

Согласовано

Директор *Аманжол Тасмағұлов* 2 "Сәуір" айының 25

Аманжол Тасмағұлов Р.Р.

С. Рахым

Утверждаю: Директор
ООО «Центр социального питания»

Раисбуллин Р. В.



**Основное 2-х недельное меню
для обучающихся в I смену (завтрак, обед)
с 1 по 4 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 1-4 классы**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ ^д	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														
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	
ШКО0058	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,65	6,09	34,58	224	0,21		27,45		14,25	180	120	4,05	
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	50	5,34	2,66	23,5	140	0,06	0,04			150	225		0,03	
ШКО0001	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 Завтрак		27,08	16,23	67,47	569	0,37	6,6	64,63		276,41	640,5	148,17	6,06	
	Обед														
0000144	Суп картофельный с вермишелью	200	1,33	33,33	37,33	265	0,04	3,68			8,63		12,08	0,47	
КП22010	Плов из отварной говядины	220	16,81	16,98	42,42	390	0,07	0,79	298,5		21,12	212,08	48,4	2,46	
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	50	5,34	2,66	23,5	140	0,06	0,04			150	225		0,03	
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3									11,04	2,25	0,66	0,09	
ШКО00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	30	2,6	1	12,8	71	0,03				26,67	60		2,1	
	Всего в Обед		26,38	54,08	126,35	909	0,21	7,01	302,58		230,46	509,33	70,14	5,35	
	Всего в день		53,46	70,31	193,81	1 478	0,58	13,61	367,21		506,87	1 149,83	218,31	11,42	

	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																	
000107	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"	150/4	4,7	6,1	25,1	174	0,09	0,4			95,32	244,81	27,8	0,6				
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	50	5,34	2,66	23,5	140	0,06	0,04			150	225	0,44	0,03				
СОЛЬИОД	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06				
	Всего в Завтрак		10,64	9,16	64,9	388	0,17	10,48	0,3		271,26	489,51	34,34	3,3				
	Обед																	
000034	Сметана для заправки	5	0,13	0,75	0,18	8					21	51,4	19,6	0,71				
ШК00026	Рассольник ленинградский с крупой перловой	200	4,74	6,24	13,6	129	0,06	5,54	107,2									
ШК00303	Жаркое по-домашнему из куриного филе	210	17,01	13,86	11,55	231	0,17	8,78			25,23	3,43	51,66	4				
ШК22003	Напиток лимонный	200	0,1	0,01	18,9	73		2,33			150	225	1,1	0,08				
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,34	2,66	23,5	140	0,06	0,04			11,04	2,25	0,66	0,03				
СОЛЬИОД	Соль йодированная	3									31,12	70		0,09				
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	35	3,03	1,17	14,93	83	0,04							2,45				
	Всего в Обед		30,35	24,69	82,66	664	0,32	16,69	107,2		241,82	348,65	73,02	7,36				
	Всего в день		40,99	33,85	147,56	1 052	0,49	27,17	107,5		513,08	838,16	107,36	10,66				

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		
	Завтрак															
ШК22006	Макароны отварные с маслом	150	3,04	5,81	32,78	202	0,06		26,63		10,5	39,75	7,5	0,75		
ШК02100	Тефтели из говядины с подливом овощным	60/25														
СП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27		0,04	0,3		4,5	7,2	3,8	0,7		
Ш000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,34	2,66	23,5	140	0,06	0,04			150	225		0,03		
СОЛЪЙОД	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06		
	Всего в Завтрак		8,58	8,47	62,78	369	0,12	0,08	26,93		172,36	273,45	11,74	1,54		
	Обед															
0000055	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,47	4,4	21,47	87	0,04	9,59			12,53		15,23	0,56		
0000034	Сметана для заправки	5	0,13	0,75	0,18	8										
ШК00058	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,65	6,09	34,58	224	0,21		27,45		14,25	180	120	4,05		
ШК22005	Гуляш из курицы	90	14,04	10,98	0,9	140	0,09	0,16			24,01		0,01	1,33		
КП22004	Напиток из свежемороженых плодов (яблоко/клубника)	200			17,6	67	1,4	1	65	0,3				1		
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,34	2,66	23,5	140	0,06	0,04			150	225		0,03		
СОЛЪЙОД	Соль йодированная	3														
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	35	3,03	1,17	14,93	83	0,04				11,04	2,25	0,66	0,09		
	Всего в Обед		31,66	26,05	113,16	749	1,83	10,79	92,45	0,3	242,96	477,65	135,9	9,51		
	Всего в день		40,24	34,51	175,93	1 117	1,95	10,87	119,38	0,3	415,32	751,1	147,64	11,05		

	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															
107AD19	Свекла отварная	90	1,35		6,53	32	0,02	1,82			30,47	34,2	18,11	1,15		
1К22001	Плов из курицы	150	15,4	15,6	15,2	230	0,05	0,5			15,24	254,99	27,63	1,28		
1000029	Инстантный напиток витаминизированный	200		40	40	130	0,23	0,2	3	2,48	24	55	18	67		
1000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,34	2,66	23,5	140	0,06	0,04			150	225		0,03		
1К00001	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,33	2,93		35	0,01		26		88	50	3,33	0,13		
СОЛЫЙОД	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06		
	Всего в Завтрак		24,42	21,19	85,23	567	0,37	2,56	29	2,48	315,07	620,69	67,52	69,65		
	Обед															
10000100	Суп 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		
1ШК00065	Картофельное пюре	150	3,08	6,08	21	146	0,12	10,2	32,1		39	84	28,5	1,05		
1ШККПОД9	Котлеты из говядины с подливом овощным	60/30	7,5	7,2	8	130	0,04	0,01			20	20	16	8,2		
1КП22005	Компот из свежемороженых ягод (яблоко/черноплодная рябина)	200	1,8	0,09	3,19	61	0,05	0,68			0,51		0,3	39,68		
10000065	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		
1ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	35	3,03	1,17	14,93	83	0,04				31,12	70		2,45		
	Всего в Обед		23,02	26,53	109,29	661	0,37	10,96	32,11		264,31	411,92	64,66	53,23		
	Всего в день		47,44	47,72	194,52	1 228	0,74	13,52	61,11	2,48	579,37	1 032,61	132,18	122,89		

1-ая неделя / Пятница

№	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														
0000002	Запеканка из творога	100	15,25	10,2	17,1	205	0,05	0,15			180,38		26,63	0,62	
ДОПСГ25	Сгущенка порционная	20	1,35	1,5	10,19	60	0,01	0,08			55,79			0,01	
0000062	Каша манная молочная	150	2,8	5,9	14,2	115	0,04	0,41			95,45	79,1	13,07	0,24	
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,34	2,66	23,5	140	0,06	0,04			150	225		0,03	
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27		0,04	0,3		4,5	7,2	3,8	0,7	
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06	
	Всего в Завтрак		24,94	20,26	71,49	547	0,16	0,72	0,3		493,48	312,8	43,94	1,66	
	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	
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 заправок	5	0,13	0,75	0,18	8									
ШК22009	Каша рисовая с куриным филе	150	14,2	18,4	23,7	320	0,05	0,5			15,24	254,99	27,63	1,28	
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	50	5,34	2,66	23,5	140	0,06	0,04			150	225		0,03	
СОЛЬЙОД	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		25,14	29,54	82,87	702	0,19	10,3	133,02		251,47	607,09	57,15	4,95	
	Всего в день		50,09	49,79	154,37	1 249	0,35	11,02	133,32		744,95	919,89	101,09	6,61	

2-ая неделя / 10 недельник

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															
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	160	3,24	6,2	34,96	215	0,06		28,4		11,2	42,4	8	0,8		
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	50	5,34	2,66	23,5	140	0,06	0,04			150	225		0,03		
СОЛЬИОД	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06		
	Всего в Завтрак		22,82	19,84	65,86	522	0,21	0,24	28,7		197,07	276,1	12,24	2,92		
	Обед															
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		
ШК00216	Рагу из курицы	200	20,96	7,04	17,52	217	0,14	11,28	260		32	192,8	93,6	2,16		
КП22005	Компот из свежемороженных 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	50	5,34	2,66	23,5	140	0,06	0,04			150	225		0,03		
СОЛЬИОД	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		37,55	17,68	76,28	656	0,33	18,42	366,46		265,4	572,45	109,16	46,02		
	Всего в день		60,38	37,51	142,14	1178	0,55	18,66	395,16		462,47	848,55	121,4	48,94		

2-ая неделя/Вторник

№	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	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
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	160	8,16	6,5	36,88	239	0,22	0,04	29,28		15,2	192	128	4,32	
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,34	2,66	23,5	140	0,06				150	225		0,03	
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	
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06	
	Всего в Завтрак	502	37,53	39,09	74,25	809	0,4	1,4	46,53		603,56	548,5	162,74	6,77	
	Обед														
Д07АД19	Свекла отварная	40	0,6	3,47	2,9	14	0,01	0,81			13,54	15,2	8,05	0,51	
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	
ШК00107	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	
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	50	5,34	2,66	23,5	140	0,06	0,04			150	225		0,03	
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3													
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	35	3,03	1,17	14,93	83	0,04				11,04	2,25	0,66	0,09	
	Всего в Обед	728	26,15	22,83	116,33	814	1,78	11,27	275,44		255,8	556,32	79,15	6,13	
	Всего в день		63,68	61,92	190,57	1 623	2,17	12,67	321,97		859,36	1 104,82	241,89	12,91	

№ 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														
Д04Й200	Йогурт	100	4,1	4,2	10	96	0,03	0,42			158		18,3	0,14	
Д07Е200	Каша рисовая молочная	150	4,3	5,8	29,8	190	0,05	0,38			87,51	141,13	25	0,4	
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	50	5,34	2,66	23,5	140	0,06	0,04			150	225		0,03	
СОЛЙ0Д	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06	
	Всего в Завтрак		13,94	12,66	69,8	453	0,14	0,88	0,3		407,37	374,83	47,54	1,33	
	Обед														
ШК00026	Рассольник 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	
Д07ИЧСМ	Сметана для заправки	5	0,14	1	0,16	9									
ШК22006	Макаронны отварные с маслом	150	3,04	5,81	32,78	202	0,06		26,63		10,5	39,75	7,5	0,75	
ШК02ТГ2	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	50	5,34	2,66	23,5	140	0,06	0,04			150	225		0,03	
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания).	35	3,03	1,17	14,93	83	0,04				31,12	70		2,45	
СОЛЙ0Д	Соль йодированная	3									11,04	2,25	0,66	0,09	
	Всего в Обед		25	26,08	131,47	813	0,64	6,81	144,83	2,48	261,66	444,4	57,76	72,33	
	Всего в день		38,93	38,73	201,27	1 265	0,79	7,69	145,13	2,48	669,03	819,23	105,3	73,66	

2-ая неделя/Четверг

№ п/п	Код	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
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
		Завтрак													
ШК000065		Картофельное пюре	150	3,08	6,08	21	146	0,12	10,2	32,1		39	84	28,5	1,05
ШК220007		Биточки из говядины с соусом томатным	60/30	7,5	7,2	8	130	0,04	0,01		20			16	8,2
ШК000128		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
00000065		Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,34	2,66	23,5	140	0,06	0,04			150	225		0,03
СОЛЪЙОД		Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06
		Всего в Завтрак		17,52	17,34	61,1	469	0,23	10,56	39,01		273,66	356,8	54,84	10,14
		Обед													
00000100		Суп 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
ДС000026		Каша гречневая рассыпчатая	150	4,3	5,4	33	145	0,18				12,9		121,84	4,18
ШК220005		Гуляш из курицы	90	14,04	10,98	0,9	140	0,09	0,16			24,01			1,33
КП220007		Напиток яблочный	200			17,6	67	0,04	9,36			56,51	2,4	38,53	0,81
00000065		Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,34	2,66	23,5	140	0,06	0,04			150	225		0,03
СОЛЪЙОД		Соль йодированная	3									11,04	2,25	0,66	0,09
ШК000129		Хлеб ржаной(для детского питания)	35	3,03	1,17	14,93	83	0,04				31,12	70		2,45
		Всего в Обед		28,98	29,54	128,6	677	0,48	9,59	0,01		298,22	330,32	180,23	10,63
		Всего в день		46,5	46,87	189,7	1 145	0,71	20,14	39,02		571,88	687,12	235,07	20,77

