,88		531,23	990,45	150,45	49,14				

2-ая неделя/ Вторник																
№ 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															
ШЖКО008	Куриное филе, тушенное с овощами	90	20,43	26,33	3,37	333	0,07	0,68			288			1,26		
ШЖКО0058	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,2	8,12	46,1	299	0,28		36,6		19	240	160	5,4		
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	60	6,41	3,19	28,2	168	0,07	0,05			180	270		0,04		
ШЖКО0140	Кофейный напиток на молоке	200	3,6	3,6	10,5	97	0,04	0,68	17,25		143	130	34,3	1,1		
СОЛЫОД	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06		
	Всего в Завтрак		40,64	41,25	88,17	897	0,46	1,41	53,85		637,36	641,5	194,74	7,86		
	Обед															
Д07АД19	Свекла отварная	40	0,6		2,9	14	0,01	0,81			13,54	15,2	8,05	0,51		
00000148	Суп из овощей (В 2)	250	2	4,33	32,67	225	2	9			22,38	51,33	21,8	0,77		
ШЖКО0107	Плов из отварной говядины	230	17,57	17,76	44,34	408	0,07	0,83	312,06		22,08	221,72	50,6	2,58		
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	60	6,41	3,19	28,2	168	0,07	0,05			180	270		0,04		
СОЛЫОД	Соль йодированная	3														
ШЖКО0129	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95	0,04				11,04	2,25	0,66	0,09		
	Всего в Обед		30,35	26,71	135,48	952	2,21	13,19	316,14		297,6	650,5	90,11	6,98		
	Всего в день		70,98	67,96	223,64	1 849	2,67	14,6	369,99		934,96	1 292	284,85	14,84		

2-ая неделя/Среды																
№ 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															
Д04Й200	Йогурт	100	4,1	4,2	10	96	0,03	0,42			158		18,3	0,14		
Д07Е200	Каша рисовая молочная	200	5,73	7,73	39,73	253	0,07	0,51			116,68	188,17	33,33	0,53		
КГ122003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27		0,04			4,5	7,2	3,8	0,7		
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	60	6,41	3,19	28,2	168	0,07	0,05	0,3		180	270		0,04		
СОЛЫЙОД	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06		
	Всего в Завтрак		16,44	15,12	84,43	544	0,17	1,02	0,3		466,54	466,87	55,87	1,47		
	Обед															
ШКО00026	Рассольник ленинградский с крутой перловой	250	5,93	7,8	17	161	0,08	6,93	134		26,25	64,25	24,5	0,89		
Д07ИЧСМ	Сметана для заправки	5	0,14	1	0,16	9										
ШК22006	Макароны отварные с маслом	190	3,85	7,36	41,52	255	0,07		33,73		13,3	50,35	9,5	0,95		
ШКО2ТГ2	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	60	6,41	3,19	28,2	168	0,07	0,05			180	270		0,04		
ШКО0129	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95	0,04				35,56	80	0,66	2,8		
СОЛЫЙОД	Соль йодированная	3									11,04	2,25	0,09	0,09		
	Всего в Обед		28,49	29,88	150,44	938	0,69	8,2	178,73	2,48	304,15	522,85	64,66	73,06		
	Всего в День		44,93	45	234,87	1 482	0,86	9,22	179,03	2,48	770,69	989,72	120,53	74,53		

2-ая неделя/Четверг																
№ 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															
ШКО0065	Картофельное пюре	200	4,1	8,1	28	194	0,16	13,6	42,8		52	112	38	1,4		
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	60	6,41	3,19	28,2	168	0,07	0,05			180	270		0,04		
СОЛЫЙОД	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06		
	Всего в Завтрак		19,61	19,89	72,8	545	0,29	13,96	49,71		316,66	429,8	64,34	10,5		
	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		
ДС00026	Каша гречневая рассыпчатая	160	4,59	5,76	35,2	155	0,2				13,76		129,96	4,46		
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	60	6,41	3,19	28,2	168	0,07	0,05			180	270		0,04		
СОЛЫЙОД	Соль йодированная	3									11,04	2,25	0,66	0,09		
ШКО0129	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95	0,04				35,56	80		2,8		
	Всего в Обед		31,34	32,93	147,3	751	0,52	9,6	0,02		336,68	392,98	193,15	11,69		
	Всего в День		50,95	52,82	220,1	1 297	0,81	23,57	49,72		653,34	822,78	257,49	22,19		

