



Согласовано

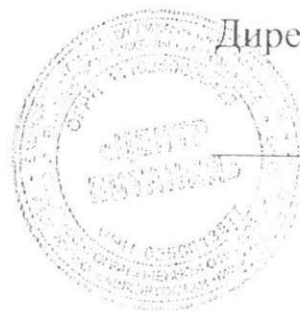
Директор

МБОУ СОШ с. Тавасовка

Р. Гин

Р.М. Тиманов

Утверждаю



Директор ООО «Центр Питания»

Ахмадуллина Э.Р.

/Ахмадуллина Э.Р.

Примерное 2-х недельное меню для детей категории учащиеся 12-18 лет весенне-летний сезон

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

Сезон: **Весна-лето**
Категория: **Учащиеся 12-18 лет**
Диета: **Без диет**

1-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование олюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Ре
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
0000146	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	5,4	34,6	224	0,18				12,9		121,84	4,18
ПФККПОВ	Котлеты куриные с подливом овощным	60/30	12,01	8,18	9,85	161	0,09	0,27		0,41	18,47	100,53	43,35	451,9
ПОРЦООБ	Огурцы свежие (порционно)	30	0,09	0,03	0,67	7	0,01	2,57			5,91			0,15
0000025	Чай с молоком и сахаром	200	1Д	1,8	18	25	0,01	0,27			53,82		6,07	0,2
0000021	Хлеб пшеничный	30	3,9	3,9	24	150					66			
СОЛЬИОД	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06
Всего в Завтрак		512	25,5	19,31	87,12	567	0,29	3,11		0,41	164,46	102,03	171,7	456,49
	Обед													
0000099	Суп картофельный с лапшой домашней (ПФ)	200	2,27	9,33	20,87	157	0,07	0,03			12,64		19,2	0,73
0000127	Плов из говядины	230	19,47	20,09	35,42	294	0,08	0,6			18,77		50,51	3,37
0000074	Компот из свежемороженой вишни	200	0,2	ОД	17,2	68	0,01	1,6			6,03			0,8
0000021	Хлеб пшеничный	30	3,9	3,9	24	150					66			
0000070	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	6,23	2,04	19,56	116	0,04				35,56	80		2,8
СОЛЬИОД	Соль йодированная	3									11,04	2,25	0,66	0,09
Всего в Обед		703	32,07	35,46	117,05	785	0,2	2,22			150,04	82,25	70,37	7,79
Всего в день			57,57	54,76	204,17	1 352	0,48	5,34		0,41	314,5	184,28	242,07	464,29

1-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Ре
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
0000079	Каша "Дружба"	150/4	8,4	10,2	20	192	0,09	0,4			95,32	244,81	27,8	0,6
0000031	Сыр порционный	12	5,04	3,84	9,6	65	0,02	0,13			109,82			0,05
0000035	Чай фруктовый (смородиновый)	200	0,18	0,02	11,3	39		20	ОД		0,13		0,01	0,01
0000021	Хлеб пшеничный	30	3,9	3,9	24	150					66			
0000107	Фрукты свеж.100-130г(шт.)	110	0,44	0,44	10,78	52	0,02	11			15,49	12Д	2,53	2Д
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06
Всего в Завтрак		504	17,96	18,4	75,68	498	0,14	31,53	ОД		294,12	258,41	30,78	2,82
	Обед													
0000080	Борщ с капустой и картофелем	200	1,33	2,67	9,33	77	0,03	6,37			23,6		16,28	0,77
0000034	Сметана для заправки	5	0,14	1	0,66	11								
0000009	Жаркое по-домашнему	150	13,5	16,9	23,2	261	0,12	6,27			18,02	185,85	36,9	2,86
0000093	Напиток яблочный	180			15,84	60	0,04	8,42			50,86	2,16	34,68	0,73
0000157	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	46	0,04	0,5			8			0,05
0000021	Хлеб пшеничный	30	3,9	3,9	24	150					66			
0000070	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	6,23	2,04	19,56	116	0,04				35,56	80		2,8
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3									11,04	2,25	0,66	0,09
Всего в Обед		708	25,6	26,61	102,59	722	0,26	21,57			213,08	270,26	88,52	7,3
Всего в день			43,56	45,01	178,27	1 219	0,39	53,1	ОД		507,2	528,67	119,3	10,12

1-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Ре
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
0000104	Винегрет овощной(1вар весна)	60	0,75	1,35	4,35	33	0,02	3,11			13,94		9,69	0,41
0000024	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,13	0,63	23	131	0,06				31,25	106,25	7,31	0,74
0000039	Мясо тушенное с овощами	50	и Д	12,1	6,12	159	0,06	1,26			21,11			22,95
0000040	Чай с сахаром	200	од	0,02	9,9	35					0,13		0,01	0,01
0000021	Хлеб пшеничный	40	5,2	5,2	32	200					88			
СОЛЬИОД	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06
Всего в Завтрак		502	22,28	19,3	75,37	558	0,14	4,37			161,79	107,75	17,45	24,16
	Обед													
0000077	Суп картофельный с бобовыми и гренками	200	6	3,47	33,33	200	0,17	0,01			24,88	184,8	30	1,77
0000043	Каша гречневая с куриным филе	170	9,97	9,52	39,21	254	0,2				14,62	281,13	138,09	4,74
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
0000029	Инстантный напиток витаминизированный	100			25	75	0,12	0,1	1,5	1,24	12	27,5	9	33,5
0000070	Хлеб ржаной(для детского питания)	30	4,67	1,53	14,67	87	0,03				26,67	60		2Д
0000021	Хлеб пшеничный	20	2,6	2,6	16	100					44			
СОЛЬИОД	Соль йодированная	3									11,04	2,25	0,66	0,09
Всего в Обед		703	24,86	17,2	131,08	771	0,56	0,72	1,5	1,24	133,67	555,68	178,02	77,91
Всего в день			47 Д 4	36,5	206,45	1 329	0,7	5,09	1,5	1,24	295,45	663,43	195,47	102,07

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Ре
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	И	12	13	14	15
	Завтрак													
0000102	Картофель туш.с курицей(2вар)	160	7,8	11,2	13,4	152	0,18	16,52			32,32	97	49,34	1,92
0000047	Какао с молоком	200	2,4	0,3	18	73	0,02	0,39			81,09	101,09	14,68	0,37
0000021	Хлеб пшеничный	40	5,2	5,2	32	200					88			
0000050	Йогурт(для детского питания)	100	4,1	3,2	10	98	0,03	0,42			158		18,3	0,14
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06
Всего в Завтрак		502	19,5	19,9	73,4	523	0,23	17,33			366,77	199,59	82,76	2,49
	Обед													
0000055	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,47	4,4	21,47	127	0,04	9,59			12,53		15,23	0,56
0000034	Сметана для заправки	5	0,14	1	0,66	11								
0000038	Каша пшеничная рассыпчатая	160	2,56	1,6	23,47	119	0,2	9,05			79,37		73,71	3,47
0000073	Гуляш из отварного мяса	90	10,26	14,58	16,38	189	0,13	3,56			5,22	9,36	6,3	2,7
0000021	Хлеб пшеничный	20	2,6	2,6	16	100					44			
0000093	Напиток яблочный	200			17,6	67	0,04	9,36			56,51	2,4	38,53	0,81
0000070	Хлеб ржаной(для детского питания)	30	4,67	1,53	14,67	87	0,03				26,67	60		2,1
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3									11,04	2,25	0,66	0,09
Всего в Обед		708	21,7	25,71	110,24	700	0,44	31,56			235,34	74,01	134,42	9,72
Всего в день			41,2	45,61	183,64	1 223	0,67	48,89			602,11	273,6	217,18	12,21

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Ре
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
0000007	Плов из курицы		160	16,43	16,64	16,21	245	0,05	0,53	од		16,26	271,99	29,47	1,37
0000048	Чай фруктовый с черноплодной рябиной		200	0,12	0,02	9,9	35		25			0,13		0,01	0,01
0000021	Хлеб пшеничный		30	3,9	3,9	24	150					66			
0000107	Фрукты свеж.100-130г(шт.)		130	0,52	0,52	12,74	61	0,03	13			18,3	14,3	2,99	2,48
СОЛЬИОД	Соль йодированная		2									7,36	1,5	0,44	0,06
Всего в Завтрак		522		20,97	21,08	62,85	491	0,08	38,53	0,1		108,05	287,79	32,91	3,92
	Обед														
0000052	Суп крестьянский с крупой (пшено)		200	1,73	4,53	10	88	0,04	6,4			18,67		13,75	0,51
0000054	Картофельное пюре		160	3,2	4,93	21,47	145	0,12	11,12			38	222,88	30,4	1,11
Д07РП21	Рыба припущенная(минтай,навага)		90	9,3	3,45	0,45	108	0,15	0,23			16,8		24,38	0,54
0000021	Хлеб пшеничный		20	2,6	2,6	16	100					44			
0000109	Компот из свежесзамороженной вишни "С"		200	1,2	0,17	27,2	80	0,01	38			6,03			0,8
0000070	Хлеб ржаной(для детского питания)		30	4,67	1,53	14,67	87	0,03				26,67	60		2,1
СОЛЬИОД	Соль йодированная		3									11,04	2,25	0,66	0,09
Всего в Обед		703		22,7	17,22	89,79	608	0,35	55,75			161,21	285,13	69,18	5,14
Всего в день				43,67	38,3	152,64	1 100	0,43	94,28	од		269,26	572,92	102,09	9,06

2-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Ре
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
0000146	Каша гречневая рассыпчатая		150	8,4	5,4	34,6	224	0,18				12,9		121,84	4,18
0000182	Котлеты из говядины с томатным соусом		60/30	7,5	7,2	8	130	0,04	0,01			20		16	8,2
0000040	Чай с сахаром		200	ОД	0,02	9,9	35					0,13		0,01	0,01
0000021	Хлеб пшеничный		40	5,2	5,2	32	200					88			
0000031	Сыр порционный		10	4,2	3,2	8	54	0,02	0,11			91,52			0,04
СОЛЬЙОД	Соль йодированная		2									7,36	1,5	0,44	0,06
Всего в Завтрак		502		25,4	21,02	92,5	643	0,24	0,12			219,91	1,5	138,29	12,49
	Обед														
0000051	Салат из свеклы		60	0,75	4,35	4,8	63	0,02	1,13			20,64	38,33	11,21	0,72
Д07ДЦ19	Уха с крупой		230	5,37	1,23	12,73	84	0,08	4,49			14,69	58,48	18,54	0,71
0000059	Жаркое по-домашнему из куриного филе		160	12,96	10,56	8,8	176	0,13	6,69			19,22		39,36	3,05
0000029	Инстантный напиток витаминизированный		200			50	150	0,23	0,2	3	2,48	24	55	18	67
0000021	Хлеб пшеничный		20	2,6	2,6	16	100					44			
0000070	Хлеб ржаной(для детского питания)		30	4,67	1,53	14,67	87	0,03				26,67	60		2,1
СОЛЬЙОД	Соль йодированная		3									11,04	2,25	0,66	0,09
Всего в Обед		703		26,35	20,27	107	660	0,48	12,51	3	2,48	160,26	214,06	87,76	73,66
Всего в день				51,75	41,29	199,5	1 303	0,72	12,63	3	2,48	380,17	215,56	226,05	86,15

1-ая неделя / Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Ре
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
0000022	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,12	0,63	23	131	0,06				31,25	106,25	7,31	0,74
0000125	Какао с молоком	200	2,4	2,3	10,2	69	0,02	0,39			81,09	101,09	14,68	0,37
0000021	Хлеб пшеничный	30	3,9	3,9	24	150					66			
Г10РЦ005	Огурцы свежие (порционно)	30	0,09	0,03	0,67	7	0,01	2,57			5,91			0,15
ПФККПТС	Котлеты куриные с соусом томатным	60/30	7,5	7,2	8	130	0,04	0,01			20		16	8,2
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06
Всего в Завтрак		512	19,01	14,05	65,87	487	0,13	2,97			211,61	208,84	38,43	9,52
	Обед													
0000148	Суп из овощей (В 2)	250	2	4,33	32,67	225	2	9			22,38	51,33	21,8	0,77
0000034	Сметана для заправки	10	0,28	2	1,32	22								
0000005	Каша перловая с мясом и овощами	170	9,64	13,51	31,85	224	0,05	0,25		1,32	21,26	15,84	23,35	57,25
0000044	Компот из свежзамороженных ягод (яблоки/черноплодная рябина)"С"	200	1,8	0,09	3,19	61	0,05	0,68			0,51		0,3	39,68
0000021	Хлеб пшеничный	30	3,9	3,9	24	150					66			
0000070	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	6,23	2,04	19,56	116	0,04				35,56	80		2,8
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3									11,04	2,25	0,66	0,09
Всего в Обед		703	23,84	25,87	112,59	798	2,14	9,93		1,32	156,75	149,42	46,11	100,59
Всего в день			42,85	39,92	178,46	1 285	2,27	12,9		1,32	368,37	358,26	84,55	110,11

2-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Ре
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
0000007	Плов из курицы		150	15,4	15,6	15,2	230	0,05	0,5			15,24	254,99	27,63	1,28
0000031	Сыр порционный		10	4,2	3,2	8	54	0,02	0,11			91,52			0,04
0000050	Йогурт(для детского питания)		100	4Д	3,2	10	98	0,03	0,42			158		18,3	0,14
0000040	Чай с сахаром		200	0,1	0,02	9,9	35					0,13		0,01	0,01
0000021	Хлеб пшеничный		40	5,2	5,2	32	200					88			
СОЛЬЙОД	Соль йодированная		2									7,36	1,5	0,44	0,06
Всего в Завтрак		502		29	27,22	75,1	617	0Д	1,03			360,25	256,49	46,38	1,53
	Обед														
0000034	Сметана для заправки		5	0,14	1	0,66	11								
0000055	Щи из свежей капусты с картофелем		200	1,47	4,4	21,47	127	0,04	9,59			12,53		15,23	0,56
ПФКПОЗО	Котлеты из говядины с подливом овощным		60/30	7,5	7,2	8	130	0,04	0,01			20		16	8,2
0000146	Каша гречневая рассыпчатая		150	8,4	5,4	34,6	224	0,18				12,9		121,84	4,18
0000093	Напиток яблочный		200			17,6	67	0,04	9,36			56,51	2,4	38,53	0,81
0000070	Хлеб ржаной(для детского питания)		30	4,67	1,53	14,67	87	0,03				26,67	60		2,1
0000021	Хлеб пшеничный		30	3,9	3,9	24	150					66			
СОЛЬЙОД	Соль йодированная		3									11,04	2,25	0,66	0,09
Всего в Обед		718		26,08	23,43	121	796	0,33	18,96			205,65	64,65	192,26	15,94
Всего в день				55,08	50,65	196,1	1413	0,43	19,99			565,9	321,14	238,64	17,47

2-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Ре
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
0000039	Мясо тушенное с овощами		50	11,1	12,1	6,12	159	0,06	1,26			21,11			22,95
0000054	Картофельное пюре		150	3	4,63	20,13	136	0,11	10,42			35,63	208,95	28,5	1,04
0000124	Кофейный напиток на молоке		200	2,1	2,1	11	70	0,03	0,52			105,86	156,6	12,18	0,11
0000021	Хлеб пшеничный		30	3,9	3,9	24	150					66			
0000049	Сок фруктовый		100	0,5	0,1	10	46	0,04	0,5			8			0,05
СОЛЬЙОД	Соль йодированная		2									7,36	1,5	0,44	0,06
Всего в Завтрак		532		20,6	22,83	71,25	561	0,24	12,7			243,96	367,05	41,12	24,21
	Обед														
0000099	Суп картофельный с лапшой домашней (ПФ)		200	2,27	9,33	20,87	157	0,07	0,03			12,64		19,2	0,73
Д07ЕНН1	Каша рисовая рассыпчатая с маслом		150	4,9	3,7	30,9	201	0,15	8,48			89,93		58,6	1,56
0000075	Фрикадельки из кур в томатном соусе		90	8,76	15,1	17,2	205	0,05	0,95			27,54		13,25	1,03
0000076	Напиток витаминизированный из вишни		200	0,6	0,16	17,2	85	0,01	31			6,03			0,8
0000021	Хлеб пшеничный		50	6,5	6,5	40	250					110			
0000070	Хлеб ржаной(для детского питания)		40	6,23	2,04	19,56	116	0,04				35,56	80		2,8
СОЛЬЙОД	Соль йодированная		3									11,04	2,25	0,66	0,09
Всего в Обед		733		29,26	36,83	145,73	1 014	0,32	40,46			292,74	82,25	91,71	7,01
Всего в день				49,86	59,66	216,97	1 575	0,56	53,16			536,69	449,3	132,83	31,22

