

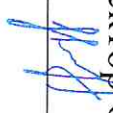
Согласовано

Директор _____

_____ / _____

Утверждаю

Директор ООО КПО «Салаватский»

 _____ Набитуллин Р.Р.

Примерное 2-х недельное меню

для обучающихся во II смену (обед, полдник)

с 5 по 11 классы, в том числе

для детей категории ММС, ОВЗ, ДИ

на осенне-зимний период

Примерное 2-х недельное меню
для обучающихся во II смену (обед, полдник)
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:

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			
	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			
	Полдник															
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 Полдник		20,72	23	85,6	633	0,38	23,2	390,26	339,02	602,24	182,68	7,02			
	Всего в День		54,03	54,55	206,28	1534	0,61	35,25	935,42	628,46	1275,41	274,53	14,14			

№ 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		
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	180	3,69	7,29	25,2	175	0,14	12,24	38,52	46,8	100,8	34,2	1,26		
ШК50515	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 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	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			31,01	32,27	131,87	780	0,46	13,2	38,54	297,09	589,66	101,82	493,88		
Полдник															
0000149	Яблоко запеченное с сахаром	70	0,7	4,2	21	39	0,01	2,72		17,5		10,18	1,01		
ШК00151	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		
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 напиток для детского питания	100	2,81	0,04	3,63	26	0,03	0,28		110,88	103,31	13,05	0,09		
ШК00001	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,33	2,93		35	0,01		26	88	50	3,33	0,13		
Всего Полдник			23,13	22,28	77,83	518	0,3	4,8	26,76	521,86	811,13	82,83	3,44		
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	Обед	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15					
ШК00160	Рыбный суп	250	7,38	15,38	31,25	203	0,15	8,34	281,25	19,8	86,74	34,08	314,59					
ШК00161	Рагу овощное с мясом	280	14,98	13,18	37,33	352	0,13	14,43		49,93		63,91	4,09					
Ш100015	Напиток из свежемороженных плодов (яблоко/клубника)	200			17,6	67	1,4	1	65		0,4	0,01	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		32,22	33,09	131,45	885	1,78	23,81	346,25	285,3	437,14	98	322,52					
	Полдник																	
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 Полдник		22,11	22,17	84,52	680	0,22	5,47	124,96	179,6	463,1	33,6	2,72					
	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)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	ККАЛ	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
1	Обед	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
ШКО0026	Рассолник ленинградский с крупной 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	
Ш000011	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	
	Полдник													
ШКО0153	Рис припущенный	200	4,4	6,8	19,4	258	0,04		35,5	8	92	30	0,6	
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	50	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 Полдник		20,03	20,19	90,9	700	0,37	0,24	69,7	307,6	432	68	75,99	
	Всего в день		49,18	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	Mg	Fe		
1	2 Обед	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15		
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		
ПФКТО40	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		
	Полдник														
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	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 Полдник		22,01	18,71	97,23	610	0,25	11,33	18,25	407,1	558,96	55,87	4,73		
	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	Обед	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
ШКО0013	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	
ШКО0150	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	
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	
ШКО0164	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	
ШКО0135	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	
ШКО0038	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	
ШКБГМ02	Полдник Болоньезе с куринным 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	
ШКО0163	Макаронны отварные	240	4,87	9,29	52,44	323	0,09		42,6	16,8	63,6	12	1,2	
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	50	5,33	2,67	23,5	140	0,05	0,03		150	225		0,03	
	Всего Полдник		20,18	19,16	88,02	566	0,16	71,47	116,1	257,7	315	30,8	23,53	
	Всего в день		50,82	50,64	197,84	1443	0,64	95,04	751,56	639,14	1140,53	125,21	29,59	

№ ТТК	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15				
ШКО0031	Обед 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				
			5	0,13	0,75	0,18	8	0,28	12,44	52,8	109,13	3,95		101,35			
			220	3,52	2,2	32,27	164								25	32	366
			100	14,5	17	22	162										
ШКБГМ01	Болоньезе с говяжьим фаршем, том. пастой и овощами	100	14,5	17	22	162	0,01	19	221	25	32	366	1,2				
ШО000000	Компот из свежзамороженной смородины	200	0,2	0,02	17	48	0,07	48	0,05	0,64	315	39,29					
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	70	7,47	3,73	32,9	196		0,05		210			0,05				
ШКО0038	Хлеб ржаной(для детского питания)	45	3,9	1,5	19,2	107	0,05			40,01	90	3,15					
	Всего Обед	890	31,34	29,75	134,5	776	0,44	87,98	434,98	418,78	484,2	488,6	49,4				
	Полдник																
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				
ШКО0042	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				
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				
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 Полдник	560	22,17	21,96	71,79	584	0,33	1,51	95,65	630,28	741,11	113,88	3,2				
	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	9	10	12	13	14	15		
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		830	33,73	30,44	128,92	922	0,48	7,92	166,94	286,93	630,25	168,5	9,67		
Полдник															
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		
ШКЯП102	Ягоды протерты 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 Полдник		550	19,12	18,38	83,85	543	0,19	20,94	7,74	405,29	519,21	44,06	3,7		
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	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15		
0000148	Обед Суп из овощей (В 2) Каша перловая рассыпчатая Куриное филе, тушенное с овощами Компот из вишни Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания Хлеб ржаной(для детского питания)	250	2	4,33	32,67	225	2	9		22,38	51,33	21,8	0,77		
ШКО0059		180	5,31	7,11	36,54	231	0,05		35,28	22,5	170,1	20,7	0,99		
ШКО0167		100	15,1	12,22	6,89	169	0,01	0,16	0,01	138,89	7,22	1,78	0,36		
ШКО0137		200	0,3	0,1	10,3	43	0,01	2,5	4,08	13	10	9	0,2		
0000065		60	6,4	3,2	28,2	168	0,06	0,04		180	270		0,04		
ШКО0038		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		
	Полдник														
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 Полдник		20,89	29,28	82,44	626	0,33	17,68	119,28	298,98	447,74	55,9	4,18		
	Всего в день		53,47	57,58	214,1	1557	2,51	29,37	158,65	711,31	1036,4	109,18	9,33		

