

Согласовано

Директор

Аббасов Давид
Ахмедов С.У.

Утверждено

Директор «ООО Центр Питания»

А.М. Ахмедов
Ахмедов С.У.

Примерное 2-х недельное меню
для обучающихся в I смену (завтрак, обед)

с 1 по 4 классы

для детей категории ОВЗ, ДИ
на осенне-зимний период

Согласовано

Директор _____

_____ / _____



Утверждаю

Директор

ООО «Центр Питания»

Ахмадуллина Э. Р.

Примерное 2-х недельное меню

для обучающихся в I смену (завтрак, обед)

с 1 по 4 классы

для детей категории ОВЗ, ДИ

на осенне-зимний период

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

Сезон: **Осень-зима**
Категория: **ОВЗ и ДИ с 1-4 класс**

1-ая неделя/Понедельник

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
ШКО0001	Сыр твердых сортов в нарезке	11	2,57	3,23		39	0,01		28,6		96,8	55	3,67	0,15		
ШКО0007	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	60	0,84	6,12	3,6	73	0,02	17,34	241,62		22,44	18,78	11,16	0,54		
ШКО0058	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,18	7,31	41,49	269	0,25		32,94		17,1	216	144	4,86		
ШКО0126	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27		0,04	0,3		4,5	7,2	3,8	0,7		
СОЛЫОД	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06		
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,34	2,66	23,5	140	0,06	0,04			150	225		0,03		
	Всего в Завтрак		18,13	19,31	75,09	548	0,34	17,42	303,46		298,2	523,48	163,07	6,34		
	Обед															
ШКО10031	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	200	15,28	15,44	38,56	354	0,06	0,72	271,36		19,2	192,8	44	2,24		
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	5,34	2,66	23,5	140	0,06	0,04			150	225		0,03		
СОЛЫОД	Соль йодированная	3									11,04	2,25	0,66	0,09		
ШКО0129	Хлеб ржаной(для детского питания)	30	2,6	1	12,8	71	0,03				26,67	60		2,1		
	Всего в Обед		24,92	23,58	93,07	685	0,19	9,81	403,97		245,81	523,65	69,76	5,39		
	Всего в День		43,05	42,89	168,16	1 233	0,53	27,23	707,43		544,01	1 047,13	232,83	11,73		

№ п/п	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	
Завтрак																
0000149	Яблоко запеченное с сахаром	50	0,5	3	15	28	0,01	1,94				12,5		7,27	0,72	
ШК00151	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	
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	5,34	2,66	23,5	140	0,06	0,04				150	225		0,03	
СОЛЫОД	Соль йодированная	2										7,36	1,5	0,44	0,06	
0000156	Кисломолочный напиток для детского питания	100	2,81	0,04	3,63	26	0,03	0,28				110,88	103,31	13,05	0,09	
Всего в Завтрак			19,08	16,51	68,83	439	0,27	3,95	0,71			416,84	707,28	70,29	2,9	
Обед																
0000100	Суп картофельный с лапшой домашней (ГФ)	200	2,27	9,33	38,67	101	0,07	0,03	0,01			12,64	30,67	19,2	1,73	
ШК00065	Картофельное пюре	120	2,46	4,86	16,8	116	0,1	8,16	25,68			31,2	67,2	22,8	0,84	
ШК50505	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	
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	50	5,34	2,66	23,5	140	0,06	0,04				150	225		0,03	
СОЛЫОД	Соль йодированная	3										11,04	2,25	0,66	0,09	
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	35	3,03	1,17	14,93	83	0,04					31,12	70		2,45	
Всего в Обед			26,73	26,28	106,62	656	0,39	9,11	25,69	0,41		254,92	495,65	86,28	492,76	
Всего в День			45,81	42,79	175,45	1 096	0,67	13,06	26,41	0,41		671,76	1 202,93	156,57	495,66	

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
ШКО0156	Макароны отварные	170	4,22	5,35	37,15	229	0,07		30,18		11,9	45,05	8,5	0,85		
ШКТКУР1	Голень куриная запеченная в соусе томатном	75/15	11,5	4,5	9,14	165	0,09	5,4	10,8		9,9	175,5	19,8	0,99		
ШКО0126	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27		0,04	0,3		4,5	7,2	3,8	0,7		
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	30	3,2	1,6	14,1	84	0,04	0,02			90	135		0,02		
СОЛЫОД	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06		
ШКО0002	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,25	1,4	66			65,3		1	2				
Всего в Завтрак			19,22	18,7	68,29	571	0,19	5,46	106,57		124,66	366,25	32,54	2,62		
Обед																
ШКО0160	Рыбный суп	200	5,9	12,3	25	162	0,12	6,67	225	0,26	15,84	69,39	27,26	251,67		
ШКО0161	Рагу овощное с мясом	200	10,7	9,42	26,67	252	0,09	10,31			35,67		45,65	2,92		
Ш100015	Напиток из свежесзамороженных плодов (яблоко/клубника)	180			15,84	60	1,26	0,9	58,5	0,27		0,36	0,01	0,9		
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,34	2,66	23,5	140	0,06	0,04			150	225		0,03		
СОЛЫОД	Соль йодированная	3									11,04	2,25	0,66	0,09		
ШКО0129	Хлеб ржаной(для детского питания)	35	3,03	1,17	14,93	83	0,04				31,12	70		2,45		
Всего в Обед			24,97	25,54	105,94	697	1,57	17,92	283,5	0,53	243,66	367	73,58	258,06		
Всего в День			44,19	44,24	174,23	1 267	1,76	23,38	390,08	0,53	368,32	733,25	106,12	260,68		

1-ая неделя/Четверг															
№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
ШКО0153	Рис припущенный	160	3,52	5,44	15,52	206	0,03		28,4		6,4	73,6	24	0,48	
ШКО0182	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	2,48	24	55	18	67	
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	40	4,27	2,13	18,8	112	0,05	0,03			120	180		0,03	
СОЛЫЮД	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06	
ШКО0001	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,33	2,93		35	0,01		26		88	50	3,33	0,13	
	Всего в Завтрак		17,63	17,7	82,32	614	0,36	0,24	57,4	2,48	265,76	360,1	61,77	75,9	
	Обед														
ШКО0026	Рассолыник ленинградский с крупной перловой	200	4,74	6,24	13,6	129	0,06	5,54	107,2		21	51,4	19,6	0,71	
ШКБГМ02	Болоньезе с куриным фаршем, том. пастой и овощами	50	8,15	6	4,65	64	0,01	59,5	61	12,5	72	16	12,5	18	
0000112	Картофель отварной с маслом	130	2,6	2,86	19,5	116	0,11	5,37			12,39	150,94	27,73	1,09	
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	50	5,34	2,66	23,5	140	0,06	0,04			150	225		0,03	
СОЛЫЮД	Соль йодированная	3									11,04	2,25	0,66	0,09	
ШКО0129	Хлеб ржаной(для детского питания)	35	3,03	1,17	14,93	83	0,04				31,12	70		2,45	
	Всего в Обед		25,48	19,01	79,05	586	0,32	71,07	168,2	12,5	298,01	515,59	60,76	58,08	
	Всего в День		43,11	36,71	161,37	1 200	0,68	71,31	225,6	14,98	563,77	875,69	122,54	133,98	

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
0000002	Запеканка из творога	100	15,25	10,2	17,1	205	0,05	0,15			180,38		26,63	0,62		
ШКЯП1.10	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		
ШК00159	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	0,04	0,02			90	135		0,02		
СОЛЫЙОД	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06		
ШК00126	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27		0,04	0,3		4,5	7,2	3,8	0,7		
Всего в Завтрак			24,03	17,77	72,27	524	0,21	8,39	11,26		377,12	256,21	57,43	4,15		
Обед																
0000160	Салат "Студенческий" (картофель,морковь, зел.гор)	60	0,84	2,82	1,5	35	0,01	0,46			3,88	10,25	2,86	0,14		
ШК00030	Щи из свежей капусты	200	1,34	3,14	5,86	57	0,04	10,76	112,22		26,6	30	15,2	0,54		
0000034	Сметана для заправки	5	0,13	0,75	0,18	8										
ШК00058	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,12	4,87	27,66	179	0,17		21,96		11,4	144	96	3,24		
ШККТОД9	Котлеты из говядины с подливом овощным	60/30	7,5	7,2	8	130	0,04	0,01			20		16	8,2		
ШК00137	Компот из вишни	180	0,27	0,09	9,27	39	0,01	2,25	3,67		11,7	9	8,1	0,18		
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,34	2,66	23,5	140	0,06	0,04			150	225		0,03		
СОЛЫЙОД	Соль йодированная	3									11,04	2,25	0,66	0,09		
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	35	3,03	1,17	14,93	83	0,04				31,12	70		2,45		
Всего в Обед			24,57	22,7	90,9	671	0,35	13,52	137,85		265,73	490,5	138,82	14,87		
Всего в День			48,6	40,46	163,18	1 194	0,56	21,9	149,11		642,85	746,71	196,24	19,02		

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
ШК00163	Макароны отварные	190	3,85	7,36	41,52	255	0,07		33,73		13,3	50,35	9,5	0,95	
ШКБГМ02	Болоньезе с куриным фаршем, том. пастой и овощами	60	9,78	7,2	5,58	76	0,01	71,4	73,2	15	86,4	19,2	15	21,6	
ШК00126	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27		0,04	0,3		4,5	7,2	3,8	0,7	
СОЛЫЙОД	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06	
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,34	2,66	23,5	140	0,06	0,04			150	225		0,03	
	Всего в Завтрак		19,17	17,22	77,1	499	0,15	71,48	107,23	15	261,56	303,25	28,74	23,34	
	Обед														
ШК10013	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	
ШК00150	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	
ШК00065	Картофельное пюре	130	2,66	5,27	18,2	126	0,1	8,84	27,82		33,8	72,8	24,7	0,91	
ШК00164	Рыба припущенная(минтай,навага)	70	6,46	3,27	0,54	84	0,12	0,18	246,17		13,07	193,67	18,96	0,42	
0000044	Компот из свежемороженых ягод (яблоки/черноплодная рябина)"С"	200	1,8	0,09	3,19	61	0,05	0,68			0,51		0,3	39,68	
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,34	2,66	23,5	140	0,06	0,04			150	225		0,03	
СОЛЫЙОД	Соль йодированная	3									11,04	2,25	0,66	0,09	
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	50	4,33	1,67	21,33	118	0,05				44,45	100		3,5	
	Всего в Обед		26,43	24,58	81,52	716	0,44	18,41	453,35		292,39	667,54	68,88	45,61	
	Всего в День		45,61	41,79	158,61	1 215	0,58	89,89	560,57	15	553,95	970,79	97,62	68,95	

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	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		
ШК00042	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	5,34	2,66	23,5	140	0,06	0,04			150	225		0,03		
СОЛЙОД	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06		
ШК00140	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 в Завтрак		19,04	17,75	68,37	520	0,32	1,47	64,41		535,8	669,33	104,67	2,94		
	Обед															
ШК10031	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	130	2,08	1,3	19,07	97	0,16	7,35	31,2		64,49	2,33	59,89	2,82		
ШКБГМ01	Болоньезе с говяжьим фаршем, том. пастой и овощами	70	10,15	11,9	15,4	113	0,01	13,3	154,7	25,2	17,5	22,4	256,2	0,84		
ШЮ00000	Компот из свежзамороженной смородины	180	0,18	0,02	15,3	43		43,2			0,58			35,36		
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,34	2,66	23,5	140	0,06	0,04			150	225		0,03		
СОЛЙОД	Соль йодированная	3									11,04	2,25	0,66	0,09		
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	35	3,03	1,17	14,93	83	0,04				31,12	70		2,45		
	Всего в Обед		22,21	21,43	97,14	558	0,29	70,69	314,84	25,2	301,92	356,58	333,75	42,34		
	Всего в День		41,25	39,18	165,51	1 078	0,61	72,16	379,25	25,2	837,72	1 025,91	438,42	45,28		

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
	Завтрак															
0000062	Каша манная молочная	160	2,99	6,29	15,15	123	0,04	0,44				101,81	84,37	13,94	0,26	
0000002	Запеканка из творога	100	15,25	10,2	17,1	205	0,05	0,15				180,38		26,63	0,62	
ШКАП108	Ягоды протертые в ассортименте	30	0,15	0,09	9	39	0,03	7,8	0,69			0,9	0,93	1,16	1,47	
ШКО0130	Чай со смородиной и сахаром	180	0,27	0,09	6,48	28		8,68	1,37			7,45	9,54	6,36	0,78	
СОЛЫОД	Соль йодированная	2										7,36	1,5	0,44	0,06	
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	30	3,2	1,6	14,1	84	0,04	0,02				90	135		0,02	
	Всего в Завтрак		21,86	18,27	61,83	478	0,16	17,09	2,06			387,91	231,34	48,54	3,21	
	Обед															
ШКО0020	Рассольник ленинградский	200	4,74	6,24	13,6	129	0,06	5,54	107,2			21	51,4	19,6	0,71	
ШКО0058	Каша гречневая рассыпчатая	130	6,63	5,28	29,97	194	0,18		23,79			12,35	156	104	3,51	
ШКБГМ02	Болоньезе с куринным фаршем, том. пастой и овощами	70	11,41	8,4	6,51	89	0,01	83,3	85,4	17,5		100,8	22,4	17,5	25,2	
0000121	Кисель фруктовый	180			18	68						0,43			0,05	
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,34	2,66	23,5	140	0,06	0,04				150	225		0,03	
СОЛЫОД	Соль йодированная	3										11,04	2,25	0,66	0,09	
ШКО0129	Хлеб ржаной(для детского питания)	35	3,03	1,17	14,93	83	0,04					31,12	70		2,45	
	Всего в Обед		31,15	23,74	106,51	704	0,36	88,88	216,39	17,5		326,74	527,05	141,76	32,04	
	Всего в День		53,01	42,01	168,34	1 182	0,51	105,97	218,45	17,5		714,64	758,39	190,3	35,24	

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
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	0,31	6,91		57,3	46,3	9,9	0,8		
СОЛЫЮД	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06		
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,34	2,66	23,5	140	0,06	0,04			150	225		0,03		
Всего в Завтрак			17,94	19,26	71,3	492	0,3	15,93	49,71		269,56	390	51,84	3,79		
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	130	3,84	5,14	26,39	167	0,04		25,48		16,25	122,85	14,95	0,72		
ШКО0167	Куриное филе, тушенное с овощами	60	9,06	7,33	4,13	101	0,01	0,09	0,01	0,17	83,33	4,33	1,07	0,21		
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	5,34	2,66	23,5	140	0,06	0,04			150	225		0,03		
СОЛЫЮД	Соль йодированная	3									11,04	2,25	0,66	0,09		
ШКО0129	Хлеб ржаной(для детского питания)	35	3,03	1,17	14,93	83	0,04				31,12	70		2,45		
Всего в Обед			23,14	19,85	104,36	710	1,75	9,58	29,16	0,17	321,35	474,5	42,22	4,29		
Всего в День			41,08	39,11	175,66	1 202	2,05	25,51	78,87	0,17	590,91	864,5	94,06	8,08		

