

Согласовано

Директор *МБОУ "Ташкафеск №2"*
С. Мураталиев Т.Т.



Утверждаю

Директор ООО «Центр Питания»
Ахмадуллина Э.Р.



**Примерное 2-х недельное меню
для обучающихся в I смену (завтрак, обед)
с 1 по 4 классы, в том числе
для детей категории ММС
на осенне-зимний период**

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

Сезон: Осень-зима

Категория: Учащиеся 1-4 классы

| № реч. | 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 | 15 | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 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 | | | | | |
| ШК00001 | Сыр твердых сортов в нарезке | 10 | 2,33 | 2,93 | | 35 | 0,01 | | 26 | | 88 | 50 | 3,33 | 0,13 | | | |
| СОЛЙ0Д | Соль йодированная | 2 | | | | | | | | | 7,36 | 1,5 | 0,44 | 0,06 | | | |
| | Всего в Завтрак | | 27,13 | 24,46 | 104,18 | 711 | 0,45 | 1,84 | 107,87 | 2,48 | 293,99 | 405,1 | 69,13 | 68,33 | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | |
| ШК00218 | Птица, тушенная в соусе с овощами | 100 | 22,7 | 29,26 | 3,74 | 370 | 0,08 | 0,76 | | | 320 | | | 1,4 | | | |
| ШК00200 | Макаронные изделия отварные | 150 | 4,13 | 1,75 | 28,37 | 159 | 0,06 | | | | 31,25 | 106,25 | 7,31 | 0,74 | | | |
| Д07Ж221 | Компот из кураги | 200 | 1 | 0,05 | 27,5 | 110 | 3 | 0,5 | 44 | 0,1 | 28,69 | 180 | 18,27 | 0,61 | | | |
| 0000065 | Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания | 40 | 4,27 | 2,13 | 18,8 | 112 | 0,05 | 0,03 | | | 120 | | | 0,03 | | | |
| ШК00038 | Хлеб ржаной(для детского питания) | 40 | 3,47 | 1,33 | 17,07 | 95 | 0,04 | | | | 35,56 | 80 | 0,66 | 2,8 | | | |
| СОЛЙ0Д | Соль йодированная | 3 | | | | | | | | | 11,04 | 2,25 | | 0,09 | | | |
| | Всего в Обед | | 37,16 | 39,16 | 101,7 | 919 | 3,26 | 12,05 | 156,22 | 0,1 | 573,14 | 398,5 | 41,44 | 6,2 | | | |
| | Всего в день | | 64,29 | 63,62 | 205,88 | 1 630 | 3,71 | 13,89 | 264,08 | 2,58 | 867,13 | 803,6 | 110,58 | 74,53 | | | |

1-ая неделя/Вторник

| № 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 | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | |
| СОЛЪЮД | Соль йодированная | 2 | | | | | | | | | 7,36 | 1,5 | 0,44 | 0,06 | | |
| | Всего в Завтрак | 532 | 17,67 | 15 | 57,2 | 425 | 0,17 | 2,7 | 0,38 | | 367,71 | 358,1 | 48,63 | 14,75 | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 160 | 8,56 | 7,53 | 21,33 | 201 | 0,07 | 8,25 | | | 28,53 | | 36,52 | 2,34 | | |
| 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 | | |
| СОЛЪЮД | Соль йодированная | 3 | | | | | | | | | 11,04 | 2,25 | 0,66 | 0,09 | | |
| | Всего в Обед | 703 | 21,85 | 16,94 | 100,83 | 664 | 0,64 | 10,33 | 0,3 | 0,77 | 189,5 | 393,71 | 76,7 | 7,88 | | |
| | Всего в день | | 39,51 | 31,94 | 158,03 | 1 089 | 0,82 | 13,03 | 0,68 | 0,77 | 557,21 | 751,81 | 125,33 | 22,63 | | |

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|---------|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------|-------------|---------------|------------|-------------|---------------|---------------------------|--------------|--------------|----|--|
| | | | Б | Ж | У | 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 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 | 50 | 5,34 | 2,66 | 23,5 | 140 | 0,06 | 0,04 | | | 150 | 225 | | 0,03 | | |
| СОЛЙОД | Соль йодированная | 2 | | | | | | | | | 7,36 | 1,5 | 0,44 | 0,06 | | |
| | Всего в Завтрак | | 17,06 | 11,63 | 69,77 | 464 | 0,46 | 0,15 | 0,3 | 0,77 | 208,74 | 333,05 | 23,76 | 9,04 | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 195 | 20,02 | 20,28 | 19,76 | 299 | 0,07 | 0,65 | | | 19,81 | 331,49 | 35,92 | 1,66 | | |
| 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 | | |
| СОЛЙОД | Соль йодированная | 3 | | | | | | | | | 11,04 | 2,25 | 0,66 | 0,09 | | |
| | Всего в Обед | | 30,49 | 65,94 | 126,99 | 941 | 0,22 | 5,29 | | | 227,68 | 638,74 | 51,68 | 5,22 | | |
| | Всего в день | | 47,56 | 77,57 | 196,77 | 1 405 | 0,68 | 5,44 | 0,3 | 0,77 | 436,42 | 971,79 | 75,44 | 14,26 | | |

1-ая неделя/Четверг

| № 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 | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 0000002 | Запеканка из творога | 110 | 16,78 | 11,22 | 18,81 | 226 | 0,06 | 0,17 | | | 198,42 | | 29,29 | 0,68 | |
| 0000120 | Стуценка 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 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,02 | 10 | | | 14,08 | 11 | | 1,91 | |
| СОЛЙОД | Соль йодированная | 2 | | | | | | | | | 7,36 | 1,5 | 0,44 | 0,06 | |
| | Всего в Завтрак | | 23,29 | 15,05 | 67,11 | 478 | 0,44 | 10,35 | 0,3 | 0,77 | 397,88 | 237,8 | 29,74 | 2,7 | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | |
| ШК00182 | Котлеты из говядины с томатным соусом | 60/30 | 7,5 | 7,2 | 8 | 130 | 0,04 | 0,01 | | | 20 | 180 | 16 | 8,2 | |
| ШК00058 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 7,65 | 6,09 | 34,58 | 224 | 0,21 | | 27,45 | | 14,25 | 0,3 | 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 | 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 | |
| СОЛЙОД | Соль йодированная | 3 | | | | | | | | | 11,04 | 2,25 | 0,66 | 0,09 | |
| | Всего в Обед | | 25,94 | 23,35 | 104,35 | 731 | 0,69 | 8,65 | 188,93 | 0,77 | 264,98 | 530,8 | 157,92 | 16,12 | |
| | Всего в день | | 49,23 | 38,4 | 171,46 | 1 209 | 1,12 | 19 | 189,23 | 1,54 | 662,86 | 768,6 | 187,66 | 18,82 | |

1-ая неделя/Пятница

| № 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 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 0,3 | 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 | | 26 | | 88 | 50 | 3,33 | 0,13 |
| 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 |
| СОЛЙОД | Соль йодированная | 2 | | | | | | | | | 7,36 | 1,5 | 0,44 | 0,06 |
| | Всего в Завтрак | | 16,64 | 13,65 | 67,57 | 460 | 0,17 | 1,24 | 26,6 | 0,3 | 540,44 | 664,45 | 55,67 | 0,85 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 0,01 | | | 20 | | 16 | 8,2 |
| 0000054 | Картофельное пюре | 200 | 4 | 6,17 | 26,83 | 182 | 0,15 | 13,9 | | | 47,5 | 278,6 | 38 | 1,38 |
| 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 |
| ШК00038 | Хлеб ржаной(для детского питания) | 40 | 3,47 | 1,33 | 17,07 | 95 | 0,04 | | | | 35,56 | 80 | 0,66 | 2,8 |
| СОЛЙОД | Соль йодированная | 3 | | | | | | | | | 11,04 | 2,25 | | 0,09 |
| | Всего в Обед | | 21,79 | 28,39 | 116,85 | 857 | 0,36 | 15,55 | | | 267,73 | 659,08 | 76,7 | 14,31 |
| | Всего в день | | 38,43 | 42,05 | 184,42 | 1 317 | 0,54 | 16,79 | 26,6 | 0,3 | 808,17 | 1 323,53 | 132,37 | 15,16 |

2-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 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| ШК00057 | Макароны 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 |
| СОЛЪЮД | Соль йодированная | 2 | | | | | | | | | 7,36 | 1,5 | 0,44 | 0,06 |
| | Всего в Завтрак | 573 | 21,42 | 22,54 | 105,43 | 679 | 0,4 | 10,29 | 189,72 | 2,48 | 359,14 | 501 | 36,44 | 92,43 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 200 | 4,8 | 7,2 | 48,6 | 278 | 0,04 | | 35,5 | | 8 | 96 | 31 | 0,7 |
| Ш000003 | 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 | 0,66 | 2,8 |
| СОЛЪЮД | Соль йодированная | 3 | | | | | | | | | 11,04 | 2,25 | | 0,09 |
| | Всего в Обед | 873 | 24,69 | 24,06 | 154,39 | 975 | 4,06 | 12,29 | 535,53 | 0,77 | 290,64 | 418,08 | 99,62 | 14,22 |
| | Всего в день | | 46,11 | 46,6 | 259,82 | 1 653 | 4,46 | 22,58 | 725,25 | 3,25 | 649,78 | 919,08 | 136,06 | 106,65 |

2-ая неделя/Среда

| № реч. | 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 | | | | | | | | | | | | | |
| ШКО00302 | Плов из курицы | 195 | 20,02 | 20,28 | 19,76 | 299 | 0,07 | 0,65 | | | 19,81 | 331,49 | 35,92 | 1,66 |
| ШО00010 | 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 | 30 | 3,2 | 1,6 | 14,1 | 84 | 0,04 | 0,02 | | | 90 | 135 | | 0,02 |
| ШКО00002 | Масло сливочное (порциями) | 8 | 0,08 | 5,8 | 1,12 | 53 | | | 52,24 | | 0,8 | 1,6 | | 1,91 |
| ДО7ФР19 | 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 Завтрак | 535 | 23,8 | 28,1 | 54,68 | 518 | 0,42 | 10,77 | 52,54 | 0,77 | 132,18 | 480,89 | 36,37 | 3,66 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| ШКО0030 | 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 | 5 | 0,13 | 0,75 | 0,18 | 8 | | | | | | | | |
| ШКО0168 | Гуляш из отварного мяса | 90 | 12,42 | 12,78 | 20,16 | 189 | 0,13 | 3,56 | | | 5,22 | 9,36 | 6,3 | 2,7 |
| ШКО0200 | Макаронные изделия отварные | 150 | 4,13 | 1,75 | 28,37 | 159 | 0,06 | | | | 31,25 | 106,25 | 7,31 | 0,74 |
| ШО00010 | 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 |
| 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 Обед | 728 | 25,85 | 21,9 | 100,34 | 655 | 0,61 | 14,46 | 112,52 | 0,77 | 229,8 | 408,16 | 29,48 | 6,9 |
| | Всего в день | | 49,66 | 49,99 | 155,02 | 1 172 | 1,03 | 25,23 | 165,06 | 1,54 | 361,98 | 889,05 | 65,85 | 10,56 |

2-ая неделя/Четверг

| № реч. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | ККАЛ | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|---------|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------|-------------|---------------|---------------|----|---------------|--------------|---------------------------|--------------|----|--|--|
| | | | Б | Ж | У | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ШК30300 | Фрикадельки из птицы в томатном соусе | 60/30 | 9,73 | 16,78 | 19,11 | 228 | 0,06 | 1,06 | | | 30,6 | | | 1,14 | | | |
| 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 | | | |
| Ш000005 | 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 | | | |
| СОЛЙ0Д | Соль йодированная | 2 | | | | | | | | | 7,36 | 1,5 | 0,44 | 0,06 | | | |
| | Всего в Завтрак | 502 | 17,41 | 25,43 | 66,58 | 520 | 0,24 | 13,96 | 34,34 | | 202,19 | 271,1 | 31,57 | 2,42 | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ШК00005 | 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 | | | | | | | | | | | |
| ШК00092 | Рыба,запеченная в сметанном соусе(минтай) | 110 | 20,76 | 27,64 | 5,91 | 355 | 0,12 | 0,34 | 105,88 | | 149,88 | 310,75 | 61,88 | 1,1 | | | |
| ШК00058 | Каша гречневая рассыпчатая | 190 | 9,69 | 7,71 | 43,8 | 284 | 0,27 | | 34,77 | | 18,05 | 228 | 152 | 5,13 | | | |
| 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 | | | |
| ШК00038 | Хлеб ржаной(для детского питания) | 40 | 3,47 | 1,33 | 17,07 | 95 | 0,04 | | | | 35,56 | 80 | 0,66 | 2,8 | | | |
| СОЛЙ0Д | Соль йодированная | 3 | | | | | | | | | 11,04 | 2,25 | | 0,09 | | | |
| | Всего в Обед | 928 | 43,19 | 53,93 | 127,47 | 1 168 | 0,59 | 6,85 | 303,69 | | 438,31 | 863,9 | 262,86 | 11,9 | | | |
| | Всего в день | | 60,6 | 79,35 | 194,05 | 1 688 | 0,83 | 20,81 | 338,03 | | 640,5 | 1 135 | 294,43 | 14,32 | | | |

