

Согласовано

Директор

Тимурович Д
Муссаев Р. Р.



Утверждаю

Директор ООО «Центр Питания»

А. Хамидуллин Э. Р.



**Примерное 2-х недельное меню
для обучающихся в I смену (завтрак, обед)
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**

1-ая неделя/Понедельник

№ рец.	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		
	Завтрак															
Д07БЖ19	Рыба тушеная 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		
СОЛЬЮД	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, тушеная в соусе с овощами	80	18,16	23,41	2,99	296	0,06	0,61			256	21,25	1,46	1,12		
ШК00200	Макаронные изделия отварные	30	0,83	0,35	5,67	32	0,01	0,5	44	0,1	6,25		18,27	0,61		
Д07Ж221	Компот из кураги	200	1	0,05	27,5	110	3	0,03			120	180		0,03		
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	40	4,27	2,13	18,8	112	0,05									
ШК00038	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95	0,04				35,56	80	0,66	2,8		
СОЛЬЮД	Соль йодированная	3									11,04	2,25		0,09		
	Всего в Обед		29,32	31,91	78,25	717	3,2	11,9	156,22	0,1	484,14	313,5	35,59	5,33		
	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

№ 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														
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	
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06	
	Всего в Завтрак		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	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		0,09	
	Всего в Обед		19,71	15,06	95,5	614	0,63	8,27	0,3	0,77	182,37	393,71	67,57	7,29	
	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

№ рец.	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																
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	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			
СОЛЬИОД	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06			
	Всего в Завтрак	472	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	0,04	0,01			20		16	8,2			
ШК00182	Котлеты из говядины с томатным соусом	60/30	7,5	7,2	8	130	0,17	0,1	21,96		11,4	144	96	3,24			
ШК00058	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,12	4,87	27,66	179	0,3	0,1	0,3	0,77	0,13	0,3	0,01	0,01			
Ш000010	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35	0,06	0,04			150	225		0,03			
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,34	2,66	23,5	140	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			
СОЛЬИОД	Соль йодированная	3															
	Всего в Обед	773	24,41	22,14	97,44	686	0,64	8,65	183,44	0,77	262,13	494,8	133,92	15,31			
	Всего в день		47,7	37,18	164,54	1 164	1,08	19	183,74	1,54	660,01	732,6	163,66	18,01			

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	
СОЛЬЮД	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	
ШК00502	Котлеты куриные с соусом томатным	60/30	7,5	7,2	8	130	0,04	0,01			20		16	8,2	
0000054	Картофельное пюре	150	3	4,63	20,13	136	0,11	10,42			35,63	208,95	28,5	1,04	
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	
СОЛЬЮД	Соль йодированная	3									11,04	2,25		0,09	
	Всего в Обед		20,79	26,85	110,14	811	0,33	12,07			255,86	589,43	67,2	13,96	
	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/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Е		В1	С	А	Е	Са	Р	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	
СОЛЫЮД	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06	
	Всего в Завтрак		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	Свекльник	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)	90	16,99	22,61	4,84	290	0,1	0,28	86,63		122,63	254,25	50,63	0,9	
ШК00058	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	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	
СОЛЫЮД	Соль йодированная	3									11,04	2,25	0,66	0,09	
	Всего в Обед		37,37	47,28	117,18	1 044	0,51	6,78	277,12		407,26	759,4	219,61	10,62	
	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	

