

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, в том числе

для детей категории ММС, ОВЗ, ДИ

на осенне-зимний период

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, ДИ
на осенне-зимний период**

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

Сезон: **Осень-зима**
Категория: **Учащиеся 7-11 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	Мг	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15					
	Завтрак																	
ШЖ00007	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					
ШЖ00058	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,18	7,31	41,49	269	0,25	0,04	32,94	17,1	216	144	4,86					
ШЖ00126	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	0,05	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					
ШЖ00001	Сыр твердых сортов в нарезке	11	2,57	3,23		39	0,01		28,6	96,8	55	3,67	0,15					
	Всего Завтрак		18,12	19,32	75,09	548	0,33	17,41	303,46	290,84	521,98	162,63	6,28					
	Обед																	
ШЖ00031	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												
ШЖ00107	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					
ШЖ00137	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					
ШЖ00038	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					
	Всего в День		46,09	46	175,87	1304	0,53	27,36	761,7	529,45	1081,94	240,53	12,04					

№ ТТК	Приём пищи,		Масса	Б	Ж	У	ККАЛ	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	1	2												
		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	5,33	2,67	23,5	140	0,05	0,03		150	225		0,03
0000156		Кисломолочный 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		Сул 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
ШК00065		Картофельное пюре	150	3,08	6,08	21	146	0,12	10,2	32,1	39	84	28,5	1,05
ШК50505		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 свежемороженых 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
ШК00038		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

№ ТТК	Приём пищи,		Масса												
	1	2		3	Б	Ж	У	ККАЛ	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ШКО0153	Завтрак	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	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	
		Обед													
ШКО0026		Рассолыник 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	
ШКО381a		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	0,05	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	
	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	Прием пищи,	Масса	1-ая неделя/Пятница															
			Б	Ж	У	ККАЛ	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8											
	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 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 Завтрак		19,08	16,77	81,17	517	0,21	8,66	16,56	333,38	452,71	51,86	4,05					
	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					
ШКО0030	Щи из свежей капусты	200	1,34	3,14	5,86	57	0,04	10,76		26,6	30	15,2	0,54					
0000034	Сметана для заправки	5	0,13	0,75	0,18	8			112,22									
ШКО0058	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,65	6,09	34,58	224	0,21	0,01	27,45	14,25	180	120	4,05					
ПФКПОД9	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					
	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,		Масса	Б	Ж	У	ККАЛ	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	1	2												
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
ШК00163	Макаронны отварные		190	3,85	7,36	41,52	255	0,07		33,73	13,3	50,35	9,5	0,95
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		19,17	17,22	77,1	499	0,14	71,47	107,23	254,2	301,75	28,3	23,28
		Обед												
ШК00013	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		150	3,08	6,08	21	146	0,12	10,2	32,1	39	84	28,5	1,05
ШК00164	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
ШК00135	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
ШК00038	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

№ ТТК	Приём пищи,		Масса	Б	Ж	У	ККАЛ	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	1	2												
0000156		Завтрак												
		Кисломолочный продукт 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	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 Завтрак		19,03	17,75	68,37	520	0,31	1,46	64,41	528,44	667,83	104,23	2,88
		Обед												
ШКО0031		Борщ с капустой и картофелем	200	1,3	3,64	8,76	73	0,03	6,8	128,94	27,2	34,6	17	0,75
0000034		вегетарианский												
0000038		Сметана для заправки	5	0,13	0,75	0,18	8	0,19	8,48	36	74,41	2,69	69,1	3,25
ШКБГМ01		Каша пшеничная рассыпчатая	150/4	2,4	1,5	22	112	0,01	17,1	198,9	22,5	28,8	329,4	1,08
Ш000000		Болоньезе с говяжьим фаршем, том. пастой и овощами	90	13,05	15,3	19,8	146	0,05	43,2		0,58			35,36
0000065		Компот из свежемороженой смородины	180	0,18	0,02	15,3	43	0,05	0,03		150	225		0,03
ШКО0038		Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,33	2,67	23,5	140	0,04			31,12	70		2,45
		Хлеб ржаной(для детского питания)	35	3,03	1,17	14,93	83	0,31						
		Всего Обед		25,43	25,04	104,47	605	0,62	75,61	363,84	305,8	361,09	415,5	42,93
		Всего в День		44,46	42,8	172,85	1125		77,07	428,25	834,24	1028,92	519,73	45,81

№ ТТК	Приём пищи,		Масса									2-ая неделя/Среда								
	1	2		3	4	5	6	7	8	С	А	Са	Р	Мg	Fe					
0000062		Завтрак																		
ШКСТ122		Каша манная молочная	160	2,99	6,29	15,15	123	0,04	0,44			101,81	84,37	13,94	0,26					
ШКЯП102		Сырники (запеканка) из творога	100	10,3	9,2	26	198	0,06	0,43		5,3	144	198	21,5	0,58					
ШК00130		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					
0000065		Чай со смородиной и сахаром	180	0,27	0,09	6,48	28	0,03	8,68		1,37	7,45	9,54	6,36	0,78					
		Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	30	3,2	1,6	14,1	84	0,03	0,02			90	135		0,02					
		Всего Завтрак		16,91	17,27	70,73	471	0,16	17,36		7,36	344,17	427,84	42,97	3,11					
		Обед																		
ШК00020		Рассолыник ленинградский	200	4,74	6,24	13,6	129	0,06	5,54		107,2	21	51,4	19,6	0,71					
ШК00058		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 овощным	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			0,05					
0000065		Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,33	2,67	23,5	140	0,05	0,03			150	225	0,03	0,03					
ШК00038		Хлеб ржаной(для детского питания)	35	3,03	1,17	14,93	83	0,04				31,12	70	2,45						
		Всего Обед		28,36	26,96	109,77	797	0,41	6,52		134,65	244,34	526,4	139,6	8,32					
		Всего в День		45,26	44,24	180,5	1268	0,57	23,89		142,01	588,5	954,24	182,57	11,43					

№ ТТК	Приём пищи,	Масса	Приём пищи,						В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
			1	2	3	4	5	6							
	Завтрак														
ШК00065	Картофельное пюре	200	4,1	8,1	28	194	0,16	13,6	42,8	52	112	38	1,4		
ШК00168	Гуляш из отварного мяса	50	6,9	7,1	11,2	105	0,07	1,98	6,9	2,9	5,2	3,5	1,5		
ШК00128	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,4	8,6	53	0,01	0,3		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		
ШК00059	Каша перловая рассыпчатая	150	4,43	5,93	30,45	193	0,05		29,4	18,75	141,75	17,25	0,83		
ШК00167	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		
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	5,33	2,67	23,5	140	0,05	0,03		150	225		0,03		
ШК00038	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		46,19	43,58	181,79	1278	2,04	25,54	82,78	616,67	881,82	95,79	8,16		

№ ТТК	Приём пищи,	3	2												
			Б	Ж	У	ККАЛ	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe		
ШКО0049	Завтрак	200	4,96	6,96	23,92	178	0,07	0,53	33,26	115,2	123,2	27,2	0,48		
ШКО0133		200	4,1	4,1	10,5	97	0,04	0,68	17,25	143	130	34,3	1,1		
ШК10001		40	1	0,2	23,84	117	0,13	0,12		2,6	2,8	6,8	3,32		
0000065		50	5,33	2,67	23,5	140	0,05	0,03		150	225		0,03		
ШКО0001		10	2,33	2,93		35	0,01		26	88	50	3,33	0,13		
	Всего Завтрак	500	17,73	16,86	81,76	568	0,3	1,36	76,51	498,8	531	71,63	5,07		
	Обед														
ШКО0158	Обед	200	5,25	6,03	26,41	200	0,17	60	65	24,88	35	30	0,98		
ШКО0055		150	5,33	5,55	32,78	202	0,06		26,63	10,5	39,75	7,5	0,75		
ПФ02ТТС		60/30	8,7	9,2	6,5	120	0,2	1,03	8	14	1	12	1,3		
Ш000000		180	0,18	0,02	15,3	43		43,2		0,58	225		35,36		
0000065		50	5,33	2,67	23,5	140	0,05	0,03		150			0,03		
ШКО0038		30	2,6	1	12,8	71	0,03			26,67	60		2,1		
		Всего Обед	710	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									