

Согласовано

Директор

Тимуржанов Д
Мусаев Р



Утверждаю

Директор ООО «Центр Питания»

Ахмадулина Э. Р.



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

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

Сезон: **Осень-зима**
Категория: **Учащиеся 5-11 классы**

1-ая неделя/Понеделник

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
ШК00030	2Обед 2 смена	250	1,68	3,93	7,33	71	0,05	13,45	140,28		33,25	37,5	19	0,68		
0000034	Щи из свежей капусты	10	0,26	1,5	0,36	16		0,95			400			1,75		
ШК000218	Сметана для заправки	125	28,37	36,58	4,68	463	0,1				41,67	141,67	9,75	0,98		
ШК000200	Птица, тушенная в соусе с овощами	200	5,5	2,33	37,83	212	0,08				28,69		18,27	0,61		
Д07ЖК221	Макаронные изделия отварные	200	1	0,05	27,5	110	3	0,5	44	0,1	120	180		0,03		
0000065	Компот из кураги	40	4,27	2,13	18,8	112	0,05	0,03								
	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	40	3,47	1,33	17,07	95	0,04				35,56	80		2,8		
ШК000038	Хлеб ржаной(для детского питания)	3									11,04	2,25	0,66	0,09		
СОЛЬЮД	Соль йодированная															
	Всего в 2Обед 2 смена		44,55	47,84	113,56	1 078	3,31	14,93	184,28	0,1	670,21	441,42	47,68	6,93		
	2Полдник 2 смена															
Д07БЖ19	Рыба тушенная в томатном соусе с овощами	125	19,72	9,58	3,89	181	0,15	2			22,29		30,14	0,72		
ШК000060	Рис отварной	180	4,32	6,48	43,74	250	0,04		31,95		7,2	86,4	27,9	0,63		
00000029	Инстантный напиток витаминизированный	200			40	130	0,23	0,2	3	2,48	24	55	18	67		
00000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,34	2,66	23,5	140	0,06	0,04			150	225		0,03		
ШК000001	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4		53	0,01		39		132	75	5	0,2		
СОЛЬЮД	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06		
	Всего в 2Полдник 2 смена		32,88	23,12	111,13	754	0,49	2,24	73,95	2,48	342,85	442,9	81,48	68,64		
	Всего в день		77,43	70,96	224,69	1 832	3,8	17,17	258,23	2,58	1 013,06	884,32	129,16	75,58		

1-ая неделя/Среда

№ 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		
	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	255	26,18	26,52	25,84	391	0,09	0,85			25,91	433,48	46,97	2,18		
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		
СОЛЬЮД	Соль йодированная	3									11,04	2,25	0,66	0,09		
	Всего в 2Обед 2 смена		38,84	72,45	144,77	1 084	0,33	7,14	0,03		305,53	747,93	91,53	6,57		
	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		
ШЮ00010	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		
СОЛЬЮД	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		56,73	84,43	220,22	1 580	0,8	7,29	0,33	0,77	520,52	1 102,23	116,76	15,76		

1-ая неделя/Четверг

№ 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	
	20бед 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 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	0,28	0,01	36,6		19	240	160	5,4	
ШК00058	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,2	8,12	46,1	299	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	
СОЛЙ0Д	Соль йодированная	3													
	Всего в 20бед 2 смена		28,49	25,38	115,88	806	0,76	8,65	198,03	0,77	269,73	590,8	197,92	17,47	
	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	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	0,44	0,06	
СОЛЙ0Д	Соль йодированная	2									7,36	1,5			
	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		51,96	46,33	186,55	1 348	1,2	21,49	250,62	1,54	671,93	832,95	227,66	20,65	

№ 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			
ШК10003	2Обед 2 смена	70	2,68	6,42	3,62	83	0,04	9,25			32,66		11,34	0,66			
Д07ДГ19	Салат из брокоч.капусты с яйцом	260	2,25	13,87	32,93	317	0,09				15,6	118,53	23,42	1,25			
ШК00502	Рассолник ленинградский со сметаной	60/30	7,5	7,2	8	130	0,04	0,01			20		16	8,2			
0000054	Котлеты куриные с соусом томатным	200	4	6,17	26,83	182	0,15	13,9			47,5	278,6	38	1,38			
Д07ЖЖ19	Картофельное пюре	200	0,2	0,1	17,2	68	0,01	1,6			6,03		3,13	0,8			
0000065	Компот из свежих плодов	45	4,81	2,39	21,15	126	0,05	0,04			135	202,5		0,03			
ШК00038	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	40	3,47	1,33	17,07	95	0,04				35,56	80		2,8			
СОЛЬЙОД	Хлеб ржаной(для детского питания)	3									11,04	2,25	0,66	0,09			
	Соль йодированная		24,91	37,48	126,8	1 000	0,42	24,8			303,39	681,88	92,55	15,21			
	Всего в 2Обед 2 смена																
	2Полдник 2 смена																
Д172РИС	Каша рисовая молочная вязкая	210	6,02	8,12	41,72	266	0,07	0,53			122,51	197,58	35	0,56			
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	50	5,34	2,66	23,5	140	0,06	0,04			150	225		0,03			
ШК00001	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4		53	0,01		39		132	75	5	0,2			
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			
Д07ИР19	Плюшка новомосковская	100	7,8	5,8	51,2	292	0,1	0,04			24,02		11,72	0,88			
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06			
	Всего в 2Полдник 2 смена		27,57	23,12	131,05	847	0,3	1,41	39,6	0,3	652,63	758,99	77,39	1,93			
	Всего в День		52,48	60,6	257,85	1 847	0,72	26,21	39,6	0,3	956,02	1 440,87	169,94	17,14			

2-ая неделя / Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						ККАЛ	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	Б1	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															
ШК000502	Котлеты куриные с соусом томатным	60/30	7,5	7,2	8	130	0,04	0,01			20		16	8,2							
ШК000060	Рис отварной	200	4,8	7,2	48,6	278	0,04				8	96	31	0,7							
Ш0000003	Компот из свежемороженой вишни	200	0,2	0,1	17,2	68	1,8	1,6		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							
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	873	24,69	24,06	154,39	975	4,06	12,29	535,53	0,77	290,64	418,08	99,62	14,22							
	2Полдник 2 смена																				
ШК000057	Макароны отварные с сыром	180	9,45	8,64	34,38	253	0,07	0,05	45,99		151,2	119,7	13,5	24,84							
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							
ШК000002	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							
ШК000079	Яйцо вареное	1шт	7,2	6	0,45	84	0,03		93,6		28,5	100,5	6	1,35							
СОЛЬЮД	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06							
	Всего в 2Полдник 2 смена	593	22,47	23,5	109,25	707	0,41	10,29	194,83	2,48	375,94	514,3	37,94	95,19							
	Всего в день		47,16	47,56	263,64	1 681	4,47	22,59	730,36	3,25	666,58	932,38	137,56	109,41							

2-ая неделя/Вторник

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)							ККАЛ	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Витамины					А	Е	Са	Р	Mg	Fe							
						В1	С	В2	В6														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15									
	Завед 2 смена																						
ШК00010	Салат из свежлы 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	85	27,31	2,13	0,96	132	0,06	3,08	25,5		18,06	187	94,56	1,59									
ШК00065	Картофельное пюре	200	4,1	8,1	28	194	0,16	13,6	42,8		52	112	38	1,4									
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 Завед 2 смена		43,93	28,61	132,32	934	0,71	19,13	69,3	0,77	301,79	666,42	168,15	8,81									
	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	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		67,46	46,08	205,72	1 452	1,5	20,58	105,05	1,54	568,41	1 132,53	313,65	14,35									

2-ая неделя/Среда

№ 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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ШК00030	2Обед 2 смена	250	1,68	3,93	7,33	71	0,05	13,45	140,28		33,25	37,5	19	0,68
0000034	Щи из свежей капусты	10	0,26	1,5	0,36	16								
ШК00168	Сметана для заправки	95	13,11	13,49	21,28	200	0,13	3,76			5,51	9,88	6,65	2,85
ШК00200	Гуляш из отварного мяса	150	4,13	1,75	28,37	159	0,06				31,25	106,25	7,31	0,74
Ш000010	Макаронные изделия отварные	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	Чай с сахаром	40	4,27	2,13	18,8	112	0,05	0,03			120	180		0,03
ШК00038	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	40	3,47	1,33	17,07	95	0,04				35,56	80		2,8
СОЛЬЮД	Хлеб ржаной(для детского питания)	3									11,04	2,25	0,66	0,09
	Соль йодированная													
	Всего в 2Обед 2 смена	788	27,01	24,14	103,1	687	0,63	17,34	140,58	0,77	236,74	416,18	33,63	7,19
	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	0,44	0,06
СОЛЬЮД	Соль йодированная	2									7,36	1,5		
	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		54,49	54,86	168,7	1 284	1,08	28,18	193,12	1,54	430,45	1 012,57	72,76	10,99

2-ая неделя/Четверг

№ рсч.	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			
	Зобед 2 смена																
ШК000005	Салат из белокчанной капустаы	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)	110	20,76	27,64	5,91	355	0,12	0,34	105,88		149,88	310,75	61,88	1,1			
ШК000058	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			
КОНД003	Коржик молочный 70г	70	3,01	16,8	37,8	322											
ШК000038	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 Зобед 2 смена		46,2	70,73	165,27	1 490	0,59	6,85	303,69		438,31	863,9	262,86	11,9			
	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			
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	40	4,27	2,13	18,8	112	0,05	0,03			120	180		0,03			
ШК000001	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		19,75	28,36	66,58	556	0,24	13,96	60,34		290,19	321,1	34,91	2,56			
	Всего в день		65,94	99,09	231,85	2 045	0,83	20,81	364,03		728,5	1 185	297,76	14,46			

