

Согласовано
Директор



Утверждаю
Директор ООО «Центр Питания»
Ахмадуллина Э. Р.



**Основное 2-х недельное меню
для обучающихся в I смену (завтрак, обед)
с 1 по 4 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"

Ахмадулина Э.Р.

/Ахмадулина Э.Р./



Сезон: **Весна-лето**
Категория: **Учащиеся 1-4 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					
ЯСПЕЧ20	Печенье	20	0,67	0,33	6	28
КП22016	Мясная подлива	100	1,33	4,33	6,67	70
ШК00058	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,65	6,09	34,58	224
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	4	0,6	23,2	116
СОЛЙОД	Соль йодированная	2				
	Всего в Завтрак	522	13,85	11,36	76,94	465
	Обед					
0000107	Фрукты свеж.100-130г(шт.)	150	0,6	0,6	14,7	71
0000144	Суп картофельный с вермишелью	250	1,67	41,67	46,67	332
ШК22001	Плов из курицы	150	15,4	15,6	15,2	230
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	853	26,23	60,02	131,77	909
	Всего в день	1 375	40,08	71,38	208,72	1 374

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					
ШК00001	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,33	2,93		35
Д07ЕС19	Каша "Дружба" молочная	230	7,21	9,35	38,49	267
ШК00126	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
ШК00002	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,25	1,4	66
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	60	4,8	0,72	27,84	139
СОЛЙОД	Соль йодированная	3				
	Всего в Завтрак	513	14,64	20,26	74,23	534
	Обед					
ШК10013	Винегрет с растительным маслом	60	0,72	5,4	4,02	67
ШК00026	Рассольник ленинградский с крупой перловой	250	2,17	5	15,5	200
0000034	Сметана для заправки	5	0,13	0,75	0,18	8
ШК00303	Жаркое по-домашнему из куриного филе	150	12,15	9,9	8,25	165
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	55	4,4	0,66	25,52	128
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95
СОЛЙОД	Соль йодированная	3				
	Всего в Обед	763	23,23	23,04	77,04	689
	Всего в день	1 276	37,87	43,3	151,26	1 224

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						
Д04Й200	Йогурт	100	4,1	4,2	10	96
ШК22006	Макароны отварные с маслом	150	3,04	5,81	32,78	202
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
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	4	0,6	23,2	116
СОЛЙОД	Соль йодированная	2				
Всего в Завтрак		602	11,72	14,39	74,3	484
Обед						
КП22056	Пастила б/с "Пастилушка" 20гр	20	0,02		2,75	11
0000055	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,47	4,4	21,47	87
0000034	Сметана для заправки	5	0,13	0,75	0,18	8
Д07ЕК19	Каша перловая рассыпчатая	150/4	4,6	3,6	34,6	180
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	45	3,6	0,54	20,88	104
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95
СОЛЙОД	Соль йодированная	3				
Всего в Обед		723	14,38	13,32	111,24	570
Всего в день		1 325	26,11	27,71	185,54	1 053

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						
ШК00010	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,6	76
ШК22001	Плов из курицы	150	15,4	15,6	15,2	230
Д07ЖД60	Какао с молоком	200	2,4	2,3	10,2	69
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	4	0,6	23,2	116
СОЛЙОД	Соль йодированная	2				
Всего в Завтрак		502	23,1	23	56,2	491
Обед						
ЯСПЕЧ20	Печенье	20	0,67	0,33	6	28
0000100	Суп картофельный с лапшой домашней (ПФ)	250	2,83	11,67	48,33	127
ШК00065	Картофельное пюре	100	2,05	4,05	14	97
ШК22023	Биточки мясные с соусом томатным	60/40	7,5	7,2	8	130
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	45	3,6	0,54	20,88	104
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	25	2,17	0,83	10,67	59
СОЛЙОД	Соль йодированная	3				
Всего в Обед		743	19,02	24,62	114,38	572
Всего в день		1 245	42,12	47,62	170,58	1 063

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						
0000002	Запеканка из творога	80	12,2	8,16	13,68	164
ДС00059	Соус молочный	20	0,4	1,02	1,25	16
0000062	Каша манная молочная	230	4,29	9,05	21,77	176
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	4	0,6	23,2	116
ШК00126	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
СОЛЙОД	Соль йодированная	2				
Всего в Завтрак		582	21,09	18,83	66,4	499
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	150	14,2	18,4	23,7	320
ШК00137	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43

0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	55	4,4	0,66	25,52	128
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95
СОЛЙОД	Соль йодированная	3				
Всего в Обед		703	24,12	25,79	87,72	685
Всего в день		1 285	45,21	44,62	154,12	1 184

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						
КП22056	Пастила б/с "Пастилушка" 20гр	20	0,02		2,75	11
ШК50515	Котлеты куриные с подливом овощным	60/40	13	8,7	10,2	161
Д12ЛД19	Каша пшеничная рассыпчатая	150/4	6,8	3,8	40	213
ШК00126	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	4	0,6	23,2	116
СОЛЙОД	Соль йодированная	2				
Всего в Завтрак		522	24,02	13,1	82,65	528
Обед						
Д07АП19	Салат "Степной"(Картофель/морковь/огурцы соленные/лук)	60	0,9	2,1	4,05	39
0000061	Суп с пшенной крупой	250	2,17	5,67	48,33	227
ШК00216	Рагу овощное с курицей	150	15,72	5,28	13,14	163
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		763	27,25	15,1	116,93	689
Всего в день		1 285	51,27	28,2	199,58	1 217

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						
ЯСПЕЧ20	Печенье	20	0,67	0,33	6	28
КП22016	Мясная подлива	50	0,67	2,17	3,33	35
ШК00058	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,65	6,09	34,58	224
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	4	0,6	23,2	116
КП22003	Чай с сахаром	250	0,25		8,13	34
СОЛЙОД	Соль йодированная	2				
Всего в Завтрак		522	13,23	9,19	75,23	437
Обед						
0000148	Суп из овощей (В 2)	250	2	4,33	32,67	225
ШК22001	Плов из курицы	150	15,4	15,6	15,2	230
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		703	25,97	22,09	103,07	732
Всего в день		1 225	39,2	31,28	178,31	1 169

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						
ШК00001	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,33	2,93		35
Д07Е200	Каша рисовая молочная	230	6,59	8,89	45,69	291
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

СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2				
Всего в Завтрак		512	14,02	19,79	81,43	558
Обед						
0000107	Фрукты свеж.100-130г(шт.)	150	0,6	0,6	14,7	71
ШК00026	Рассольник ленинградский с крупой перловой	210	1,82	4,2	13,02	168
Д07ИЧСМ	Сметана для заправки	5	0,14	1	0,16	9
ШК22006	Макароны отварные с маслом	100	2,03	3,87	21,85	134
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	45	3,6	0,54	20,88	104
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3				
Всего в Обед		853	20,55	20,75	100,68	728
Всего в день		1 365	34,58	40,54	182,11	1 286

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						
0000107	Фрукты свеж.100-130г(шт.)	150	0,6	0,6	14,7	71
ШК00065	Картофельное пюре	150	3,08	6,08	21	146
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	50	4	0,6	23,2	116
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2				
Всего в Завтрак		652	16,58	16,48	71,9	479
Обед						
0000100	Суп картофельный с лапшой домашней (ПФ)	250	2,83	11,67	48,33	127
ШКДП013	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным	120	6,54	6,06	34,14	217
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	45	3,6	0,54	20,88	104
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3				
Всего в Обед		708	25,24	25,75	148,42	731
Всего в день		1 360	41,82	42,23	220,32	1 210

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	150	4,12	1,75	28,37	159
Д07ЖГ60	Кофейный напиток на молоке	200	2,1	2,1	11	70
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	4	0,6	23,2	116
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2				
Всего в Завтрак		502	23,23	13,15	72,77	506
Обед						
ЯСПЕЧ20	Печенье	20	0,67	0,33	6	28
ШК00158	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250	6,56	7,54	33,01	250
0000101	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	100	3,27	2,47	20,6	134
Д07БЖ19	Рыба тушенная 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	50	4	0,6	23,2	116
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3				
Всего в Обед		723	28,43	17,07	121,75	801
Всего в день		1 225	51,65	30,22	194,52	1 307
Итого			409,91	407,1	1 845,05	1 207

Среднее за период	40,99	40,71	184,5	1 209
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,57	30,31	61,06	

