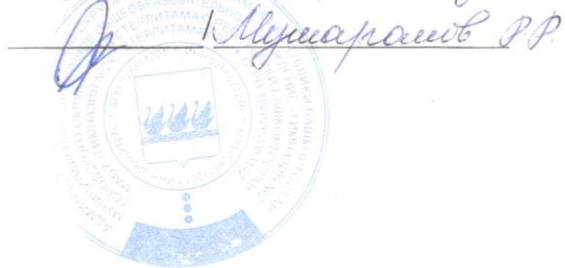


Согласовано

Директор *Мушарифов Р. В.*



Утверждаю: Директор

ООО «Центр социального питания»

Вайбури Р. В.



**Основное 2-х недельное меню
для обучающихся во II смену (обед, полдник)
с 5 по 11 классы, в том числе
для детей категории ММС, ОВЗ и ДИ
на весенне-летний период**

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

Сезон: **Весна-лето**
Категория: **Учащиеся 5-11 классы**

1-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	Mg	Fe
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	2Обед 2 смена													
0000144	Суп картофельный с вермишелью	250	1,67	41,67	46,67	332	0,05	4,6			10,78		15,1	0,58
КП22010	Плов из отварной говядины	250	19,1	19,3	48,2	443	0,08	0,9	339,2		24	241	55	2,8
КП22002	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	6,41	3,19	28,2	168	0,07	0,05			180	270		0,04
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3									11,04	2,25	0,66	0,09
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95	0,04				35,56	80		2,8
	Всего в 2Обед 2 смена	803	30,94	65,59	150,43	1 080	0,25	8,05	343,28		274,38	603,25	79,76	6,51
	2Полдник 2 смена													
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
ШК00058	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,2	8,12	46,1	299	0,28		36,6		19	240	160	5,4
КП22001	Чай с лимоном	200	0,26	0,05	0,25	4		1,16	0,38		6,9	8,5	4,6	0,8
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	60	6,41	3,19	28,2	168	0,07	0,05			180	270		0,04
ШК00001	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,33	2,93		35	0,01		26		88	50	3,33	0,13
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06
	Всего в 2Полдник 2 смена	562	30,7	18,8	83,69	671	0,45	6,61	73,78		311,16	745,5	188,17	7,42
	Всего в день		61,64	84,39	234,12	1 752	0,7	14,66	417,06		585,54	1 348,75	267,93	13,93

1	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
2Обед 2 смена														
000034	Сметана для заправки	5	0,13	0,75	0,18	8								
JK00026	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
JK00303	Жаркое по-домашнему из куриного филе	250	20,25	16,5	13,75	275	0,2	10,45			30,04		61,5	4,76
JK22003	Напиток лимонный	200	0,1	0,01	18,9	73		2,33			3,43		1,1	0,08
000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	60	6,41	3,19	28,2	168	0,07	0,05			180	270		0,04
СОЛЬИОД	Соль йодированная	3									11,04	2,25	0,66	0,09
JK00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95	0,04				35,56	80		2,8
Всего в 2Обед 2 смена		808	36,28	29,59	95,1	780	0,39	19,75	134		286,32	416,5	87,76	8,66
2Полдник 2 смена														
0000107	Фрукты свеж.100-130г(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	10			14,08	11	2,3	1,91
07ЕС19	Каша "Дружба"	200	6,27	8,13	33,47	232	0,12	0,53			127,09	326,41	37,07	0,8
П22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27		0,04	0,3		4,5	7,2	3,8	0,7
000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	60	6,41	3,19	28,2	168	0,07	0,05			180	270		0,04
СОЛЬИОД	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06
Всего в 2Полдник 2 смена		562	13,27	11,73	77,97	474	0,21	10,62	0,3		333,03	616,11	43,61	3,51
Всего в день			49,55	41,31	173,06	1 254	0,6	30,37	134,3		619,35	1 032,61	131,37	12,17

1	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	2Обед 2 смена													
0000055	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,83	5,5	26,83	108	0,05	11,98			15,67		19,03	0,7
0000034	Сметана для заправки	5	0,13	0,75	0,18	8								
ШК00058	Каша гречневая рассыпчатая	160	8,16	6,5	36,88	239	0,22		29,28		15,2	192	128	4,32
ШК22005	Гуляш из курицы	90	14,04	10,98	0,9	140	0,09	0,16			24,01			1,33
КП22004	Напиток из свежемороженых плодов (яблоко/клубника)	200			17,6	67	1,4	1	65	0,3		0,4	0,01	1
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	60	6,41	3,19	28,2	168	0,07	0,05			180	270		0,04
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3									11,04	2,25	0,66	0,09
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95	0,04				35,56	80		2,8
	Всего в 2Обед 2 смена	808	34,04	28,25	127,66	825	1,88	13,19	94,28	0,3	281,48	544,65	147,7	10,28
	2Полдник 2 смена													
ШК22006	Макароны отварные с маслом	190	3,85	7,36	41,52	255	0,07		33,73		13,3	50,35	9,5	0,95
ШК02100	Тефтели из говядины с подливом овощным	60/25												
КП22003	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	6,41	3,19	28,2	168	0,07	0,05			180	270		0,04
ШК00002	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,25	1,4	66			65,3		1	2		
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06
	Всего в 2Полдник 2 смена	562	10,56	17,8	77,62	516	0,15	0,09	99,32		206,16	331,05	13,74	1,75
	Всего в день		44,6	46,05	205,28	1 342	2,02	13,28	193,61	0,3	487,64	875,7	161,44	12,03

	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
	2Обед 2 смена	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Ю000100	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	160	3,28	6,48	22,4	155	0,13	10,88	34,24		41,6	89,6	30,4	1,12
ШККПОД9	Котлеты из говядины с подливом овощным	60/30	7,5	7,2	8	130	0,04	0,01			20		16	8,2
СП22005	Компот из свежесзамороженных ягод (яблоки/черноплодная рябина)	200	1,8	0,09	3,19	61	0,05	0,68			0,51		0,3	39,68
Ю000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	60	6,41	3,19	28,2	168	0,07	0,05			180	270		0,04
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3									11,04	2,25	0,66	0,09
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95	0,04				35,56	80		2,8
Всего в 2Обед 2 смена		813	25,29	29,96	127,19	736	0,41	11,65	34,26		304,51	480,18	71,36	54,09
	2Полдник 2 смена													
Д07АД19	Свекла отварная	100	1,5		7,25	35	0,02	2,03			33,85	38	20,13	1,27
ШК22001	Плов из курицы	180	18,48	18,72	18,24	276	0,06	0,6			18,29	305,99	33,16	1,54
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	60	6,41	3,19	28,2	168	0,07	0,05			180	270		0,04
ШК00001	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,33	2,93		35	0,01		26		88	50	3,33	0,13
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06
Всего в 2Полдник 2 смена		552	28,72	24,85	93,69	644	0,39	2,87	29	2,48	351,5	720,49	75,05	70,04
Всего в день			54,01	54,81	220,88	1 380	0,81	14,52	63,26	2,48	656,01	1 200,67	146,41	124,14

	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	2Обед 2 смена													
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
ШК10031	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								
ШК22009	Каша рисовая с куриным филе	190	17,99	23,31	30,02	405	0,06	0,63			19,3	322,99	35	1,62
КП22002	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	6,41	3,19	28,2	168	0,07	0,05			180	270		0,04
СОЛЬИОД	Соль йодированная	3									11,04	2,25	0,66	0,09
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95	0,04				35,56	80		2,8
	Всего в 2Обед 2 смена	808	30,76	36,05	98,22	845	0,23	12,14	165,26		296,78	738,74	68,76	5,83
	2Полдник 2 смена													
0000002	Запеканка из творога	100	15,25	10,2	17,1	205	0,05	0,15			180,38		26,63	0,62
ДОПСГ25	Стуценка порционная	20	1,35	1,5	10,19	60	0,01	0,08			55,79			0,01
0000062	Каша манная молочная	180	3,36	7,08	17,04	138	0,05	0,49			114,54	94,92	15,68	0,29
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	60	6,41	3,19	28,2	168	0,07	0,05			180	270		0,04
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27		0,04	0,3		4,5	7,2	3,8	0,7
СОЛЬИОД	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06
	Всего в 2Полдник 2 смена	562	26,57	21,97	79,03	598	0,18	0,81	0,3		542,57	373,62	46,55	1,71
	Всего в день		57,33	58,02	177,25	1 443	0,4	12,95	165,56		839,35	1 112,36	115,32	7,55

1	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
2Обед 2 смена														
ШК00150	Суп крестьянский с крупой (ПШЕНО)	250	6,4	7,78	13,43	149	0,05	8,03	133,07		34,25	65,5	18,25	0,7
ШК00216	Рагу из курицы	250	26,2	8,8	21,9	271	0,17	14,1	325		40	241	117	2,7
КП22005	Компот из свежемороженых ягод (яблоки/черноплодная рябина)	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	60	6,41	3,19	28,2	168	0,07	0,05			180	270		0,04
СОЛЬИОД	Соль йодированная	3									11,04	2,25	0,66	0,09
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95	0,04				35,56	80		2,8
Всего в 2Обед 2 смена		803	44,27	21,19	83,78	744	0,38	22,85	458,08		301,36	658,75	136,21	46,01
2Полдник 2 смена														
ШК22005	Гуляш из курицы	90	14,04	10,98	0,9	140	0,09	0,16			24,01			1,33
ШК22006	Макароны отварные с маслом	200	4,06	7,74	43,7	269	0,08		35,5		14	53	10	1
КП22003	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	6,41	3,19	28,2	168	0,07	0,05			180	270		0,04
СОЛЬИОД	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06
Всего в 2Полдник 2 смена		552	24,7	21,92	79,3	604	0,24	0,25	35,8		229,87	331,7	14,24	3,13
Всего в день			68,98	43,11	163,08	1 348	0,62	23,1	493,88		531,23	990,45	150,45	49,14

1	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
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
2Обед 2 смена														
Д07АД19	Свекла отварная	40	0,6		2,9	14	0,01	0,81			13,54	15,2	8,05	0,51
0000148	Суп из овощей (В 2)	250	2	4,33	32,67	225	2	9			22,38	51,33	21,8	0,77
ШК00107	Плов из отварной говядины	230	17,57	17,76	44,34	408	0,07	0,83	312,06		22,08	221,72	50,6	2,58
КП22002	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	6,41	3,19	28,2	168	0,07	0,05			180	270		0,04
СОЛЬИОД	Соль йодированная	3									11,04	2,25	0,66	0,09
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95	0,04				35,56	80		2,8
Всего в 2Обед 2 смена		823	30,35	26,71	135,48	952	2,21	13,19	316,14		297,6	650,5	90,11	6,98
2Полдник 2 смена														
ШК00008	Куриное филе, тушенное с овощами	90	20,43	26,33	3,37	333	0,07	0,68			288			1,26
ШК00058	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,2	8,12	46,1	299	0,28		36,6		19	240	160	5,4
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	60	6,41	3,19	28,2	168	0,07	0,05			180	270		0,04
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
СОЛЬИОД	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06
Всего в 2Полдник 2 смена		552	40,64	41,25	88,17	897	0,46	1,41	53,85		637,36	641,5	194,74	7,86
Всего в день			70,98	67,96	223,64	1 849	2,67	14,6	369,99		934,96	1 292	284,85	14,84

1	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
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
2Обед 2 смена														
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
ДО7ИЧСМ	Сметана для заправки	5	0,14	1	0,16	9								
ШК22006	Макароны отварные с маслом	190	3,85	7,36	41,52	255	0,07		33,73		13,3	50,35	9,5	0,95
ШКО2ТГ2	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
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	60	6,41	3,19	28,2	168	0,07	0,05			180	270		0,04
ШКО0129	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95	0,04				35,56	80		2,8
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3									11,04	2,25	0,66	0,09
Всего в 2Обед 2 смена		848	28,49	29,88	150,44	938	0,69	8,2	178,73	2,48	304,15	522,85	64,66	73,06
2Полдник 2 смена														
ДО4Й200	Йогурт	100	4,1	4,2	10	96	0,03	0,42			158		18,3	0,14
ДО7Е200	Каша рисовая молочная	200	5,73	7,73	39,73	253	0,07	0,51			116,68	188,17	33,33	0,53
КП22003	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	6,41	3,19	28,2	168	0,07	0,05			180	270		0,04
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06
Всего в 2Полдник 2 смена		562	16,44	15,12	84,43	544	0,17	1,02	0,3		466,54	466,87	55,87	1,47
Всего в день			44,93	45	234,87	1 482	0,86	9,22	179,03	2,48	770,69	989,72	120,53	74,53

1	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
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
2Обед 2 смена														
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
ДС00026	Каша гречневая рассыпчатая	160	4,59	5,76	35,2	155	0,2				13,76		129,96	4,46
ШК22005	Гуляш из курицы	90	14,04	10,98	0,9	140	0,09	0,16			24,01			1,33
КП22007	Напиток яблочный	200			17,6	67	0,04	9,36			56,51	2,4	38,53	0,81
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	60	6,41	3,19	28,2	168	0,07	0,05			180	270		0,04
СОЛЬИОД	Соль йодированная	3									11,04	2,25	0,66	0,09
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95	0,04				35,56	80		2,8
Всего в 2Обед 2 смена		803	31,34	32,93	147,3	751	0,52	9,6	0,02		336,68	392,98	193,15	11,69
2Полдник 2 смена														
ШК00065	Картофельное пюре	200	4,1	8,1	28	194	0,16	13,6	42,8		52	112	38	1,4
ШК22007	Биточки из говядины с соусом томатным	60/30	7,5	7,2	8	130	0,04	0,01			20		16	8,2
ШК00128	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
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	60	6,41	3,19	28,2	168	0,07	0,05			180	270		0,04
СОЛЬИОД	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06
Всего в 2Полдник 2 смена		562	19,61	19,89	72,8	545	0,29	13,96	49,71		316,66	429,8	64,34	10,5
Всего в день			50,95	52,82	220,1	1 297	0,81	23,57	49,72		653,34	822,78	257,49	22,19

