

Согласовано:

Директор МАДОУ СОШ №3



Утверждаю:

ООО «АВик»



**Примерное 2-х недельное меню
для обучающихся в 1 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**

№ ТПК	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	А		В1	С		Са	Р	Мд	Fe	
1	I	3	4	5	6		7	8	9	10	12	13	14	15	
ШК00007	Завтрак 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	
ШК00058	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,2	8,12	46,1		299	0,28	0,04	36,6	19	240	160	5,4	
ШК00126	Чай с сахаром	200	0,2		6,5		27			0,3	4,5	7,2	3,8	0,7	
0000065	Хлеб пшеничный обогащенный для детского питания	60	6,4	3,2	28,2		168	0,06	0,04	.	180	270		0,04	
ШК00001	Сыр твердых сортов в нарезке	12	2,8	3,52			42	0,01	.	31,2	105,6	60	4	0,16	
Всего Завтрак		552	20,72	23	85,6		633	0,38	23,2	390,26	339,02	602,24	182,68	7,02	
ШК00031	Обед 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	вегетарианский Сметана для заправки	5	0,13	0,75	0,18		8								
ШК00107	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	
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 пшеничный обогащенный 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		835	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	

№ ТТК	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			кКАЛ	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)				Fe
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мд	
1	2	3	4	5	6	7	8		10	12	и	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
ШК000151	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
ШК000127	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 пшеничный обогащенный 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
ШК000001	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,33	2,93		35	0,01		26	88	50	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	38,33	24	2,17
ШК000065	Картофельное пюре	180	3,69	7,29	25,2	175	0,14	12,24	38,52	46,8	100,8	34,2	1,26
ШК500515	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 свежемороженых ягод (яблоки/черноплодная рябина) ^{УС}	180	1,62	0,08	2,87	55	0,05	0,61		0,46		0,27	35,71
0000065	Хлеб пшеничный обогащенный для детского питания	60	6,4	3,2	28,2	168	0,06	0,04		180	270		0,04
ШК000038	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95	0,04			35,56	80		2,8
Всего Обед		810	31,01	32,27	131,87	780	0,46	13,2	38,54	297,09	589,66	101,82	493,88
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	МД	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8		10	12	13	14	15	
Завтрак														
ШК00156	Макаронны отварные	200	4,96	6,3	43,7	269	0,08		35,5	14	53	10	1	
ШКГКУР1	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	
ШК00126	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27		0,04	0,3	4,5	7,2	3,8	0,7	
0000065	Хлеб пшеничный обогащенный для детского питания	50	5,33	2,67	23,5	140	0,05	0,03		150	225		0,03	
ШК00002	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														
ШК00160	Рыбный суп	250	7,38	15,38	31,25	203	0,15	8,34	281,25	19,8	86,74	34,08	314,59	
ШК00161	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 свежемороженых плодов (яблоко/клубника)	200			17,6	67	1,4	1	65		0,4	0,01	1	
0000065	Хлеб пшеничный обогащенный для детского питания	60	6,4	3,2	28,2	168	0,06	0,04			180		0,04	
ШК00038	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95	0,04	1		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	

№ ТПК	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe	
Д	2	3	4	5	6	7	8		10	12	13	14	15	
Завтрак														
ШК000153	Завтрак		4,4	6,8	19,4	258	0,04		35,5	8	92	30	0,6	
0000182	Рис припущенный	200												
0000029	Котлеты из говядины с томатным соусом	60/30	7,5	7,2	8	130	0,04	0,01		20		16	8,2	
0000065	Инстантный напиток витаминизированный	200			40	130	0,23	0,2	3	24	55	18	67	
	Хлеб пшеничный обогащенный для детского питания	50	5,33	2,67	23,5	140	0,05	0,03		150	225		0,03	
ШК000001	Сыр твердых сортов в нарезке	12	2,8	3,52		42	0,01		31,2	105,6	60	4	0,16	
Всего Завтрак			20,03	20,19	90,9	700	0,37	0,24	69,7	307,6	432	68	75,99	
Обед														
ШК000026	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 говядины с соусом томатным	60/40	9,68	10,67	10,95	179,17	0,055	1,19		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	
Ш0000011	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	3	0,5	44	28,69		18,27	0,61	
0000065	Хлеб пшеничный обогащенный для детского питания	60	6,4	3,2	28,2	168	0,06	0,04		180	270		0,04	
ШК000038	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	
Всего в день			49,19	47,33	212,83	1547	3,75	16,1	247,7	622,8	1055,24	149,17	82,87	

№ПТК	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	
Завтрак														
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 сортименте	40	0,2	0,12	12	52	0,04	10,4	0,92	1,2	1,24	1,55	1,96	
ШК00159	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 пшеничный обогащенный для детского питания	50	5,33	2,67	23,5	140	0,05	0,03		150	225		0,03	
ШК00126	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	
ШК00030	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								
ШК00058	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	
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 пшеничный обогащенный 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			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	

№ ТПК	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8		10	12	13	14	15	
ШКБГМ02	Завтрак 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	
ШК000163	Макароны отварные	240	4,87	9,29	52,44	323	0,09		42,6	16,8	63,6	12	1,2	
ШК000126	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27		0,04	0,3	4,5	7,2	3,8	0,7	
0000065	Хлеб пшеничный обогащенный для детского питания	50	5,33	2,67	23,5	140	0,05	0,03		150	225		0,03	
Всего Завтрак 550			20,18	19,16	88,02	566	0,16	71,47	116Д	257,7	315	30,8	23,53	
ШК000013	Обед				.1									
ШК000150	Винегрет с растительным маслом Суп крестьянский с крупой (ПШЕНО)	80 250	0,96 6,4	7,2 7,78	5,36 13,43	90 149	0,02 0,05	3,01 8,03	97,2 133,07	16,16 34,25	28,56 65,5	12,88 18,25	0,56 0,7	
ШК000065	Картофельное пюре	100	3,69	7,29	25,2	175	0,14	12,24	38,52	46,8	100,8	34,2	1,26	
Ш КОШ 64	Рыба припущенная(минтай,навага)	200	9,22	4,68	0,77	120	0,07	0,26	351,67	18,67	276,67	27,08	0,6	
ШК000135	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		19,8	81			15	50	4	2	ОД	
0000065	Хлеб пшеничный обогащенный для детского питания	60	6,4	3,2	28,2	168	0,06	0,04		180	270		0,04	
ШК000038	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95	0,04			35,56	80		2,8	
Всего Обед 1 910			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	МД	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8		10	12	13	14	15	
Завтрак														
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	200	8,1	12,72	34,16	286	0,21	0,52	52,4	138,4	232,8	63,2	1,84	
0000065	Хлеб пшеничный обогащенный 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	10	2,33	2,93		35	0,01	-	26	88	50	3,33	0,13	
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 Завтрак			22,17	21,96	71,79	584	0,33	1,51	95,65	630,28	741,11	113,88	3,2	
Обед														
ШК00031	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский Сметана для заправки	250	1,63	4,55	10,95	91	0,04	8,5	161,18	34	43,25	21,25	0,94	
0000034	Каша пшеничная рассыпчатая	5	0,13	0,75	0,18	8								
0000038	Болоньезе с говяжьим фаршем, том. пастой	220	3,52	2,2	32,27	164	0,28	12,44	52,8	109,13	3,95	101,35	4,77	
ШКБГМ01	и овощами	100	14,5	17	22	162	0,01	19	221	25	32	366	1,2	
Ш0000000	Компот из свежемороженой смородины	200	0,2	0,02	17	48		48		0,64			39,29	
0000065	Хлеб пшеничный обогащенный для детского питания	70	7,47	3,73	32,9	196	0,07	0,05		210	315		0,05	
ШК00038	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)			Липиды	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		О	А	С	Са	Р	Мд	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
	Завтрак													
0000062	Каша манная молочная	160												
ШКССТ22	Сырники (запеканка) из творога		2,99	6,29	15,15	123	0,04	0,44		101,81	84,37	13,94	0,26	
ШКЯП102	Ягоды протертые в сортименте	100	10,3	9,2	26	198	0,06	0,43	5,3	144	198	21,5	0,58	
ШК00130	Чай со смородиной и сахаром	40	0,2	0,12	12	52	0,04	10,4	0,92	1,2	1,24	1,55	1,96	
0000065	Хлеб пшеничный обогащенный для детского питания	200	0,3	ОД	7,2	31	9,64	1,52		8,28	10,6	7,07	0,87	
		50	5,33	2,67	23,5	140	0,05	0,03		150	225		0,03	
Всего Завтрак		550	19,12	18,38	83,85	543	0,19	20,94	7,74	405,29	519,21	44,06	3,7	
	Обед													
ШК00020	Рассольник ленинградский	250	5,93	7,8	17	162	0,08	6,93	134	26,25	64,25	24,5	0,89	
ШК00058	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,18	7,31	41,49	269	0,25		32,94	17Д	216	144	4,86	
ШК03816	Фрикадельки из говядины с соусом томатным	60/40	9,68	10,67	10,95	179,17	0,055	0,95		27,54			1,03	
0000121	Кисель фруктовый	200			20	76				0,48			0,05	
0000065	Хлеб пшеничный обогащенный 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	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)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe.	
1	2	3	4	5	6	7	8		10	12	13	14	15	
	Завтрак													
ШК000065	Картофельное пюре	220	4,51	8,91	30,8	213	0,18	14,96	47,08	57,2	123,2	41,8	1,54	
ШК000168	Гуляш из отварного мяса	60	8,28	8,52	13,44	126	0,08	2,38		3,48	6,24	4,2	1,8	
ШК000065	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	
ШК000002	Хлеб пшеничный обогащенный для детского питания	60	6,4	3,2	28,2	* 168	0,06	0,04		180	270		0,04	
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,25	1,4	66			65,3	1	2			
Всего Завтрак		550	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	
ШК000059	Каша перловая рассыпчатая	180	5,31	7,11	36,54	231	0,05		35,28	22,5	170,1	20,7	0,99	
ШК000167	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	
ШК000137	Компот из вишни	200	0,3	Од	10,3	43	0,01	2,5	4,08	13	10	9	0,2	
0000065	Хлеб пшеничный обогащенный для детского питания	60	6,4	3,2	28,2	168	0,06	0,04		180	270		0,04	
ШК000038	Хлеб ржаной (для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95	0,04			35,56	80		2,8	
Всего Обед		830	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)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8		10	12	13	14	15
ШК00049	Завтрак Каша "Дружба"	240	5,95	8,35	28,7	214	0,09	0,63	39,91	138,24	147,84	32,64	0,58
ШК00133	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 пшеничный обогащенный для детского питания	60	6,4	3,2	28,2	168	0,06	0,04		180	270		0,04
ШК00001	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,33	2,93		35			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
ШК00158	Обед 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
ШК00055	Макаронные отварные	180	6,39	6,66	39,33	242	0,07		31,95	12,6	47,7	9	0,9
ШКПФПТ2	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			39,29
0000065	Хлеб пшеничный обогащенный 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			31,72	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								