

Согласовано

Директор _____

_____ / _____

Утверждаю

Директор ООО «Центр питания»

Ахмадуллина Э.Р.



Примерное 2-х недельное меню

Для обучающихся в I смену (завтрак, обед)

с 5 по 11 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 5 по 11 классы, в том числе

для детей категории ММС, ОВЗ, ДИ

на осенне-зимний период

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

Сезон: **Осень-зима**

Категория: **Учащиеся 12-18 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	Мg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15			
	Завтрак															
ШКО0007	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			
ШКО0058	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,2	8,12	46,1	299	0,28	0,04	36,6	19	240	160	5,4			
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	60	6,4	3,2	28,2	168	0,06	0,04		180	270		0,04			
ШКО0001	Сыр твердых сортов в нарезке	12	2,8	3,52		42	0,01		31,2	105,6	60	4	0,16			
	Всего Завтрак		20,72	23	85,6	633	0,38	23,2	390,26	339,02	602,24	182,68	7,02			
	Обед															
ШКО0031	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	250	1,63	4,55	10,95	91	0,04	8,5	161,18	34	43,25	21,25	0,94			
0000034	Сметана для заправки	5	0,13	0,75	0,18	8										
ШКО0107	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			
ШКО0137	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	0,01	2,5	4,08	13	10	9	0,2			
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	60	6,4	3,2	28,2	168	0,06	0,04		180	270		0,04			
ШКО0038	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95	0,04			35,56	80		2,8			
	Всего Обед		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)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe			
1	2 Завтрак	3	4	5	6	7	8		10	12	13	14	15			
0000149	Яблоко запеченное с сахаром	70	0,7	4,2	21	39	0,01	2,72		17,5		10,18	1,01			
ШК00151	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			
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 напиток для детского питания	100	2,81	0,04	3,63	26	0,03	0,28		110,88	103,31	13,05	0,09			
ШК00001	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,33	2,93		35	0,01		26	88	50	3,33	0,13			
	Всего Завтрак		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			
ШК00065	Картофельное пюре	180	3,69	7,29	25,2	175	0,14	12,24	38,52	46,8	100,8	34,2	1,26			
ШК50515	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)"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	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		31,01	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			

№ ТТК	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe				
1	2 Завтрак	3	4	5	6	7	8										
ШКО0156	Макароны отварные	200	4,96	6,3	43,7	269	0,08		35,5	14	53	10	1				
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	50	5,33	2,67	23,5	140	0,05	0,03		150	225		0,03				
ШКО0002	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																
ШКО0160	Рыбный суп	250	7,38	15,38	31,25	203	0,15	8,34	281,25	19,8	86,74	34,08	314,59				
ШКО0161	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 "Колосок" пшеничный для детского питания	60	6,4	3,2	28,2	168	0,06	0,04		180	270		0,04				
ШКО0038	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95	0,04			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				

№ 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 Завтрак	3	4	5	6	7	8		10	12	13	14	15			
ШКО0153	Рис припущенный	200	4,4	6,8	19,4	258	0,04		35,5	8		30	0,6			
0000182	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	24		18	67			
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,33	2,67	23,5	140	0,05	0,03		150		225	0,03			
ШКО0001	Сыр твердых сортов в нарезке	12	2,8	3,52		42	0,01		31,2	105,6		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															
ШКО0026	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			
ШКО3816	Фрикадельки из птицы с подливом овощным	60/40	8,76	10,8	5,16	152	0,05	0,95		27,54		38,4	1,03			
0000112	Картофель отварной с маслом	180	3,6	3,96	27	161	0,16	7,44		17,16	208,99	18,27	1,51			
Ш000011	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	3	0,5	44	28,69			0,61			
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	60	6,4	3,2	28,2	168	0,06	0,04		180		270	0,04			
ШКО0038	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			

№ ТТК	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
1	2 Завтрак	3	4	5	6	7	8		10	12	13	14	15	
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	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 "Колосок" пшеничный 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	
0000160	Обед 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 "Колосок" пшеничный 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	

№ ТТК	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe			
1	2 Завтрак	3	4	5	6	7	8									
ШКБГМ02	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	Макарони отварные	240	4,87	9,29	52,44	323	0,09		42,6	16,8	63,6	12	1,2			
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		20,18	19,16	88,02	566	0,16	71,47	116,1	257,7	315	30,8	23,53			
	Обед															
ШК00013	Винегрет с растительным маслом	80	0,96	7,2	5,36	90	0,02	3,01	97,2	16,16	28,56	12,88	0,56			
ШК00150	Суп крестьянский с крутой (ПШЕНО)	250	6,4	7,78	13,43	149	0,05	8,03	133,07	34,25	65,5	18,25	0,7			
ШК00065	Картофельное пюре	180	3,69	7,29	25,2	175	0,14	12,24	38,52	46,8	100,8	34,2	1,26			
ШК00164	Рыба припущенная(минтай, навага)	100	9,22	4,68	0,77	120	0,17	0,26	351,67	18,67	276,67	27,08	0,6			
ШК00135	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		19,8	81			15	50	4	2	0,1			
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный 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		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	Мg	Fe			
1	2 Завтрак	3	4	5	6	7	8				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	200	8,1	12,72	34,16	286	0,21	0,52	52,4		138,4	232,8	63,2	1,84		
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный 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	250	1,63	4,55	10,95	91	0,04	8,5	161,18		34	43,25	21,25	0,94		
0000034	Сметана дляправки	5	0,13	0,75	0,18	8										
0000038	Каша пшеничная рассыпчатая	220	3,52	2,2	32,27	164	0,28	12,44	52,8		109,13	3,95	101,35	4,77		
ШКБГМ01	Болоньезе с говяжьим фаршем, том. пастой и овощами	100	14,5	17	22	162	0,01	19	221		25	32	366	1,2		
Ш000000	Компот из свежемороженой смородины	200	0,2	0,02	17	48		48			0,64			39,29		
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный 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)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe					
1	2 Завтрак	3	4	5	6	7	8											
0000062	Каша манная молочная	160	2,99	6,29	15,15	123	0,04	0,44										
ШКССТ22	Сырники (запеканка) из творога	100	10,3	9,2	26	198	0,06	0,43	5,3	144	84,37	13,94	21,5	0,58				
ШЯП102	Ягоды протертые в ассортименте	40	0,2	0,12	12	52	0,04	10,4	0,92	1,2	1,24	1,55	1,96					
ШКО0130	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	31		9,64	1,52	8,28	10,6	7,07	0,87					
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		19,12	18,38	83,85	543	0,19	20,94	7,74	405,29	519,21	44,06	3,7					
	Обед																	
ШКО0020	Рассольник ленинградский	250	5,93	7,8	17	162	0,08	6,93	134	26,25	64,25	24,5	0,89					
ШКО0058	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,18	7,31	41,49	269	0,25		32,94	17,1	216	144	4,86					
ШКО3816	Фрикадельки из птицы с подливом овощным	60/40	8,76	10,8	5,16	152	0,05	0,95		27,54	0,48	1,03						
0000121	Кисель фруктовый	200			20	76							0,05					
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	60	6,4	3,2	28,2	168	0,06	0,04		180	270	0,04						
ШКО0038	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95	0,04			35,56	80	2,8						
	Всего Обед		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					

2-ая неделя/Четверг

№ 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 Завтрак	3	4	5	6	7	8										
ШКО0065	Картофельное пюре	220	4,51	8,91	30,8	213	0,18	14,96	47,08	57,2	123,2	41,8	1,54				
ШКО0168	Гуляш из отварного мяса	60	8,28	8,52	13,44	126	0,08	2,38		3,48	6,24	4,2	1,8				
ШКО0128	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				
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	60	6,4	3,2	28,2	168	0,06	0,04		180	270		0,04				
ШКО0002	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,25	1,4	66			65,3	1	2						
	Всего Завтрак		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				
ШКО0059	Каша перловая рассыпчатая	180	5,31	7,11	36,54	231	0,05		35,28	22,5	170,1	20,7	0,99				
ШКО0167	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				
ШКО0137	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	0,01	2,5	4,08	13	10	9	0,2				
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	60	6,4	3,2	28,2	168	0,06	0,04		180	270		0,04				
ШКО0038	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95	0,04			35,56	80		2,8				
	Всего Обед		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				

