

Согласовано

Директор «МАОУ "Техмагистрат"»

А. В. Суворов



Утверждаю

Директор ООО «Центр Питания»

А. Р. Ахмадуллина



**Примерное 2-х недельное меню
для обучающихся во II смену (обед, полдник)
с 1 по 4 классы
для детей категории ОВЗ, ДИ
на осенне-зимний период**

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

Сезон: Осень-зима

Категория: ОВЗ и ДИ с 1-4 класс

№ реч.	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								
			4	5	6	7	8	9										10	11	12	13	14	15		
1	2	3						7																	
	2Обед 2 смена																								
ШК00030	Щи из свежей капусты	200	1,34	3,14	5,86	57	0,04	10,76	112,22						26,6	30	15,2						0,54		
0000034	Сметана для заправки	10	0,26	1,5	0,36	16									256								1,12		
ШК00218	Птица, тушенная в соусе с овощами	80	18,16	23,41	2,99	296	0,06	0,61							6,25	21,25	1,46						0,15		
ШК00200	Макаронные изделия отварные	30	0,83	0,35	5,67	32	0,01								28,69	180	18,27						0,61		
Д07Ж221	Компот из кураги	200	1	0,05	27,5	110	3	0,5	44						120								0,03		
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	40	4,27	2,13	18,8	112	0,05	0,03							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		29,32	31,91	78,25	717	3,2	11,9	156,22	0,1				484,14	313,5	35,59						5,33			
	2Полдник 2 смена																								
Д07БЖ19	Рыба тушенная в томатном соусе с овощами	100	15,78	7,67	3,11	144	0,12	1,6							17,83		24,11						0,58		
ШК00060	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,45	209	0,03		26,63						6	72	23,25						0,53		
0000029	Инстантный напиток витаминизированный	200			40	130	0,23	0,2	3						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		
ШК00002	Масло сливочное (порциями)	8	0,08	5,8	1,12	53			52,24						0,8	1,6									
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		27,13	24,46	104,18	711	0,45	1,84	107,87	2,48				293,99	405,1	69,13						68,33			
	Всего в день		56,45	56,37	182,43	1 429	3,65	13,74	264,08	2,58				778,13	718,6	104,73						73,66			

1-ая неделя/Вторник

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															
Д07АЛ19	Салат из свеклы с яблоками	60	0,6	3	4,95	48	0,02	1,95			12,5		7,26	0,72		
Д07ДО19	Суп картофельный с бобовыми и гречками	215	6,45	3,73	35,83	215	0,19	0,01			26,75	198,66	32,25	1,91		
ШК00161	Рагу овощное с мясом	120	6,42	5,65	16	151	0,06	6,19			21,4		27,39	1,75		
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	0,66	2,8		
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3									11,04	2,25	0,66	0,09		
	Всего в 2Обед 2 смена		19,71	15,06	95,5	614	0,63	8,27	0,3	0,77	182,37	393,71	67,57	7,29		
	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	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		
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06		
	Всего в 2Полдник 2 смена		17,67	15	57,2	425	0,17	2,7	0,38		367,71	358,1	48,63	14,75		
	Всего в день		37,37	30,06	152,7	1 038	0,8	10,97	0,68	0,77	550,08	751,81	116,2	22,04		

1-ая неделя/Четверг

	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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
	2Обед 2 смена																				
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	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					11,4	144	96	3,24							
ШК00058	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,12	4,87	27,66	179	0,17		21,96		0,13	0,3	0,01	0,01							
Ш000010	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35	0,3	0,1	0,77		150	225	0,01	0,03							
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,34	2,66	23,5	140	0,06	0,04			35,56	80	0,66	2,8							
ШК00038	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95	0,04				11,04	2,25	0,09	0,09							
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3																			
	Всего в 2Обед 2 смена		24,41	22,14	97,44	686	0,64	8,65	183,44	0,77	262,13	494,8	133,92	15,31							
	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	Стушенка 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		0,13	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	0,01	0,03							
Д07ФР19	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	10			14,08	11		1,91							
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06							
	Всего в 2Полдник 2 смена		23,29	15,05	67,11	478	0,44	10,35	0,3	0,77	397,88	237,8	29,74	2,7							
	Всего в День		47,7	37,18	164,54	1 164	1,08	18,99	183,74	1,54	660,01	732,6	163,66	18,01							

1-ая неделя/Пятница

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																
															4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	2	3																												
	20бед 2 смена																													
Д07ДГ19	Рассольник ленинградский со сметаной	210	1,82	11,2	26,6	256	0,07											12,6	95,73									18,91	1,01	
ШК000502	Котлеты куриные с соусом томатным	60/30	7,5	7,2	8	130	0,04											20	208,95								16	8,2		
0000054	Картофельное пюре	150	3	4,63	20,13	136	0,11	0,01										35,63									28,5	1,04		
Д07ЖЖ19	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	0,01	1,6										6,03	202,5								3,13	0,8		
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	45	4,81	2,39	21,15	126	0,05	0,04										135											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 20бед 2 смена	748	20,79	26,85	110,14	811	0,33	12,07										255,86	589,43								67,2	13,96		
	2Полдник 2 смена																													
Д172РИС	Каша рисовая молочная вязкая	160	4,59	6,19	31,79	203	0,05	0,41										93,34	150,54								26,67	0,43		
Ш000021	Кофейный напиток на молоке	200	2,1	2,1	11	70	0,03	0,52	0,6									105,86	156,6							12,18	0,11			
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	45	4,81	2,39	21,15	126	0,05	0,04										135	202,5										0,03	
ШК00001	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,33	2,93		35	0,01											88	50							3,33	0,13			
0000156	Кисломолочный напиток для детского питания	100	2,81	0,04	3,63	26	0,03	0,28	26									110,88	103,31							13,05	0,09			
СОЛЪЙОД	Соль йодированная	2																7,36	1,5							0,44	0,06			
	Всего в 2Полдник 2 смена	517	16,64	13,65	67,57	460	0,17	1,24	26,6	0,3								540,44	664,45							55,67	0,85			
	Всего в день		37,43	40,51	177,71	1 271	0,5	13,31	26,6	0,3								796,3	1 253,88							122,87	14,81			

2-ая неделя/Понедельник

	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
	20бед 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
0000148	Суп из овощей (В 2)	250	2	4,33	32,67	225	2	9			22,38	51,33	21,8	0,77
0000034	Сметана для заправки	10	0,26	1,5	0,36	16								
ШК00502	Котлеты куриные с соусом томатным	60/30	7,5	7,2	8	130	0,04	0,01			20		16	8,2
ШК00060	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,45	209	0,03				6	72	23,25	0,53
ШЮ00003	Компот из свежемороженой вишни	200	0,2	0,1	17,2	68	1,8	1,6	500	0,77	1,9	1,3	1,36	0,8
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
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3									11,04	2,25	0,66	0,09
	Всего в 20бед 2 смена	823	23,49	22,26	142,24	905	4,05	12,29	526,66	0,77	288,64	394,08	91,87	14,05
	2Полдник 2 смена													
ШК00057	Макаронны отварные с сыром	160	8,4	7,68	30,56	225	0,06	0,05	40,88		134,4	106,4	12	22,08
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
ШК00002	Масло сливочное (порциями)	8	0,08	5,8	1,12	53			52,24		0,8	1,6		
Д07ФР19	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	10			14,08	11		1,91
ШК00079	Яйцо вареное	1шт	7,2	6	0,45	84	0,03		93,6		28,5	100,5	6	1,35
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06
	Всего в 2Полдник 2 смена	573	21,42	22,54	105,43	679	0,4	10,29	189,72	2,48	359,14	501	36,44	92,43
	Всего в день		44,91	44,8	247,67	1 584	4,45	22,58	716,38	3,25	647,78	895,08	128,31	106,48

2-ая неделя/Вторник

	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б		Ж	У	6	7		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
			4	5															
1	2	3						7	8	9	10	11	12	13	14	15			
20бед 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)	200	2,27	9,33	38,67	235	0,07	0,03	0,01	12,64	30,67	19,2	1,73						
ШК00113	Курица отварная	50	16,06	1,25	0,56	78	0,04	1,81	15	10,63	110	55,63	0,94						
ШК00065	Картофельное пюре	120	2,46	4,86	16,8	116	0,1	8,16	25,68	31,2	67,2	22,8	0,84						
Ш000010	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35	0,3	0,1	0,3	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	0,77	150	225	0,01	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 20бед 2 смена			30,48	22,16	111,06	744	0,61	12,42	41,68	270,4	536,96	109,22	7,16						
2Полдник 2 смена																			
ШК02ТТС	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	130	6,63	5,28	29,97	194	0,18		23,79	12,35	156	104	3,51						
Ш000010	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35	0,3	0,1	0,3	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	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			22,51	16,67	68,8	487	0,76	1,44	32,09	264,72	442,11	129,5	4,99						
Всего в День			52,99	38,82	179,85	1 231	1,37	13,86	73,77	535,12	979,07	238,72	12,16						

2-ая неделя/Четверг

	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		
	20бед 2 смена															
ШК000005	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										
ШК000092	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		
ШК000058	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,65	6,09	34,58	224	0,21		27,45		14,25	180	120	4,05		
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		
ШК000038	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		37,37	47,28	117,18	1 044	0,51	6,78	277,12		407,26	759,4	219,61	10,62		
	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		
ШК000065	Картофельное пюре	160	3,28	6,48	22,4	155	0,13	10,88	34,24		41,6	89,6	30,4	1,12		
Ш0000005	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,13	0,04	6,27	25		1,99	0,1		2,63		0,73	0,08		
00000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	40	4,27	2,13	18,8	112	0,05	0,03			120	180		0,03		
СОЛЬЮД	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06		
	Всего в 2Полдник 2 смена		17,41	25,43	66,58	520	0,24	13,96	34,34		202,19	271,1	31,57	2,42		
	Всего в День		54,78	72,7	183,76	1 564	0,75	20,75	311,46		609,45	1 030,5	251,18	13,04		

