

Сотласовано
Директор _____
А. С. Соловьев

~~SECRET~~

Old v. Phrenology



Набыуллин Р.Р.

Для обучающихся в I смену (завтрак, обед)

для детей категории ММС, ОВЗ, ДИ

1

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

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

1-ая неделя/Понедельник

№ ТТК	Примѐм 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		
ШКО0031	Обед Борщ с капустой и картофелем вегетарианский Сметана для заправки	200	1,3	3,64	8,76	73	0,03	6,8	128,94	27,2	34,6	17	0,75		
0000034		5	0,13	0,75	0,18	8									
ШКО0107		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		27,97	26,67	100,78	756	0,19	9,95	458,24	238,61	559,96	77,9	5,76		
	Полдник														
ШКО0007	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		32,94	17,1	216	144	4,86		
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		
ШКО0001	Сыр твердых сортов в нарезке	11	2,57	3,23		39	0,01		28,6	96,8	55	3,67	0,15		
	Всего Полдник		18,12	19,32	75,09	548	0,33	17,41	303,46	290,84	521,98	162,63	6,28		
	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, 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	
0000100 ШК00065 ШК50505 0000044	Обед Суп картофельный с лапшой домашней (ПФ) Картофельное пюре Котлеты куриные с подливом овощным Компот из свежемороженых ягод (яблоки/черноплодная рябина)"С"	200	2,27	9,33	38,67	101	0,07	0,03	0,01	12,64	30,67	19,2	1,73	
		150	3,07	6,08	21	146	0,12	10,2	32,1	39	84	28,5	1,05	
		60/30	12,01	8,18	9,85	161	0,09	0,27		18,47	100,53	43,35	451,9	
		180	1,62	0,08	2,87	55	0,04	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	
	Полдник													
0000149	Яблоко запеченное с сахаром	50	0,5	3	15	28	0,01	1,94		12,5		7,27	0,72	
ШК00151	Каша пшённая 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 напиток для детского питания	100	2,81	0,04	3,63	26	0,03	0,28		110,88	103,31	13,05	0,09	
	Всего Полдник		19,08	16,52	68,83	439	0,26	3,95	0,71	409,48	705,78	69,85	2,84	
	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, 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													
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			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	
	Полдник													
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 Полдник		19,22	18,7	68,29	571	0,19	5,46	106,57	117,3	364,75	32,1	2,56	
	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, 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															
ШКО0026	Рассольник ленинградский с крутой 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	0,04	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	
Полдник															
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 Полдник			17,62	17,71	82,32	614	0,35	0,24	57,4		258,4	358,6	61,33	75,84	
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, 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														
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	
ПФКОД9	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	
Подник														
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 сорсортименте	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 Подник			19,08	16,77	81,17	517	0,21	8,66	16,56	333,38	452,71	51,86	4,05	
Всего в день			45,17	40,69	178,99	1232	0,6	22,17	159,9	590,92	976,96	214,01	19,65	

2-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														
ШКО0013	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	
ШКО0150	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	
ШКО0065	Картофельное пюре	150	3,07	6,08	21	146	0,12	10,2	32,1	39	84	28,5	1,05	
ШКО0164	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	
ШКО0135	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	
ШКО0038	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	
Полдник														
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	
ШКО0163	Макароны отварные	190	3,85	7,36	41,52	255	0,07		33,73	13,3	50,35	9,5	0,95	
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		19,17	17,22	77,09	499	0,14	71,47	107,23	254,2	301,75	28,3	23,28	
	Всего в день		46,55	43,46	178,18	1278	0,56	90,61	650,19	593,97	1037,57	107,43	29,49	

№ 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	
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									
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	
ШО00000	Компот из свежзамороженной 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	
	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	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 Полдник		19,03	17,75	68,37	520	0,31	1,46	64,41		528,44	667,83	104,23	2,88	
	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, 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	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			0,04	
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	
	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 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 Полдник		16,91	17,27	70,73	471	0,16	17,36	7,36	344,17	427,84	42,97	3,11	
	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, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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													
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	0,04		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
Полдник													
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 Полдник			17,93	19,27	71,3	492	0,29	15,91	49,7	262,2	388,5	51,4	3,73
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, 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	
ШК00158 ШК00055 ПФ02ТТС Ш000000 0000065	Обед Суп картофельный с бобовыми и гречками Макароны отварные Тефтели из говядины с соусом томатным Компот из свежемороженой смородины Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	200	5,25	6,03	26,41	200	0,17	60	65	24,88	35	30	0,98	
		150	5,33	5,55	32,78	202	0,06		26,63	10,5	39,75	7,5	0,75	
		60/30	8,7	9,2	6,5	120	0,2	1,03	8	14	1	12	1,3	
		180	0,18	0,02	15,3	43		43,2		0,58			35,36	
ШК00038	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания Хлеб ржаной(для детского питания)	50	5,33	2,67	23,5	140	0,05	0,03		150	225		0,03	
		30	2,6	1	12,8	71	0,03			26,67	60		2,1	
	Всего Обед		27,39	24,46	117,28	776	0,51	104,26	99,63	226,63	360,75	49,5	40,52	
ШК00049 ШК00133 ШК10001 0000065	Полдник Каша "Дружба" Какао с молоком Сухофрукты в ассортименте Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	200	4,96	6,96	23,92	178	0,07	0,53	33,26	115,2	123,2	27,2	0,48	
		200	4,1	4,1	10,5	97	0,04	0,68	17,25	143	130	34,3	1,1	
		40	1	0,2	23,84	117	0,13	0,12		2,6	2,8	6,8	3,32	
		50	5,33	2,67	23,5	140	0,05	0,03		150	225		0,03	
ШК00001	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,33	2,93		35	0,01		26	88	50	3,33	0,13	
		Всего Полдник		500										
	Всего в День		17,73	16,86	81,76	568	0,3	1,36	76,51	498,8	531	71,63	5,07	
	Итого		45,12	41,32	199,04	1343	0,81	105,62	176,13	725,43	891,75	121,13	45,59	
	Среднее за период		454,95	434,18	1813,19	12622	11,53	426,2	3028,06	6025,58	9677,84	1885,9	1010,86	
	Минимальные нормативные значения		45,5	43,42	181,32	1262	1,15	42,62	302,81	602,56	967,78	188,59	101,09	
	Отклонения от норм, %		38	39	167	1175	1,2	60	700	1100	1100	250	12	