

Согласовано

Директор

А. Темнауров
Александров А.А.

Утверждаю

Директор ООО «Центр Питания»

А. Р.
Ахмадуллина Э. Р.



**Примерное 2-х недельное меню
для обучающихся во II смену (обед, полдник)
с 5 по 11 классы
для детей категории ОВЗ, ДИ
на осенне-зимний период**

1-ая неделя/Вторник

№ п/п	№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
		20бед 2 смена														
Д07АЛ19		Салат из свеклы с яблоками	75	0,75	3,75	6,19	60	0,02	2,44			15,62		9,07	0,9	
Д07ДО19		Суп картофельный с бобовыми и гречками	275	8,25	4,77	45,83	275	0,24	0,02			34,21	254,1	41,25	2,44	
ШК00161		Рагу овощное с мясом	210	11,24	9,89	28	264	0,1	10,82			37,45		47,94	3,07	
Ш000010		Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35	0,3	0,1	0,3	0,77	0,13	0,3	0,01	0,01	
0000065		Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	25	2,67	1,33	11,75	70	0,03	0,02			75	112,5		0,02	
ШК00038		Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95	0,04				35,56	80		2,8	
СОЛЬЮД		Соль йодированная	3									11,04	2,25	0,66	0,09	
		Всего в 20бед 2 смена	828	26,47	21,09	118,74	799	0,72	13,4	0,3	0,77	209,01	449,15	98,93	9,32	
		2Полдник 2 смена														
0000113		Морковь с сахаром	60	1,22	2,7	8,7	60	0,02	1,04			12,42	19,79	17,1	0,33	
0000057		Омлет натуральный	120	8	9,6	14,67	171	0,07	0,19			80,15		13,44	13,44	
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	5,34	2,66	23,5	140	0,06	0,04			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	
СОЛЬЮД		Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06	
		Всего в 2Полдник 2 смена	532	17,67	15	57,2	425	0,17	2,7	0,38		367,71	358,1	48,63	14,75	
		Всего в день		44,14	36,09	175,93	1 224	0,9	16,1	0,68	0,77	576,72	807,24	147,56	24,07	

1-ая неделя/Среда

реп.	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					
	2Обед 2 смена																		
0000129	Огурцы соленые (порционно)	30	2,19	0,27	11,7	51	0,09	1,65	0,03		71,76	7,2	28,8	0,84					
0000144	Суп картофельный с вермишелью	250	1,67	41,67	46,67	332	0,05	4,6			10,78		15,1	0,58					
ШК00302	Плов из курицы	230	23,61	23,92	23,31	353	0,08	0,77			23,37	390,98	42,37	1,96					
0000121	Кисель фруктовый	200			20	76					0,48			0,05					
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,34	2,66	23,5	140	0,06	0,04			150	225		0,03					
ШК00038	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95	0,04				35,56	80		2,8					
СОЛЪЙОД	Соль йодированная	3									11,04	2,25	0,66	0,09					
	Всего в 2Обед 2 смена		36,28	69,85	142,24	1046	0,32	7,06	0,03		302,99	705,43	86,93	6,36					
	2Полдник 2 смена																		
ШК00182	Котлеты из говядины с томатным соусом	60/30	7,5	7,2	8	130	0,04	0,01			20		16	8,2					
ШК00200	Макаронные изделия отварные	180	4,95	2,1	34,05	191	0,07				37,5	127,5	8,78	0,88					
Ш000010	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35	0,3	0,1	0,3	0,77	0,13	0,3	0,01	0,01					
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	2									7,36	1,5	0,44	0,06					
	Всего в 2Полдник 2 смена		17,89	11,98	75,45	496	0,47	0,15	0,3	0,77	214,99	354,3	25,23	9,19					
	Всего в день		54,17	81,83	217,69	1542	0,79	7,21	0,33	0,77	517,98	1059,73	112,15	15,54					

1-ая неделя/Четверг

реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
ШК10031	Зобед 2 смена 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 заправок	10	0,26	1,5	0,36	16	0,04	0,01			20		16	8,2			
ШК00182	Котлеты из говядины с томатным соусом	60/30	7,5	7,2	8	130					14,25	180	120	4,05			
ШК00058	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,65	6,09	34,58	224	0,21		27,45		0,13	0,3	0,01	0,01			
Ш0000010	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35	0,3	0,1	0,3	0,77	150	225		0,03			
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,34	2,66	23,5	140	0,06	0,04			35,56	80		2,8			
ШК00038	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95	0,04				11,04	2,25	0,66	0,09			
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3															
	Всего в 2Обед 2 смена		25,94	23,35	104,35	731	0,69	8,65	188,93	0,77	264,98	530,8	157,92	16,12			
	2Полдник 2 смена																
0000002	Запеканка из творога	110	16,78	11,22	18,81	226	0,06	0,17			198,42		29,29	0,68			
0000120	Сгущенка порционная	10	0,68	0,75	5,1	30	0,04				27,9						
Ш000010	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35	0,3	0,1	0,3	0,77	0,13	0,3	0,01	0,01			
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,34	2,66	23,5	140	0,06	0,04			150	225		0,03			
Д07ФР19	Яблоки свежие	125	0,5	0,5	12,25	59	0,02	12,5			17,6	13,75		2,39			
ШК00002	Масло сливочное (порциями)	8	0,08	5,8	1,12	53			52,24		0,8	1,6					
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06			
	Всего в 2Полдник 2 смена		23,47	20,95	70,68	542	0,44	12,85	52,54	0,77	402,2	242,15	29,74	3,17			
	Всего в день		49,41	44,3	175,03	1 273	1,13	21,49	241,47	1,54	667,18	772,95	187,66	19,3			

2-ая неделя/Вторник

реп.	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		
	2Обед 2 смена															
ШК00010	Салат из свеклы отварной	60	0,78	2,7	4,56	46	0,01	2,28	0,68		19,2	21,54	10,92	0,72		
ДС00030	Суп картофельный с лапшой домашней (ПФ)	250	2,83	11,67	48,33	293	0,08	0,03	0,02		15,8	38,33	24	2,17		
ШК00113	Курица отварная	70	22,49	1,75	0,79	109	0,05	2,54	21		14,88	154	77,88	1,31		
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		
Ш000010	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35	0,3	0,1	0,3	0,77	0,13	0,3	0,01	0,01		
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,34	2,66	23,5	140	0,06	0,04			150	225		0,03		
ШК00038	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		38,7	27,42	129,35	892	0,69	17,23	60,52	0,77	293,41	622,22	147,67	8,39		
	2Полдник 2 смена															
ШК02ТГС	Тефтели из говядины с соусом томатным	60/30	8,7	9,2	6,5	120	0,2	1,03	8		14	1	12	1,3		
ШК00058	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,65	6,09	34,58	224	0,21		27,45		14,25	180	120	4,05		
Ш000010	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35	0,3	0,1	0,3	0,77	0,13	0,3	0,01	0,01		
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	40	4,27	2,13	18,8	112	0,05	0,03			120	180		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		
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06		
	Всего в 2Полдник 2 смена		23,53	17,48	73,41	517	0,79	1,44	35,75	0,77	266,62	466,11	145,5	5,53		
	Всего в день		62,23	44,9	202,75	1 409	1,47	18,67	96,27	1,54	560,03	1 088,33	293,16	13,92		

2-ая неделя/Среда

реп.	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		
	Зобед 2 смена															
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	10	0,26	1,5	0,36	16										
ШК00168	Гуляш из отварного мяса	80	11,04	11,36	17,92	168	0,11	3,17			4,64	8,32	5,6	2,4		
ШК00200	Макаронные изделия отварные	150	4,13	1,75	28,37	159	0,06				31,25	106,25	7,31	0,74		
Ш000010	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35	0,3	0,1	0,3	0,77	0,13	0,3	0,01	0,01		
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	40	4,27	2,13	18,8	112	0,05	0,03			120	180		0,03		
ШК00038	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95	0,04				35,56	80		2,8		
СОЛЪЮД	Соль йодированная	3									11,04	2,25	0,66	0,09		
	Всего в 2Обед 2 смена	773	24,94	22,01	99,74	656	0,61	16,75	140,58	0,77	235,87	414,62	32,58	6,74		
	2Полдник 2 смена															
ШК00302	Плов из курицы	210	21,56	21,84	21,28	322	0,07	0,7			21,34	356,99	38,68	1,79		
Ш000010	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35	0,3	0,1	0,3	0,77	0,13	0,3	0,01	0,01		
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,34	2,66	23,5	140	0,06	0,04			150	225		0,03		
ШК00002	Масло сливочное (порциями)	8	0,08	5,8	1,12	53			52,24		0,8	1,6		1,91		
Д07ФР19	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	10			14,08	11		0,06		
СОЛЪЮД	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44			
	Всего в 2Полдник 2 смена	570	27,48	30,72	65,6	597	0,45	10,84	52,54	0,77	193,71	596,39	39,13	3,8		
	Всего в день		52,42	52,73	165,34	1 253	1,06	27,59	193,12	1,54	429,58	1 011,01	71,71	10,54		

2-ая неделя/Четверг

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
ШКО0005	Салат из белокачанной капусты	80	2	8,08	8,32	114	0,05	163,04			53,92	40,4	20,24	0,74	
Д07РЖ19	Свекольник	250	2	5,17	13,67	110	0,05	4,87			28,83		24,95	1,22	
0000034	Сметана для заправки	10	0,26	1,5	0,36	16									
ШКО0092	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	90	16,99	22,61	4,84	290	0,1	0,28	86,63		122,63	254,25	50,63	0,9	
ШКО0058	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,18	7,31	41,49	269	0,25	32,94		17,1	216	144	4,86		
Д07ЖЖ19	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	0,01	1,6		6,03		3,13	0,8		
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	45	4,81	2,39	21,15	126	0,05	0,04		135	202,5		0,03		
КОНД003	Коржик молочный 70г	70	3,01	16,8	37,8	322									
ШКО0038	Хлеб ржаной (для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95	0,04			35,56	80			2,8	
СОЛЪЮД	Соль йодированная	3								11,04	2,25	0,66		0,09	
	Всего в 2Обед 2 смена		41,91	65,29	161,89	1 410	0,56	6,78	282,61		410,11	795,4	243,61	11,43	
	2Полдник 2 смена														
ШК30300	Фрикадельки из птицы в томатном соусе	60/30	9,73	16,78	19,11	228	0,06	1,06			30,6			1,14	
ШКО0065	Картофельное пюре	160	3,28	6,48	22,4	155	0,13	10,88	34,24		41,6	89,6	30,4	1,12	
ШО00005	чай с лимоном и с сахаром	200	0,13	0,04	6,27	25		1,99	0,1		2,63		0,73	0,08	
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	40	4,27	2,13	18,8	112	0,05	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	
СОЛЪЮД	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06	
	Всего в 2Полдник 2 смена		19,75	28,36	66,58	556	0,24	13,96	60,34		290,19	321,1	34,91	2,56	
	Всего в день		61,66	93,66	228,47	1 966	0,8	20,75	342,95		700,3	1 116,5	278,51	13,99	

