



Утверждаю
Директор ООО «Центр Питания»
Ахмадуллина 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
(срок реализации с 18.04.2022 – 31.05.2022)**

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

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

ООО "Центр питания"

/Ахмадуллин Э.Р./




Сезон: **Весна-лето**
Категория: **Учащиеся 5-11 классы**

1-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
КП22016	Мясная подлива	100	1,33	4,33	6,67	70
ШК00058	Каша гречневая рассыпчатая	190	9,69	7,71	43,8	284
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	60	4,8	0,72	27,84	139
СОЛЙОД	Соль йодированная	2				
	Всего в Завтрак	552	16,02	12,77	84,8	520
	Обед					
0000144	Суп картофельный с вермишелью	250	1,67	41,67	46,67	332
ШК22001	Плов из курицы	180	18,48	18,72	18,24	276
ШК00137	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	60	4,8	0,72	27,84	139
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95
СОЛЙОД	Соль йодированная	3				
	Всего в Обед	733	28,71	62,54	120,11	885
	Всего в день	1 285	44,74	75,31	204,92	1 405

1-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
Д07ЕС19	Каша "Дружба" молочная	250	7,83	10,17	41,83	290
ШК00126	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	60	4,8	0,72	27,84	139
ШК00002	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,25	1,4	66
СОЛЙОД	Соль йодированная	2				
	Всего в Завтрак	522	12,93	18,14	77,57	522
	Обед					
0000034	Сметана для заправки	5	0,13	0,75	0,18	8
ШК00026	Рассольник ленинградский с крупой перловой	250	2,17	5	15,5	200
ШК00303	Жаркое по-домашнему из куриного филе	180	14,58	11,88	9,9	198
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	60	4,8	0,72	27,84	139
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95
СОЛЙОД	Соль йодированная	3				
	Всего в Обед	738	25,34	19,68	76,99	667
	Всего в день	1 260	38,28	37,82	154,56	1 189

1-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
ШК22006	Макароны отварные с маслом	190	3,85	7,36	41,52	255
ШК02122	Тефтели из говядины с подливом овощным	60/40	0,38	3,78	1,82	43
ШК00126	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27

2-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
ШК50515	Котлеты куриные с подливом овощным	60/40	13	8,7	10,2	161
Д12ЛД19	Каша пшеничная рассыпчатая	170	7,71	4,31	45,33	241
ШК00126	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	60	4,8	0,72	27,84	139
СОЛЙОД	Соль йодированная	2				
	Всего в Завтрак	532	25,71	13,73	89,87	569
	Обед					
0000061	Суп с пшенной крупой	250	2,17	5,67	48,33	227
ШК00216	Рагу овощное с курицей	180	18,86	6,34	15,77	195
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	60	4,8	0,72	27,84	139
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95
СОЛЙОД	Соль йодированная	3				
	Всего в Обед	733	29,5	14,06	115,51	683
	Всего в день	1 265	55,2	27,78	205,38	1 251

2-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
КП22016	Мясная подлива	50	0,67	2,17	3,33	35
ШК00058	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,18	7,31	41,49	269
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	60	4,8	0,72	27,84	139
КП22003	Чай с сахаром	250	0,25		8,13	34
СОЛЙОД	Соль йодированная	2				
	Всего в Завтрак	542	14,9	10,19	80,79	477
	Обед					
0000148	Суп из овощей (В 2)	250	2	4,33	32,67	225
ШК22001	Плов из курицы	180	18,48	18,72	18,24	276
ШК00137	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	60	4,8	0,72	27,84	139
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95
СОЛЙОД	Соль йодированная	3				
	Всего в Обед	733	29,05	25,21	106,11	778
	Всего в день	1 275	43,94	35,4	186,9	1 255

2-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
Д07Е200	Каша рисовая молочная	250	7,16	9,66	49,66	316
ШК00126	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	60	4,8	0,72	27,84	139
ШК00002	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,25	1,4	66
СОЛЙОД	Соль йодированная	2				
	Всего в Завтрак	522	12,26	17,63	85,4	548
	Обед					
		250				
Д07ИЧСМ	Сметана для заправки	5	0,14	1	0,16	9
ШК22006	Макароны отварные с маслом	120	2,43	4,65	26,22	161
ШК02ТГС	Тефтели из говядины с соусом томатным	60/30	8,7	9,2	6,5	120
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	60	4,8	0,72	27,84	139

ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3				
Всего в Обед		778	19,74	16,9	84,29	551
Всего в день		1 300	32	34,53	169,69	1 100

2-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
ШК00065	Картофельное пюре	180	3,69	7,29	25,2	175
ШК02ТГ2	Тефтели из говядины с соусом томатным	60/40	8,7	9,2	6,5	120
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	60	4,8	0,72	27,84	139
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2				
Всего в Завтрак		542	17,39	17,21	66,04	461
	Обед					
0000100	Суп картофельный с лапшой домашней (ПФ)	250	2,83	11,67	48,33	127
ШКДП013	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным	150	8,18	7,58	42,68	272
ШК22005	Гуляш из курицы	50	7,8	6,1	0,5	78
КП22008	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	60	4,8	0,72	27,84	139
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3				
Всего в Обед		753	28,08	27,45	163,92	820
Всего в день		1 295	45,46	44,66	229,96	1 281

2-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
ШК50515	Котлеты куриные с подливом овощным	60/40	13	8,7	10,2	161
Д07ЕЯ19	Макаронные изделия отварные	180	4,95	2,1	34,05	191
ШК00126	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	60	4,8	0,72	27,84	139
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2				
Всего в Завтрак		542	22,95	11,52	78,59	518
	Обед					
ШК00158	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250	6,56	7,54	33,01	250
0000101	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	130	4,25	3,21	26,78	174
Д07БЖ19	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	60	9,47	4,6	1,87	87
0000049	Сок фруктовый	200	1	0,2	20	92
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	60	4,8	0,72	27,84	139
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3				
Всего в Обед		743	29,54	17,6	126,57	837
Всего в день		1 285	52,49	29,12	205,16	1 354
Итого			424,7	411,83	1 899,08	12 313
Среднее за период			42,47	41,18	189,91	1 231
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			13,8	30,1	61,7	

0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	60	4,8	0,72	27,84	139
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2				
Всего в Завтрак		552	9,23	11,86	77,68	465
Обед						
0000055	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,83	5,5	26,83	108
0000034	Сметана для заправки	5	0,13	0,75	0,18	8
Д07ЕК19	Каша перловая рассыпчатая	160	4,91	3,84	36,91	192
КП22016	Мясная подлива	60	0,8	2,6	4	42
КП22002	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	60	4,8	0,72	27,84	139
ШКО0129	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3				
Всего в Обед		778	16,24	14,84	123,13	627
Всего в день		1 330	25,47	26,7	200,8	1 092

1-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
ШКО0010	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,6	76
ШК22001	Плов из курицы	190	19,51	19,76	19,25	291
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	60	4,8	0,72	27,84	139
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2				
Всего в Завтрак		552	25,81	24,98	61,19	534
Обед						
0000100	Суп картофельный с лапшой домашней (ПФ)	250	2,83	11,67	48,33	127
ШКО0065	Картофельное пюре	150	3,08	6,08	21	146
ШК22025	Биточки мясные с соусом томатным	60/40	8,1	7,9	10	130
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	60	4,8	0,72	27,84	139
ШКО0129	Хлеб ржаной(для детского питания)	25	2,17	0,83	10,67	59
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3				
Всего в Обед		788	21,18	27,19	124,34	628
Всего в день		1 340	46,98	52,18	185,53	1 161

1-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
0000062	Каша манная молочная	250	4,67	9,83	23,67	192
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	60	4,8	0,72	27,84	139
ШКО0126	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
ШКО0002	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,25	1,4	66
Д04МА19	Сыр порционный	10	3	1	2	41
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2				
Всего в Завтрак		532	12,77	18,8	61,41	465
Обед						
ШК10031	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	250	1,63	4,55	10,95	91
0000034	Сметана для заправки	5	0,13	0,75	0,18	8
ШК22009	Каша рисовая с куриным филе	180	17,04	22,08	28,44	384
ШКО0137	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	60	4,8	0,72	27,84	139
ШКО0129	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3				
Всего в Обед		738	27,36	29,53	94,78	760
Всего в день		1 270	40,13	48,34	156,18	1 225