

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, ДЦ

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	Mg	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		32,94	17,1	216	144	4,86	
ШКО0126	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	0,04	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	

№ 1 ПК		Приём пищи,						1-ая неделя/Вторник					
1	2	3	б	ж	у	ккал	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак												
0000149	Яблоко запеченное с сахаром	50	0,5	3	15	28	0,01	1,94				7,27	0,72
ШКО0151	Каша пшеничная молочная жидкая	200	10,13	10,81	20	217	0,17	0,53	0,33	12,5	368,97	44,93	1,2
ШКО0127	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3		6,7	28		1,16	0,38	129,2	6,9	8,5	0,8
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,33	2,67	23,5	140	0,05	0,03		150	225	4,6	0,03
0000156	Кисломоломочный 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
ШКО0065	Картофельное пюре	150	3,08	6,08	21	146	0,12	10,2	32,1	39	84	28,5	1,05
ШКО50505	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 свежесамороженных 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
ШКО0038	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

№ п/п		Приём пищи,	Масса	Б	Ж	У	ККАЛ	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
1		2	3	4	5	6	7	8						
ШКО0156	Макароны отварные	Завтрак	170	4,22	5,35	37,15	229	0,07		30,18	11,9	45,05	8,5	0,85
ШКТКУР1	Голень куриная запаренная 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 Завтрак			500	19,22	18,7	68,29	571	0,19	5,46	106,57	117,3	364,75	32,1	2,56
ШКО0160	Рыбный суп	Обед	200	5,9	12,3	25	162	0,12	6,67					
ШКО0161	Рагу овощное с мясом		240	12,84	11,3	32	302	0,11	12,37	225	15,84	69,39	27,26	251,67
Ш100015	Напиток из свежесмороженных плодов (яблоко/клубника)		180			15,84	60	1,26	0,9	58,5	42,8		54,78	3,5
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания		50	5,33	2,67	23,5	140	0,05	0,03		150	225	0,01	0,9
ШКО0038	Хлеб ржаной(для детского питания)		35	3,03	1,17	14,93	83	0,04						0,03
Всего Обед			705	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,						1-ая неделя/Четверг					
1	2	Масса	Б	Ж	У	ККАЛ	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак	3	4	5	6	7	8						
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
ШКО0026	Обед												
ШКО381a	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
0000112	Фрикадельки из птицы с подливом овощным	60/30	8,76	10,8	5,16	152	0,05	0,95		27,54			1,03
Ш000011	Картофель отварной с маслом	150	3	3,3	22,5	134	0,13	6,2		14,3	174,16	32	1,26
0000065	Компот из смеси сухофруктов	180	0,9	0,05	24,75	99	2,7	0,45	39,6	25,82			0,55
ШКО0038	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,33	2,67	23,5	140	0,05	0,03		150	225	16,44	0,03
	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

Приём пищи,			1-ая неделя/Пятница													
1	2	3	б	ж	у	ккал	В1	с	А	Са	Р	Мg	Fe			
ШКССТ22	Завтрак Сырники (запеканка) из творога Ягоды протертые в ассортименте Каша пшеничная молочная Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания Чай с сахаром	100	10,3	9,2	26	198	0,06	0,43	5,3	144	198	21,5	0,58			
ШКСЯП107		30	0,15	0,09	9	39	0,03	7,8	0,69	0,9	0,93	1,16	1,47			
ШКСО0159		140	5,23	5,88	25,57	169	0,09	0,37	10,27	93,98	111,58	25,4	1,28			
0000065		30	3,2	1,6	14,1	84	0,03	0,02		90	135		0,02			
ШКСО0126	Всего Завтрак	200	0,2		6,5	27		0,04	0,3	4,5	7,2	3,8	0,7			
0000160	Обед		19,08	16,77	81,17	517	0,21	8,66	16,56	333,38	452,71	51,86	4,05			
ШКСО0030	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			
0000034	Щи из свежей капусты	200	1,34	3,14	5,86	57	0,04	10,76		26,6	30	15,2	0,54			
ШКСО0058	Сметана для заправки	5	0,13	0,75	0,18	8			112,22							
ПФКТОД9	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,65	6,09	34,58	224	0,21		27,45	14,25	180	120	4,05			
ШКСО0137	Котлеты из говядины с подливом овощным	60/30	7,5	7,2	8	130	0,04	0,01		20		16	8,2			
0000065	Компот из вишни	180	0,27	0,09	9,27	39	0,01	2,25	3,67	11,7	9	8,1	0,18			
ШКСО0038	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			
	Всего Обед	35	3,03	1,17	14,93	83	0,04			31,12	70		2,45			
	Всего в День		26,1	23,92	97,82	716	0,39	13,51	143,34	257,54	524,25	162,16	15,6			
			45,17	40,69	178,99	1232	0,6	22,17	159,9	590,92	976,96	214,01	19,65			

№ 1 К		Приём пищи,						2-ая неделя/Понедельник					
1	2	3	Б	Ж	У	КАЛ	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак		4	5	6	7	8						
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	Макаронны 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 Завтрак		19,17	17,22	77,1	499	0,14	71,47	107,23	254,2	301,75	28,3	23,28
	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	3,08	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
	Всего в День		46,55	43,46	178,18	1278	0,56	90,61	650,19	593,97	1037,57	107,44	29,49

1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		11		12		13		14		15		16		17		18		19		20		21		22		23		24		25		26		27		28		29		30		31		32		33		34		35		36		37		38		39		40		41		42		43		44		45		46		47		48		49		50		51		52		53		54		55		56		57		58		59		60		61		62		63		64		65		66		67		68		69		70		71		72		73		74		75		76		77		78		79		80		81		82		83		84		85		86		87		88		89		90		91		92		93		94		95		96		97		98		99		100		101		102		103		104		105		106		107		108		109		110		111		112		113		114		115		116		117		118		119		120		121		122		123		124		125		126		127		128		129		130		131		132		133		134		135		136		137		138		139		140		141		142		143		144		145		146		147		148		149		150		151		152		153		154		155		156		157		158		159		160		161		162		163		164		165		166		167		168		169		170		171		172		173		174		175		176		177		178		179		180		181		182		183		184		185		186		187		188		189		190		191		192		193		194		195		196		197		198		199		200		201		202		203		204		205		206		207		208		209		210		211		212		213		214		215		216		217		218		219		220		221		222		223		224		225		226		227		228		229		230		231		232		233		234		235		236		237		238		239		240		241		242		243		244		245		246		247		248		249		250		251		252		253		254		255		256		257		258		259		260		261		262		263		264		265		266		267		268		269		270		271		272		273		274		275		276		277		278		279		280		281		282		283		284		285		286		287		288		289		290		291		292		293		294		295		296		297		298		299		300		301		302		303		304		305		306		307		308		309		310		311		312		313		314		315		316		317		318		319		320		321		322		323		324		325		326		327		328		329		330		331		332		333		334		335		336		337		338		339		340		341		342		343		344		345		346		347		348		349		350		351		352		353		354		355		356		357		358		359		360		361		362		363		364		365		366		367		368		369		370		371		372		373		374		375		376		377		378		379		380		381		382		383		384		385		386		387		388		389		390		391		392		393		394		395		396		397		398		399		400		401		402		403		404		405		406		407		408		409		410		411		412		413		414		415		416		417		418		419		420		421		422		423		424		425		426		427		428		429		430		431		432		433		434		435		436		437		438		439		440		441		442		443		444		445		446		447		448		449		450		451		452		453		454		455		456		457		458		459		460		461		462		463		464		465		466		467		468		469		470		471		472		473		474		475		476		477		478		479		480		481		482		483		484		485		486		487		488		489		490		491		492		493		494		495		496		497		498		499		500		501		502		503		504		505		506		507		508		509		510		511		512		513		514		515		516		517		518		519		520		521		522		523		524		525		526		527		528		529		530		531		532		533		534		535		536		537		538		539		540		541		542		543		544		545		546		547		548		549		550		551		552		553		554		555		556		557		558		559		560		561		562		563		564		565		566		567		568		569		570		571		572		573		574		575		576		577		578		579		580		581		582		583		584		585		586		587		588		589		590		591		592		593		594		595		596		597		598		599		600		601		602		603		604		605		606		607		608		609		610		611		612		613		614		615		616		617		618		619		620		621		622		623		624		625		626		627		628		629		630		631		632		633		634		635		636		637		638		639		640		641		642		643		644		645		646		647		648		649		650		651		652		653		654		655		656		657		658		659		660		661		662		663		664		665		666		667		668		669		670		671		672		673		674		675		676		677		678		679		680		681		682		683		684		685		686		687		688		689		690		691		692		693		694		695		696		697		698		699		700		701		702		703		704		705		706		707		708		709		710		711		712		713		714		715		716		717		718		719		720		721		722		723		724		725		726		727		728		729		730		731		732		733		734		735		736		737		738		739		740		741		742		743		744		745		746		747		748		749		750		751		752		753		754		755		756		757		758		759		760		761		762		763		764		765		766		767		768		769		770		771		772		773		774		775		776		777		778		779		780		781		782		783		784		785		786		787		788		789		790		791		792		793		794		795		796		797		798		799		800		801		802		803		804		805		806		807		808		809		810		811		812		813		814		815		816		817		818		819		820		821		822		823		824		825		826		827		828		829		830		831		832		833		834		835		836		837		838		839		840		841		842		843		844		845		846		847		848		849		850		851		852		853		854		855		856		857		858		859		860		861		862		863		864		865		866		867		868		869		870		871		872		873		874		875		876		877		878		879		880		881		882		883		884		885		886		887		888		889		890		891		892		893		894		895		896		897		898		899		900		901		902		903		904		905		906		907		908		909		910		911		912		913		914		915		916		917		918		919		920		921		922		923		924		925		926		927		928		929		930		931		932		933		934		935		936		937		938		939		940		941		942		943		944		945		946		947		948		949		950		951		952		953		954		955		956		957		958		959		960		961		962		963		964		965		966		967		968		969		970		971		972		973		974		975		976		977		978		979		980		981		982		983		984		985		986		987		988		989		990		991		992		993		994		995		996		997		998		999		1000		1001		1002		1003		1004		1005		1006		1007		1008		1009		1010		1011		1012		1013		1014		1015		1016		1017		1018		1019		1020		1021		1022		1023		1024		1025		1026		1027		1028		1029		1030		1031		1032		1033		1034		1035		1036		1037		1038		1039		1040		1041		1042		1043		1044		1045		1046		1047		1048		1049		1050		1051		1052		1053		1054		1055		1056		1057		1058		1059		1060		1061		1062		1063		1064		1065		1066		1067		1068		1069		1070		1071		1072		1073		1074		1075		1076		1077		1078		1079		1080		1081		1082		1083		1084		1085		1086		1087		1088		1089		1090		1091		1092		1093		1094		1095		1096		1097		1098		1099		1100		1101		1102		1103		1104		1105		1106		1107		1108		1109		1110		1111		1112		1113		1114		1115		1116		1117		1118		1119		1120		1121		1122		1123		1124	
---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	-----	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--

№ 1 К		Приём пищи,						2-ая неделя/Четверг					
1	2	3	Б	Ж	У	ККАЛ	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак			4	5	6	7	8						
ШКО0065	Картофельное пюре	200	4,1	8,1	28	194	0,16	13,6	42,8	52	112	38	1,4
ШКО0168	Гуляш из отварного мяса	50	6,9	7,1	11,2	105	0,07	1,98		2,9	5,2	3,5	1,5
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	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
ШКО0059	Каша перловая рассыпчатая	150	4,43	5,93	30,45	193	0,05		29,4	18,75	141,75	17,25	0,83
ШКО0167	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
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			28,25	24,32	110,49	786	1,75	9,62	33,08	354,47	493,32	44,39	4,42
Всего в день		705	46,19	43,58	181,79	1278	2,04	25,54	82,78	616,67	881,82	95,79	8,16

Приём пищи,		Масса	Б	Ж	У	ККАЛ	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8						
ШКО0049	Завтрак												
ШКО0133	Какао с молоком	200	4,96	6,96	23,92	178	0,07	0,53	33,26	115,2	123,2	27,2	0,48
ШК10001	Сухофрукты в ассортименте	200	4,1	4,1	10,5	97	0,04	0,68	17,25	143	130	34,3	1,1
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	40	1	0,2	23,84	117	0,13	0,12		2,6	2,8	6,8	3,32
ШКО0001	Сыр твердых сортов в нарезке	50	5,33	2,67	23,5	140	0,05	0,03		150	225		0,03
	Всего Завтрак	10	2,33	2,93		35	0,01		26	88	50	3,33	0,13
	Обед												
ШКО0158	Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	5,25	6,03	26,41	200	0,17	60	65	24,88	35	30	0,98
ШКО0055	Макаронные отварные	150	5,33	5,55	32,78	202	0,06		26,63	10,5	39,75	7,5	0,75
ПФ021ТС	Тфтели из говядины с соусом томатным	60/30	8,7	9,2	6,5	120	0,2	1,03	8	14	1	12	1,3
ШО00000	Компот из свежесзамороженной 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)	30	2,6	1	12,8	71	0,03			26,67	60		2,1
	Всего Обед		27,39	24,46	117,29	776	0,51	104,26	99,63	226,63	360,75	49,5	40,52
	Всего в день		45,12	41,32	199,05	1343	0,81	105,62	176,14	725,43	891,75	121,13	45,59
	Итого		454,95	434,18	1813,19	12622	11,53	426,2	3028,06	6025,58	9677,84	1885,9	1010,86
	Среднее за период		45,5	43,42	181,32	1262	1,15	42,62	302,81	602,56	967,78	188,59	101,09
	Минимальные нормативные значения		38	39	167	1175	1,2	60	700	1100	1100	250	12
	Отклонения от норм, %		20	11	9	7							

Согласовано

Директор _____

_____/_____

Утверждаю

Директор ООО «ОптТорг»

Набиуллин Р. Р.



Примерное 2-х недельное меню

для обучающихся во II смену (обед, полдник)

с 1 по 4 классы, в том числе

для детей категории ММС, ОВЗ, ДИ

на осенне-зимний период

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ 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	Mg	Fe		
1	2 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									
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	Копilot 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		
ШКО0007	Полдник 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		

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 Обед	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
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	
ШКО0065	Картофельное пюре	150	3,07	6,08	21	146	0,12	10,2	32,1	39	84	28,5	1,05	
ШКС0505	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 свежемороженных ягод (яблоки/черноплодная рябина)"С"	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	
ШКО0038	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	
ШКО0151	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	
ШКС00127	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	Кефир	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	

1-ая неделя/Среда														
№ 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	
ШКО0160	Обед	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	0,36	54,78	3,5	
Ш100015		Напиток из свежемороженных плодов (яблоко/клубника)	180			15,84	60	1,26	0,9	58,5			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	705	27,11	27,43	111,27	747	1,57	19,97	283,5	239,76	364,75	82,05	258,56	
ШКО0156	Полдник	Макаронны 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	500	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	Обед	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15		
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		
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		
Ш000011	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		
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)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			б	ж	у	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
1	2 Обед	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
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			26,6	30	15,2	0,54
0000034	Сметана для заправки	5	0,13	0,75	0,18	8		10,76	112,22				
ШКО0058	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,65	6,09	34,58	224	0,21		27,45	14,25	180	120	4,05
ПФКТОД9	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
ШКЯП107	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
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

№ 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	Обед	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
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
ШКБГМ02	Полдник 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	Mg	Fe		
1	2 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		
ШО000000	Компот из свежесмороженной 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		
0000156	Кефир	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)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	ККАЛ	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2 Обед	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
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 овсяным	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	715	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
ШКССТ72	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 протерты 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	500	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

2-ая неделя/Четверг														
№ 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													
0000148	Суп из овощей (В 2)	200	1,6	3,47	26,13	180	1,6	7,2						
ШКО0059	Каша перловая рассыпчатая	150	4,43	5,93	30,45	193	0,04		29,4	17,91	41,07	17,44	0,61	
ШКО0167	Куриное филе, тушенное с овощами	90	13,59	11	6,2	152	0,01	0,14	0,01	18,75	141,75	17,25	0,83	
ШКО0137	Компот из вишни	180	0,27	0,09	9,27	39	0,01	2,25	3,67	125	6,5	1,6	0,32	
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,33	2,67	23,5	140	0,05	0,03		11,7	9	8,1	0,18	
ШКО0038	Хлеб ржаной(для детского питания)	35	3,03	1,17	14,93	83	0,04			150	225		0,03	
	Всего Обед	705	28,25	24,32	110,49	786	1,75	9,62	33,08	31,12	493,32	44,39	2,45	
	Поддник													
ШКО0065	Картофельное пюре	200	4,1	8,1	28	194	0,16	13,6	42,8	52	112	38	1,4	
ШКО0168	Гуляш из отварного мяса	50	6,9	7,1	11,2	105	0,07	1,98		2,9	5,2	3,5	1,5	
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	50	5,33	2,67	23,5	140	0,05	0,03		150	225		0,03	
	Всего Поддник	500	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	Mg	Fe		
														5	4
1	Обед	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15		
ШКО0158	Суп картофельный с бобовыми и грибами	200	5,25	6,03	26,41	200	0,17	60	65	24,88	35	30	0,98		
ШКО0055	Макароны отварные	150	5,33	5,55	32,78	202	0,06		26,63	10,5	39,75	7,5	0,75		
ПФ02ТТС	Тфтели из говядины с соусом томатным	60/30	8,7	9,2	6,5	120	0,2	1,03	8	14	1	12	1,3		
ШО00000	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)	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		
ШКО0049	Полдник														
ШКО0133	Каша "Дружба"	200	4,96	6,96	23,92	178	0,07	0,53	33,26	115,2	123,2	27,2	0,48		
ШК10001	Какао с молоком	200	4,1	4,1	10,5	97	0,04	0,68	17,25	143	130	34,3	1,1		
0000065	Финики порционно	40	1	0,2	23,84	117	0,13	0,12		2,6	2,8	6,8	3,32		
ШКО0001	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,33	2,67	23,5	140	0,05	0,03		150	225		0,03		
	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,33	2,93		35	0,01		26	88	50	3,33	0,13		
	Всего Полдник		17,73	16,86	81,76	568	0,3	1,36	76,51	498,8	531	71,63	5,07		
	Всего в день		45,12	41,32	199,04	1343	0,81	105,62	176,13	725,43	891,75	121,13	45,59		
	Итого		454,95	434,18	1813,19	12622	11,53	426,2	3028,06	6025,58	9677,84	1885,9	1010,86		
	Среднее за период		45,5	43,42	181,32	1262	1,15	42,62	302,81	602,56	967,78	188,59	101,09		
	Минимальные нормативные значения		38	39	167	1175	1,2	60	700	1100	1100	250	12		
	Отклонения от норм, %		20	11	9	7									

№ ТТК	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					2-ая неделя/Питница
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe			
														5	4	
1	Обед	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15			
ШКО0158	Суп картофельный с бобовыми и грибами	200	5,25	6,03	26,41	200	0,17	60	65	24,88	35	30	0,98			
ШКО0055	Макароны отварные	150	5,33	5,55	32,78	202	0,06		26,63	10,5	39,75	7,5	0,75			
ПФ02ТТС	Тесто из говядины с соусом томатным	60/30	8,7	9,2	6,5	120	0,2	1,03	8	14	1	12	1,3			
ШО00000	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)	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			
ШКО0049	Полдник															
ШКО0133	Каша "Дружба"	200	4,96	6,96	23,92	178	0,07	0,53	33,26	115,2	123,2	27,2	0,48			
ШК10001	Какао с молоком	200	4,1	4,1	10,5	97	0,04	0,68	17,25	143	130	34,3	1,1			
0000065	Финики порционно	40	1	0,2	23,84	117	0,13	0,12		2,6	2,8	6,8	3,32			
	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			
	Всего Полдник		17,73	16,86	81,76	568	0,3	1,36	76,51	498,8	531	71,63	5,07			
	Всего в день		45,12	41,32	199,04	1343	0,81	105,62	176,13	725,43	891,75	121,13	45,59			
	Итого		454,95	434,18	1813,19	12622	11,53	426,2	3028,06	6025,58	9677,84	1885,9	1010,86			
	Среднее за период		45,5	43,42	181,32	1262	1,15	42,62	302,81	602,56	967,78	188,59	101,09			
	Минимальные нормативные значения		38	39	167	1175	1,2	60	700	1100	1100	250	12			
	Отклонения от норм, %		20	11	9	7										

Согласовано

Директор _____

_____/_____

Утверждаю

Директор ООО «ОптТорг»

Набугуллин Р. Р.



Примерное 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 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 Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
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 Завтрак		20,72	23	85,6	633	0,38	23,2	390,26	339,02	602,24	182,68	7,02	
	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	
	Всего в день		54,03	54,55	206,28	1534	0,61	35,25	935,42	628,46	1275,41	274,53	14,14	

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		10	12	13	14	15	
	Завтрак													
0000149	Яблоко запеченное с сахаром	70	0,7	4,2	21	39	0,01	2,72		17,5		10,18	1,01	
ШКО00151	Каша пшеничная молочная жидкая	230	11,65	12,44	23	250	0,2	0,61	0,38	148,58		51,67	1,38	
ШКО00127	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3		6,7	28		1,16		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	0,38	150		225		0,03
0000156	Кисломолочный напиток для детского питания	100	2,81	0,04	3,63	26	0,03	0,28		110,88		13,05	0,09	
ШКО00001	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,33	2,93		35	0,01		26	88		3,33	0,13	
	Всего Завтрак	660	23,13	22,28	77,83	518	0,3	4,8	26,76	521,86	811,13	82,83	3,44	
	Обед													
0000100	Суп картофельный с лапшой домашней (ПФ)	250	2,83	11,67	48,33	127	0,08	0,03	0,02	15,8		24	2,17	
ШКО00065	Картофельное пюре	180	3,69	7,29	25,2	175	0,14	12,24	38,52	46,8		34,2	1,26	
ШКО5015	Котлеты куриные с подливом овощным	60/40	13	8,7	10,2	161	0,09	0,27		18,47		43,35	451,9	
0000044	Компот из свежемороженных 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			0,04	
ШКО0038	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95	0,04							
	Всего Обед	810	31,01	32,27	131,87	780	0,46	13,2	38,54	297,09	589,66	101,82	493,88	2,8
	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	2	3	4	5	6	7	8		10	12	13	14	15	
	Завтрак													
ШКО0156	Макаронны отварные	200	4,96	6,3	43,7	269	0,08		35,5	14	53	10	1	
ШТКУР1	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	50	5,33	2,67	23,5	140	0,05	0,03		150	225		0,03	
ШКО0002	Масло сливочное (порциями)	12	0,12	8,7	1,68	79			78,36	1,2	2,4			
	Всего Завтрак		22,11	22,17	84,52	680	0,22	5,47	124,96	179,6	463,1	33,6	2,72	
	Обед													
ШКО0160	Рыбный суп	250	7,38	15,38	31,25	203	0,15	8,34	281,25	19,8	86,74	34,08	314,59	
ШКО0161	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 свежзамороженных плодов (яблоко/клубника)	200			17,6	67	1,4	1	65			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	
ШКО0038	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	
	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)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8		10	12	13	14	15	
	Завтрак													
ШК00153	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	
ШК00001	Сыр твердых сортов в нарезке	12	2,8	3,52		42	0,01		31,2	105,6	60	4	0,16	
	Всего Завтрак	562	20,03	20,19	90,9	700	0,37	0,24	69,7	307,6	432	68	75,99	
	Обед													
ШК00026	Рассольник ленинградский с крупой перловой	250	5,93	7,8	17	161	0,08	6,93	134	26,25	64,25	24,5	0,89	
ШК03816	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	
ШК00038	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95	0,04			35,56	80		2,8	
	Всего Обед	830	29,15	27,14	121,93	847	3,38	15,85	178	315,2	623,24	81,17	6,88	
	Всего в День		49,19	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)			Витаминны (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	ККАЛ	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2 Завтрак	3	4	5	6	7	8		10	12	13	14	15
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 Завтрак		22,01	18,71	97,23	610	0,25	11,33	18,25	407,1	558,96	55,87	4,73
	Обед												
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
ПФКПО40	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
	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)				Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	ККАЛ	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8		10	12	13	14	15	
	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	Макаронные отварные	240	4,87	9,29	52,44	323	0,09		42,6	16,8	63,6	12	1,2	
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	
	Всего Завтрак		20,18	19,16	88,02	566	0,16	71,47	116,1	257,7	315	30,8	23,53	
	Обед													
ШК00013	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	
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	
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	
ШК00164	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	
ШК00135	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	
ШК00038	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	
	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	Мg	Fe	
1	2 Завтрак	3	4	5	6	7	8		10	12	13	14	15	
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 Завтрак		22,17	21,96	71,79	584	0,33	1,51	95,65	630,28	741,11	113,88	3,2	
	Обед													
ШКО0031	Борщ с капустой и картофелем	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								
0000038	Каша пшеничная рассыпчатая	220	3,52	2,2	32,27	164	0,28	12,44	52,8	109,13	3,95	101,35	4,77	
ШКБГМ01	Болоньезе с говяжьим фаршем, том. пастой и овощами	100	14,5	17	22	162	0,01	19	221	25	32	366	1,2	
ШО00000	Компот из свежемороженой смородины	200	0,2	0,02	17	48		48		0,64	315		39,29	
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	70	7,47	3,73	32,9	196	0,07	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		31,34	29,75	134,5	776	0,44	87,98	434,98	418,78	484,2	488,6	49,4	
	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)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	10	12	13	14	15	
0000062	Завтрак												
ШКО0022	Каша манная молочная	160	2,99	6,29	15,15	123	0,04	0,44	101,81				
ШКО0102	Сырники (запеканка) из творога	100	10,3	9,2	26	198	0,06	0,43	5,3	144	13,94	0,26	
ШКО0130	Ягоды протертые в ассортименте	40	0,2	0,12	12	52	0,04	10,4	0,92	1,2	21,5	0,58	
0000065	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	31		9,64	8,28	10,6	1,55	1,96	
	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,33	2,67	23,5	140	0,05	0,03	1,52	150	7,07	0,87	0,03
	Всего Завтрак		19,12	18,38	83,85	543	0,19	20,94	7,74	405,29	519,21	44,06	3,7
ШКО0020	Обед												
ШКО0058	Рассольник ленинградский	250	5,93	7,8	17	162	0,08	6,93	26,25	64,25	24,5	0,89	
ШКО3816	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,18	7,31	41,49	269	0,25	134	17,1	216	144	4,86	
0000121	Фрикадельки из птицы с подливом овощным	60/40	8,76	10,8	5,16	152	0,05	32,94	27,54			1,03	
0000065	Кисель фруктовый	200			20	76		0,95	0,48			0,05	
	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		33,73	30,44	128,92	922	0,48	7,92	166,94	286,93	630,25	168,5	9,67
	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)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	ККАЛ	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8		10	12	13	14	15	
	Завтрак													
ШК00065	Картофельное пюре	220	4,51	8,91	30,8	213	0,18	14,96	47,08	57,2	123,2	41,8	1,54	
ШК00168	Гуляш из отварного мяса	60	8,28	8,52	13,44	126	0,08	2,38		3,48	6,24	4,2	1,8	
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	60	6,4	3,2	28,2	168	0,06	0,04		180	270		0,04	
ШК00002	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,25	1,4	66			65,3	1	2			
	Всего Завтрак		20,89	29,28	82,44	626	0,33	17,68	119,28	298,98	447,74	55,9	4,18	
	Обед													
0000148	Суп из овощей (в 2)	250	2	4,33	32,67	225	2	9		22,38	51,33	21,8	0,77	
ШК00059	Каша перловая рассыпчатая	180	5,31	7,11	36,54	231	0,05		35,28	22,5	170,1	20,7	0,99	
ШК00167	Куриное филе, тушенное с овощами	100	15,1	12,22	6,89	169	0,01	0,16	0,01	138,89	7,22	1,78	0,36	
ШК00137	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	
ШК00038	Хлеб ржаной(для детского питания)	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	
	Всего в День		53,47	57,58	214,1	1557	2,51	29,37	158,65	711,31	1036,4	109,18	9,33	

№ 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	10	12	13	14	15	
	Завтрак												
ШКО0049	Каша "Дружба"	240	5,95	8,35	28,7	214	0,09	0,63	39,91	138,24	147,84	32,64	0,58
ШКО0133	Какао с молоком	200	4,1	4,1	10,5	97	0,04	0,68	17,25	143	130	34,3	1,1
ШК10001	Сухофрукты в ассортименте	40	1	0,2	23,84	117	0,13	0,12	2,6	2,8	2,8	6,8	3,32
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	10	2,33	2,93		35	0,01		26	88	50	3,33	0,13
	Всего Завтрак		19,79	18,79	91,24	631	0,33	1,47	83,16	551,84	600,64	77,07	5,17
	Обед												
ШКО0158	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250	6,56	7,54	33,01	250	0,21	75	81,25	31,1	43,75	37,5	1,22
ШКО0055	Макароны отварные	180	6,39	6,66	39,33	242	0,07		31,95	12,6	47,7	9	0,9
ШКПФТ2	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
ШО00000	Компот из свежемороженой смородины	200	0,2	0,02	17	48		48		0,64			39,29
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		31,72	27,95	141,11	923	0,58	124,07	121,2	273,9	442,45	58,5	45,55
	Всего в День		51,5	46,74	232,35	1554	0,91	125,54	204,36	825,74	1043,09	135,57	50,72
	Итого		525,63	513,45	2119,91	14763	13,33	494,87	3735,06	7163,76	11412,59	2172,64	1096,88
	Среднее за период		52,56	51,35	211,99	1476	1,33	49,49	373,51	716,38	1141,26	217,26	109,69
	Минимальные нормативные значения		45	46	192	1292	0,49	24,5	315	420	420	105	6,3
	Отклонения от норм, %		17	12	10	14	160	102	19	71	172	107	1641
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		14,24	31,3	57,44								

Согласовано

Директор _____

_____/_____

Утверждаю

Директор ООО «ОнТорг»

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

Сезон: **Осень-зима**
Категория: **Учащиеся 12-18 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	Mg	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		

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 Обед	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15		
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 пшеничная 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		

1-ая неделя/Среда														
№ 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	250	7,38	15,38	31,25	203	0,15	8,34	281,25	19,8	86,74	34,08	314,59	
ШКО0161	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
ШКО0038	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													
ШКО0156	Макаронны 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	
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	
ШКО0002	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	

1-ая неделя/Четверг														
№ 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	
ШКО0026	Обед Рассольник ленинградский с крупой 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	
ШО00011	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	
ШКО0153	Полдник 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)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	8	9	10	12	13	14	15	
0000160	Обед Салат "Студенческий" (картофель, морковь, зел.гор)	80	1,12	3,76	2	0,01	0,61		5,17	13,66	3,81	0,19	
ШКО0030	Щи из свежей капусты	250	1,68	3,93	7,33	0,05	13,45	140,28	33,25	37,5	19	0,68	
0000034	Сметана для заправки	5	0,13	0,75	0,18								
ШКО0058	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,18	7,31	41,49	0,25		32,94	17,1	216	144	4,86	
ПФКО40	Котлеты из говядины с подливом овощным	60/40	7,5	7,2	8	0,04	0,01		20		16	8,2	
ШКО0137	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	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	0,06	0,04		180	270		0,04	
ШКО0038	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	0,04			35,56	80		2,8	
	Всего Обед		29,77	27,58	114,56	0,45	16,61	177,3	304,08	627,16	191,81	16,97	
ШКСТ22	Подник Сырники (запеканка) из творога	100	10,3	9,2	26	0,06	0,43	5,3	144	198	21,5	0,58	
ШКАП107	Ягоды протертые в ассортименте	40	0,2	0,12	12	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	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	0,05	0,03		150	225		0,03	
ШКО0126	Чай с сахаром	200	0,2		6,5		0,04	0,3	4,5	7,2	3,8	0,7	
	Всего Подник		22,01	18,71	97,23	0,25	11,33	18,25	407,1	558,96	55,87	4,73	
	Всего в День		51,78	46,28	211,79	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	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
	Обед													
ШК00013	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	
ШК00150	Суп крестьянский с крупой (ГПШЕНО)	250	6,4	7,78	13,43	149	0,05	8,03	133,07	34,25	65,5	18,25	0,7	
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	
ШК00164	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	
ШК00135	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	
ШК00038	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95	0,04			35,56	80		2,8	
	Всего Обед	910	30,64	31,48	109,82	877	0,48	23,57	635,46	381,44	825,53	94,41	6,06	
	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	
ШК00163	Макароны отварные	240	4,87	9,29	52,44	323	0,09		42,6	16,8	63,6	12	1,2	
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	
	Всего Полдник	550	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	Мg	Fe					
1	Обед	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15					
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												
0000038	Каша пшеничная рассыпчатая	220	3,52	2,2	32,27	164	0,28	12,44	52,8	109,13	3,95	101,35	4,77					
ШКБГМ01	Болоньезе с говяжьим фаршем, том. пастой и овощами	100	14,5	17	22	162	0,01	19	221	25	32	366	1,2					
ШО00000	Компот из свежемороженой смородины	200	0,2	0,02	17	48		48		0,64								
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	70	7,47	3,73	32,9	196	0,07	0,05		210	315		39,29					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		31,34	29,75	134,5	776	0,44	87,98	434,98	418,78	484,2	488,6	49,4					
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		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	
ШКО0020	Обед													
ШКО0058	Рассольник ленинградский	250	5,93	7,8	17	162	0,08	6,93	134	26,25	64,25	24,5	0,89	
ШКО3816	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,18	7,31	41,49	269	0,25		32,94	17,1	216	144	4,86	
0000121	Фрикадельки из птицы с подливом овощным	60/40	8,76	10,8	5,16	152	0,05	0,95		27,54			1,03	
0000065	Кисель фруктовый	200			20	76				0,48			0,05	
	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	
0000062	Полдник													
ШКССТ22	Каша манная молочная	160	2,99	6,29	15,15	123	0,04	0,44		101,81	84,37	13,94	0,26	
ШКАП102	Сырники (запеканка) из творога	100	10,3	9,2	26	198	0,06	0,43	5,3	144	198	21,5	0,58	
ШКО0130	Ягоды протертые в ассортименте	40	0,2	0,12	12	52	0,04	10,4	0,92	1,2	1,24	1,55	1,96	
0000065	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	
	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	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15		
	Обед														
0000148	Суп из овощей (В 2)	250	2	4,33	32,67	225	2	9		22,38	51,33	21,8	0,77		
ШКО0059	Каша перловая рассыпчатая	180	5,31	7,11	36,54	231	0,05		35,28	22,5	170,1	20,7	0,99		
ШКО0167	Куриное филе, тушенное с овощами	100	15,1	12,22	6,89	169	0,01	0,16	0,01	138,89	7,22	1,78	0,36		
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		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		

7-ая неделя/11итница																
№ ТТК	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		
	Обед															
ШКО00158	Суп картофельный с бобовыми и грибами	250	6,56	7,54	33,01	250	0,21	75	81,25	0,45	31,1	43,75	37,5	1,22		
ШКО00055	Макароны отварные	180	6,39	6,66	39,33	242	0,07		31,95		12,6	47,7	9	0,9		
ШКТФТГ2	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		
ШО000000	Компот из свежемороженой смородины	200	0,2	0,02	17	48		48			0,64	270		39,29		
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	60	6,4	3,2	28,2	168	0,06	0,04			180			0,04		
ШКО00038	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95	0,04				35,56	80		2,8		
	Всего Обед		31,72	27,95	141,11	923	0,58	124,07	121,2	0,45	273,9	442,45	58,5	45,55		
	Полдник															
ШКО00049	Каша "Дружба"	240	5,95	8,35	28,7	214	0,09	0,63	39,91		138,24	147,84	32,64	0,58		
ШКО00133	Какао с молоком	200	4,1	4,1	10,5	97	0,04	0,68	17,25		143	130	34,3	1,1		
ШК10001	Сухофрукты в ассортименте	40	1	0,2	23,84	117	0,13	0,12			2,6	2,8	6,8	3,32		
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	60	6,4	3,2	28,2	168	0,06	0,04			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		
	Всего Полдник		19,79	18,79	91,24	631	0,33	1,47	83,16		551,84	600,64	77,07	5,17		
	Всего в день		51,5	46,74	232,35	1554	0,91	125,54	204,36	0,45	825,74	1043,09	135,57	50,72		
	Итого		525,63	513,45	2119,91	14763	13,33	494,87	3735,06	55,34	7163,76	11412,59	2172,64	1096,88		
	Среднее за период		52,56	51,35	211,99	1476	1,33	49,49	373,51	5,53	716,38	1141,26	217,26	109,69		
	Минимальные нормативные значения		45	46	192	1292	0,49	24,5	315		420	420	105	6,3		
	Отклонения от норм, %		17	12	10	14	160	102	19		71	172	107	1641		
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		14,24	31,3	57,44											