

Согласовано

Директор *МБОУ гимназия № 2 г. Стерлитамак РБ*

Мушаренов Р.Р.



Утверждаю: Директор

ООО «Центр социального питания»

Байборин Р. В.



**Основное 2-х недельное меню
для обучающихся во II смену (обед, полдник)
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**

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
2Обед 2 смена														
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
ШКО0129	Хлеб ржаной(для детского питания)	30	2,6	1	12,8	71	0,03				26,67	60		2,1
Всего в 2Обед 2 смена			703	26,38	54,08	126,35	909	0,21	7,01	302,58	230,46	509,33	70,14	5,35
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
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 2Полдник 2 смена			502	27,08	16,23	67,47	569	0,37	6,6	64,63	276,41	640,5	148,17	6,06
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

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														
0000034	Сметана для заправки	5	0,13	0,75	0,18	8								
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
ШК00303	Жаркое по-домашнему из куриного филе	210	17,01	13,86	11,55	231	0,17	8,78			25,23		51,66	4
ШК22003	Напиток лимонный	200	0,1	0,01	18,9	73		2,33			3,43		1,1	0,08
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 2Обед 2 смена		703	30,35	24,69	82,66	664	0,32	16,69	107,2		241,82	348,65	73,02	7,36
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
Д07ЕС19	Каша "Дружба"	150/4	4,7	6,1	25,1	174	0,09	0,4			95,32	244,81	27,8	0,6
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
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06
Всего в 2Полдник 2 смена		502	10,64	9,16	64,9	388	0,17	10,48	0,3		271,26	489,51	34,34	3,3
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-ая неделя / Среда

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			
															4	5	6
2Обед 2 смена																	
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				
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	50	5,34	2,66	23,5	140	0,06	0,04					150	225		0,03	
СОЛЬИОД	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 2Обед 2 смена		733	31,66	26,05	113,16	749	1,83	10,79	92,45	0,3			31,12	70		2,45	
2Полдник 2 смена																	
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	
ШКО2100	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	50	5,34	2,66	23,5	140	0,06	0,04					150	225		0,03	
СОЛЬИОД	Соль йодированная	2															
Всего в 2Полдник 2 смена		502	8,58	8,47	62,78	369	0,12	0,08	26,93				7,36	1,5	0,44	0,06	
Всего в день			40,24	34,52	175,93	1 117	1,95	10,87	119,38	0,3			415,32	751,1	147,64	11,05	

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		
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15		
2Обед 2 смена																
0000100	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
ШК00065	Картофельное пюре	150	3,08	6,08	21	146	0,12	10,2	32,1				39	84	28,5	1,05
ШККПОД9	Котлеты из говядины с подливом овощным	60/30	7,5	7,2	8	130	0,04	0,01					20		16	8,2
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	50	5,34	2,66	23,5	140	0,06	0,04					150	225		0,03
СОЛЬЮД	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 2Обед 2 смена			738	23,02	26,53	109,29	661	0,37	10,96	32,11			264,31	411,92	64,66	53,23
2Полдник 2 смена																
Д07АД19	Свекла отварная	90	1,35		6,53	32	0,02	1,82					30,47	34,2	18,11	1,15
ШК22001	Плов из курицы	150	15,4	15,6	15,2	230	0,05	0,5					15,24	254,99	27,63	1,28
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
ШК00001	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,33	2,93		35	0,01		26				88	50	3,33	0,13
СОЛЬЮД	Соль йодированная	2											7,36	1,5	0,44	0,06
Всего в 2Полдник 2 смена			502	24,42	21,19	85,23	567	0,37	2,56	29	2,48		315,07	620,69	67,52	69,65
Всего в день				47,44	47,72	194,52	1 227	0,74	13,52	61,11	2,48		579,37	1 032,61	132,18	122,89

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	
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15	
	2Обед 2 смена														
0000160	Салат "Студенченский" (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 заправки	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 2Обед 2 смена		703	25,14	29,54	82,87	702	0,19	10,3	133,02			251,47	607,09	57,15	4,95
	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	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 2Полдник 2 смена		522	24,94	20,26	71,49	547	0,16	0,72	0,3			493,48	312,8	43,94	1,66
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/Понедельник

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			
															4	5	6
2Обед 2 смена																	
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 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	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)	50	4,33	1,67	21,33	118	0,05				44,45	100		3,5			
Всего в 2Обед 2 смена		703	37,55	17,68	76,28	656	0,33	18,42	366,46		265,4	572,45	109,16	46,02			
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	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			
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06			
Всего в 2Полдник 2 смена		502	22,82	19,84	65,86	522	0,21	0,24	28,7		197,07	276,1	12,24	2,92			
Всего в день			60,38	37,51	142,14	1 178	0,55	18,66	395,16		462,47	848,55	121,4	48,94			

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
Д000148	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
ДК00107	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
ДП22002	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	0,01	2,5	4,08		13	10	9	0,2
Д000065	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)	35	3,03	1,17	14,93	83	0,04				31,12	70		2,45
	Всего в 2Обед 2 смена	728	26,15	22,83	116,33	814	1,78	11,27	275,44		255,8	556,32	79,15	6,13
	2Полдник 2 смена													
ШККО008	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		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	0,04			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
СОЛЬИОД	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06
	Всего в 2Полдник 2 смена	502	37,53	39,09	74,25	809	0,4	1,4	46,53		603,56	548,5	162,74	6,77
	Всего в день		63,68	61,92	190,57	1 623	2,18	12,67	321,97		859,36	1 104,82	241,89	12,91

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														
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	Макароны 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
Ю000029	Инстантный напиток витаминизированный	200			40	130	0,23	0,2	3	2,48	24	55	18	67
Ю000065	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
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3									11,04	2,25	0,66	0,09
Всего в 2Обед 2 смена		743	25	26,08	131,47	813	0,64	6,81	144,83	2,48	261,66	444,4	57,76	72,33
2Полдник 2 смена														
Д04И200	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
Ю000065	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	2									7,36	1,5	0,44	0,06
Всего в 2Полдник 2 смена		502	13,94	12,66	69,8	453	0,14	0,88	0,3		407,37	374,83	47,54	1,33
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

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														
0000100	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
ДС00026	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,3	5,4	33	145	0,18				12,9		121,84	4,18
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	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 2Обед 2 смена		728	28,98	29,54	128,6	677	0,48	9,59	0,01		298,22	330,32	180,23	10,63
2Полдник 2 смена														
ШК00065	Картофельное пюре	150	3,08	6,08	21	146	0,12	10,2	32,1		39	84	28,5	1,05
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	50	5,34	2,66	23,5	140	0,06	0,04			150	225		0,03
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06
Всего в 2Полдник 2 смена		502	17,52	17,34	61,1	469	0,23	10,56	39,01		273,66	356,8	54,84	10,14
Всего в день			46,5	46,88	189,7	1 145	0,71	20,14	39,02		571,88	687,12	235,07	20,77

