

Согласовано

Директор

Турсунжон 2
Дурсунраисиб Д.Р.



Утверждаю

Директор ООО «Центр Питания»

Ахмадуллина Э. Р.



**Примерное 2-х недельное меню
для обучающихся в I смену (завтрак, обед)
с 5 по 11 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 5-11 классы**

1-ая неделя/Понедельник

№ 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	Мg	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	125	19,72	9,58	3,89	181	0,15	2			22,29		30,14	0,72		
ШК00060	Рис отварной	180	4,32	6,48	43,74	250	0,04		31,95		7,2	86,4	27,9	0,63		
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	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 Завтрак		32,88	23,12	111,13	754	0,49	2,24	73,95	2,48	342,85	442,9	81,48	68,64		
	Обед															
ШК00030	Щи из свежей капусты	250	1,68	3,93	7,33	71	0,05	13,45	140,28		33,25	37,5	19	0,68		
0000034	Сметана для заправки	10	0,26	1,5	0,36	16										
ШК00218	Птица, тушеная в соусе с овощами	125	8,19	10,63	25,19	138	0,1	5,22			15,02		30,75	2,38		
ШК00200	Макаронные изделия отварные	200	5,5	2,33	37,83	212	0,08				41,67	141,67	9,75	0,98		
Д07Ж221	Компот из кураги	200	1	0,05	27,5	110	3	0,5	44	0,1	28,69		18,27	0,61		
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		
СОЛЬЮД	Соль йодированная	3									11,04	2,25		0,09		
	Всего в Обед		24,36	21,89	134,07	753	3,31	19,21	184,28	0,1	285,23	441,42	78,43	7,56		
	Всего в день		57,24	45,01	245,2	1 507	3,8	21,45	258,23	2,58	628,08	884,32	159,91	76,21		

1-ая неделя/Среда

реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6		В1	С	А	Е	Ca	P	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	180	4,95	2,1	34,05	191	0,07				37,5	127,5	8,78	0,88		
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	0,44	0,03		
СОЛЬЮД	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06		
	Всего в Завтрак		17,89	11,98	75,45	496	0,47	0,15	0,3	0,77	214,99	354,3	25,23	9,19		
	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		
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	0,44	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	0,66	0,09		
	Всего в Обед		38,84	72,45	144,77	1 084	0,33	7,14	0,03		305,53	747,93	91,53	6,57		
	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

реп.	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														
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			27,9				
Ш000010	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35	0,3	0,1	0,3	0,77	0,13		0,01	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		
СОЛЬИОД	Соль йодированная	2									7,36		1,5	0,06	
	Всего в Завтрак	505	23,47	20,95	70,68	542	0,44	12,85	52,54	0,77	402,2		242,15	29,74	3,17
	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			16	8,2
ШК00058	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,2	8,12	46,1	299	0,28		36,6		19		240	160	5,4
Ш000010	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35	0,3	0,1	0,3	0,77	0,13		0,01	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
ШК00038	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95	0,04				35,56		80	2,8	
СОЛЬИОД	Соль йодированная	3									11,04		2,25	0,66	0,09
	Всего в Обед	853	28,49	25,38	115,88	806	0,76	8,65	198,08	0,77	269,73		590,8	197,92	17,47
	Всего в день		51,96	46,33	186,55	1 348	1,2	21,5	250,62	1,54	671,93		832,95	227,66	20,65

1-ая неделя/Пятница

ре- 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		
	Завтрак															
Д172РИС	Каша рисовая молочная вязкая	210	6,02	8,12	41,72	266	0,07	0,53			122,51	197,58		35		
ШЮ00021	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		
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		
0000156	Кисломолочный напиток для детского питания	100	2,81	0,04	3,63	26	0,03	0,28			110,88	103,31		0,09		
ДО7ИР19	Плюшка новомосковская	100	7,8	5,8	51,2	292	0,1	0,04			24,02			0,88		
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2									7,36	1,5		0,06		
	Всего в Завтрак		27,57	23,12	131,05	847	0,3	1,41	39,6	0,3	652,63	758,99		1,93		
	Обед															
ШК10003	Салат из белочкач.капусты с яйцом	70	2,68	6,42	3,62	83	0,04	9,25			32,66			0,66		
ДО7ДГ19	Рассольник ленинградский со сметаной	260	2,25	13,87	32,93	317	0,09				15,6	118,53		1,25		
ШК00502	Котлеты куриные с соусом томатным	60/30	7,5	7,2	8	130	0,04	0,01			20			8,2		
0000054	Картофельное пюре	200	4	6,17	26,83	182	0,15	13,9			47,5	278,6		1,38		
ДО7ЖЖ19	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	0,01	1,6			6,03			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		2,8		
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3									11,04	2,25		0,09		
	Всего в Обед		24,91	37,48	126,8	1 000	0,42	24,8			303,39	681,88		15,21		
	Всего в день		52,48	60,6	257,85	1 847	0,72	26,21	39,6	0,3	956,02	1 440,87		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	Y		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
ШК000057	Макаронные изделия 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		
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06		
	Всего в Завтрак	593	22,47	23,5	109,25	707	0,41	10,29	194,83	2,48	375,94	514,3	37,94	95,19		
	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										
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		35,5		8	96	31	0,7		
ШЮ000003	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		
ШК000038	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	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		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	рек.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
																4	5	6	8
1		2	3				7												
		Завтрак																	
		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
		Каша гречневая рассыпчатая	150	7,65	6,09	34,58	224	0,21		27,45				14,25	180	120			4,05
		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
		Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	40	4,27	2,13	18,8	112	0,05	0,03					120	180				0,03
		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
		Соль йодированная	2										7,36	1,5	0,44				0,06
		Всего в Завтрак		23,53	17,48	73,41	517	0,79	1,44	35,75	0,77	0,77	266,62	466,11	145,5				5,53
		Обед																	
		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
		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
		Курица отварная	85	27,31	2,13	0,96	132	0,06	3,08	25,5				18,06	187	94,56			1,59
		Картофельное пюре	200	4,1	8,1	28	194	0,16	13,6	42,8				52	112	38			1,4
		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
		Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,34	2,66	23,5	140	0,06	0,04					150	225				0,03
		Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95	0,04						35,56	80				2,8
		Соль йодированная	3										11,04	2,25	0,66				0,09
		Всего в Обед		43,93	28,61	132,32	934	0,71	19,13	69,3	0,77	0,77	301,79	666,42	168,15				8,81
		Всего в день		67,46	46,08	205,72	1 452	1,5	20,58	105,05	1,54	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	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
ШК000302	Плов из курицы	210	21,56	21,84	21,28	322	0,07	0,7			21,34	356,99	38,68	1,79	
ШЮ000010	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	
00000065	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	
СОЛЪЮД	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06	
	Всего в Завтрак		27,48	30,72	65,6	597	0,45	10,84	52,54	0,77	193,71	596,39	39,13	3,8	
	Обед														
ШК000030	Щи из свежей капусты	250	1,68	3,93	7,33	71	0,05	13,45	140,28		33,25	37,5	19	0,68	
00000034	Сметана для заправки	10	0,26	1,5	0,36	16									
ШК000168	Гуляш из отварного мяса	95	13,11	13,49	21,28	200	0,13	3,76			5,51	9,88	6,65	2,85	
ШК000200	Макаронные изделия отварные	150	4,13	1,75	28,37	159	0,06				31,25	106,25	7,31	0,74	
ШЮ000010	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	
00000065	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	0,66	2,8	
СОЛЪЮД	Соль йодированная	3									11,04	2,25	0,66	0,09	
	Всего в Обед		27,01	24,14	103,1	687	0,63	17,34	140,58	0,77	236,74	416,18	33,63	7,19	
	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

№ 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		
	Завтрак															
ШК30300	Фрикадельки из птицы в томатном соусе	60/30	9,73	16,78	19,11	228	0,06	1,06	30,6		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	0,05	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		120	180		0,03		
ШК00001	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,33	2,93		35	0,01		26		88	50	3,33	0,13		
СОЛЪЮД	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06		
	Всего в Завтрак	512	19,75	28,36	66,58	556	0,24	13,96	60,34		290,19	321,1	34,91	2,56		
	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		
КОНД003	Коржик молочный 70г	70	3,01	16,8	37,8	322					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		
СОЛЪЮД	Соль йодированная	3														
	Всего в Обед	998	46,2	70,73	165,27	1 490	0,59	6,85	303,69		438,31	863,9	262,86	11,9		
	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		

