

Согласовано

Директор _____

_____/_____

Утверждаю

Директор ООО «ОптТорг»

Набиуллин Р. 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, ОВЗ, ДИ

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	Са	Р	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	Завтрак																	
ШКО2ТТС	Тертели из говядины с соусом томатным	60/30	8,7	9,2	6,5	120	0,2	1,03	8		14		12	1,3				
ДО7КРВ1	Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	6,8	6,7	27,8	200	0,16	0,38			91,91		81,91	2,56				
ШКО0126	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27		0,04	0,3		4,5		3,8	0,7				
0000065	Хлеб пшеничный	50	1,26	1	30	180	0,06	0,02			150		7,2	0,03				
ШКО0001	Сыр твердых сортов в нарезке	11	2,57	3,23		39	0,01		28,6		96,8		3,67	0,15				
СОЛЫЙОД	Соль йодированная	2																
	Всего в Завтрак		19,53	20,13	70,8	566	0,43	1,47	36,9		357,21	63,2	101,38	4,74				
	Обед																	
ШК10031	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	200	1,3	3,64	8,76	73	0,03	6,8	128,94		27,2		17	0,75				
0000034	Сметана дляправки	5	0,14	1	0,66	11												
ШКО0107	Плов из отварной говядины	240	18,34	18,53	46,27	425	0,08	0,86	325,63		23,04		52,8	2,69				
ШКО0137	Компот из вишни	180	0,27	0,09	9,27	39	0,01	2,25	3,67		11,7		8,1	0,18				
0000065	Хлеб пшеничный	50	1,26	1	30	180	0,06	0,02			150			0,03				
ШКО0129	Хлеб ржаной(для детского питания)	30	2,6	1	12,8	71	0,03				26,67			2,1				
СОЛЫЙОД	Соль йодированная	3																
	Всего в Обед		23,91	25,26	107,76	799	0,2	9,93	458,24		238,61	334,96	77,9	5,76				
	Всего в День	708	43,43	45,38	178,56	1365	0,63	11,4	495,14		595,82	398,16	179,28	10,5				

1-ая неделя/Понедельник

1-ая неделя/Вторник

№ рещ.	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															
0000107	Фрукты свеж:100-130г(шт)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	10			14,08					
0000030	Каша рисовая молочная	150/4	4	6	24	164	0,12	0,7	0,04	0,1	0,4	0,6	4	1,91		
ШК00127	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3		6,7	28		1,16	0,38		6,9	8,5	4,6	4		
0000156	Кисломолочный напиток для детского питания	100	2,81	0,04	3,63	26	0,03	0,28			110,88			0,8		
0000065	Хлеб пшеничный	50	1,26	1	30	180	0,06	0,02			150			0,09		
СОЛЫЮД	Соль йодированная	2												0,03		
	Всего в Завтрак		8,77	7,44	74,13	445	0,23	12,16	0,42	0,1	282,26	9,1	8,6	6,83		
	Обед															
0000100	Суп картофельный с лапшой домашней(ПФ)	200	2,27	9,33	38,67	244	0,07	0,03			12,64			0,73		
ШК00065	Картофельное пюре	150	3,08	6,08	19,8	146	0,12	10,2	32,1		39	84	28,5	1,05		
ШК00505	Котлеты куриные с подливом овощным	60/30	12,01	8,18	9,85	161	0,09	0,27		0,41	18,47	100,53	43,35	451,9		
0000044	Компот из свежемороженых ягод(яблоки/черноплодная рябина)"С"	180	1,62	0,08	2,87	55	0,05	0,61			0,46			34,81		
0000065	Хлеб пшеничный	50	1,26	1	30	180	0,06	0,02			150			0,03		
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	35	3,03	1,17	14,93	83	0,04				31,12	70		2,45		
СОЛЫЮД	Соль йодированная	3														
	Всего в Обед		23,27	25,84	116,12	868	0,42	11,13	32,1	0,41	251,68	254,53	71,85	490,98		
	Всего в День		32,03	33,28	190,25	1 313	0,65	23,29	32,52	0,51	533,94	263,63	80,45	497,81		

№ п/п	№ п/п	№ п/п	№ п/п	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																	
ШКО0156		Макаронь отварные	170	4,22	5,35	37,15	229	0,07		30,18		11,9	45,05	8,5	0,85				
ШКЖУР1		Голень куриная запеченная в соусе томатном	75/15	21,02	8,46	9,14	172	0,09	5,4	10,8		9,9	175,5	19,8	0,99				
ШКО0126		Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27		0,04	0,3		4,5	7,2	3,8	0,7				
0000065		Хлеб пшеничный	30	0,76	0,6	18	108	0,04	0,01			90			0,02				
ШКО0002		Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74			65,3		1	2						
СОЛЫЙОД		Соль йодированная	2																
		Всего в Завтрак		26,29	22,62	70,88	610	0,19	5,45	106,57		117,3	229,75	32,1	2,56				
		Обед																	
ШКО0160		Рыбный суп	200	5,9	12,3	25	162	0,12	6,67	225	0,26	15,84	69,39	27,26	251,67				
ШКО0059		Каша перловая рассыпчатая	150	4,43	5,93	30,45	193	0,05		29,4		18,75	141,75	17,25	0,83				
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				
Ш100015		Напиток из свежемороженых плодов (яблоко/клубника)	180			15,84	60	1,26	0,9	58,5	0,27		0,36	0,01	0,9				
0000065		Хлеб пшеничный	50	1,26	1	30	180	0,06	0,02			150			0,03				
ШКО0129		Хлеб ржаной(для детского питания)	35	3,03	1,17	14,93	83	0,04				31,12	70		2,45				
СОЛЫЙОД		Соль йодированная	3																
		Всего в Обед		27,04	33,17	136,38	867	1,65	11,15	312,9	0,53	220,93	290,86	50,82	258,58				
		Всего в День		53,33	55,79	207,27	1 477	1,84	16,61	419,47	0,53	338,23	520,61	82,92	261,14				

№ рел.	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																	
ШК00153	Рис пригущенный	160	3,52	5,44	15,52	206	0,03		28,4		6,4	73,6	24	0,48				
ШК00182	Котлеты из говядины с томатным соусом	60/30	7,5	7,2	8	130	0,04	0,01			20		16	8,2				
0000029	Инстантный напиток витаминизированный	200			50	150	0,23	0,2			24			67				
0000065	Хлеб пшеничный	40	1,01	0,8	24	144	0,05	0,02			120			0,03				
СОЛЬЮД	Соль йодированная	2																
	Всего в Завтрак		12,03	13,44	97,52	630	0,35	0,23	28,4		170,4	73,6	40	75,71				
	Обед																	
ШК00026	Рассольник ленинградский с крутой перловой	200	4,74	6,24	13,6	129	0,06	5,54	107,2		21	51,4	19,6	0,71				
ШК0381a	Фрикадельки из птицы с подливом овощным	60/40	8,76	10,8	5,16	152	0,05	0,95			27,54			1,03				
0000112	Картофель отварной с маслом	150	3	3,3	22,5	134	0,13	6,2			14,3			1,26				
Ш000011	Комлот из смеси сухофруктов	180	0,9	0,05	24,75	99	0,01	0,29			25,82		16,44	0,55				
0000065	Хлеб пшеничный	50	1,26	1	30	180	0,06	0,02			150			0,03				
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	35	3,03	1,17	14,93	83	0,04				31,12	70		2,45				
СОЛЬЮД	Соль йодированная	3																
	Всего в Обед		21,69	22,55	110,94	777	0,34	13	107,2		269,78	121,4	36,04	6,03				
	Всего в День		33,72	35,99	208,46	1 407	0,69	13,22	135,6		440,18	195	76,04	81,74				

1-ая неделя/Питница

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	Завтрак																	
0000002	Запеканка из творога	100	15,25	10,2	17,1	205	0,05	0,15			180,38							
ШКЯП110	Ягоды протертые в ассортименте	30	0,15	0,09	9	39	0,03	7,8	0,69		0,9	0,93	1,16	1,47				
ШК01ЗДР	Каша "Здоровье" (рис, гречка)	140	4,39	5,69	23,43	162	0,08	0,37			88,97		25,95	0,56				
0000065	Хлеб пшеничный	30	0,76	0,6	18	108	0,04	0,01			90			0,02				
ШК00126	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27		0,04	0,3		4,5	7,2	3,8	0,7				
СОЛЫЙОД	Соль йодированная	2																
	Всего в Завтрак		20,74	16,58	74,03	541	0,2	8,38	0,99		364,75	8,13	30,91	3,37				
	Обед																	
0000160	Салат "Студенческий" (картофель, морковь, зел.гор)	60	0,84	2,82	1,5	35	0,01	0,46			3,88	10,25	2,86	0,14				
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	5	0,14	1	0,66	11												
Д07КРВ1	Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	6,8	6,7	27,8	200	0,16	0,38			91,91		81,91	2,56				
ШККПОД9	Котлеты из говядины с подливом овощным	60/30	7,5	7,2	8	130	0,04	0,01			20		16	8,2				
ШК00137	Компот из вишни	180	0,27	0,09	9,27	39	0,01	2,25	3,67		11,7	9	8,1	0,18				
0000065	Хлеб пшеничный	50	1,26	1	30	180	0,06	0,02			150			0,03				
СОЛЫЙОД	Соль йодированная	3																
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	35	3,03	1,17	14,93	83	0,04				31,12	70		2,45				
	Всего в Обед		21,18	23,12	98,02	734	0,35	13,88	115,89		335,2	119,25	124,07	14,11				
	Всего в День		41,93	39,7	172,05	1 275	0,54	22,25	116,88		699,95	127,38	154,97	17,48				

№ 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																	
ШКБГМ02	Болоньезе с куриным фаршем, том. пастой и овощами	60	9,6	7,2	5,04	76	0,01	67,2	73,2	15	86,4	19,2	15	21,6				
ШК00163	Макаронные отварные	190	3,85	7,36	41,52	255	0,07		33,73		13,3	50,35	9,5	0,95				
ШК00126	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27		0,04	0,3		4,5	7,2	3,8	0,7				
0000065	Хлеб пшеничный	50	1,26	1	30	180	0,06	0,02			150			0,03				
СОЛЪЙОД	Соль йодированная	2																
	Всего в Завтрак		14,91	15,56	83,06	539	0,15	67,26	107,23	15	254,2	76,75	28,3	23,28				
	Обед																	
ШК10013	Винегрет с растительным маслом	60	0,72	5,4	4,02	67	0,02	2,26	72,9		12,12	21,42	9,66	0,42				
ШК10150	Суп крестьянский с крутой (ПШЕНО)	200	5,12	6,22	10,74	119	0,04	6,42	106,46		27,4	52,4	14,6	0,56				
ШК00065	Картофельное пюре	150	3,08	6,08	19,8	146	0,12	10,2	32,1		39	84	28,5	1,05				
ШК02ТТС	Тертелли из говядины с соусом томатным	60/30	8,7	9,2	6,5	120	0,2	1,03	8		14	1	12	1,3				
Ш000011	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	0,01	0,32			28,69		18,27	0,61				
0000065	Хлеб пшеничный	50	1,26	1	30	180	0,06	0,02			150			0,03				
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	50	4,33	1,67	21,33	118	0,05				44,45	100		3,5				
СОЛЪЙОД	Соль йодированная	3																
	Всего в Обед		24,21	29,61	119,89	860	0,5	20,25	219,46		315,66	258,82	83,03	7,47				
	Всего в День		39,12	45,17	202,95	1399	0,64	87,51	326,69	15	569,86	335,57	111,33	30,76				

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	Завтрак																	
0000156	Кисломолочный напиток для детского питания	100	2,81	0,04	3,63	26	0,03	0,28			110,88			0,09				
0000054	Картофельное пюре	150	3	4,63	20,13	136	0,11	10,42			35,63			1,04				
ШК10087	Котлета рыбная (минтай)	60	8,46	1,68	5,16	70	0,05	0,1	13,2		21,6	112,8	24,6	0,54				
0000065	Хлеб пшеничный	30	0,76	0,6	18	108	0,04	0,01			90			0,02				
Ш000005	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,13	0,04	6,27	25		1,12			2,63		0,73	0,08				
СОЛЬ/ОД	Соль йодированная	2																
	Всего в Завтрак		15,16	6,99	53,19	365	0,23	11,93	13,2		260,74	112,8	25,33	1,77				
	Обед																	
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	0,14	1	0,66	11												
0000038	Каша пшеничная рассыпчатая	150/4	2,4	1,5	22	112	0,19	8,48			74,41			3,25				
ШКБГТ01	Болоньезе с говяжьим фаршем, том. пастой и овощами	90	12,6	14,4	19,8	140	0,01	9,9	198,9		22,5	28,8	329,4	1,08				
Ш000000	Компот из свежемороженой смородины	180	0,18	0,02	15,3	43		43,2			0,58			35,36				
0000065	Хлеб пшеничный	50	1,26	1	30	180	0,06	0,02			150			0,03				
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	35	3,03	1,17	14,93	83	0,04				31,12	70		2,45				
СОЛЬ/ОД	Соль йодированная	3																
	Всего в Обед		20,91	22,72	111,45	642	0,32	68,4	327,84		305,8	133,4	346,4	42,93				
	Всего в День		36,07	29,71	164,64	1 006	0,55	80,33	341,04		566,54	246,2	371,73	44,7				

№ 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																	
ШК00065	Картофельное пюре	200	4,1	8,1	26,4	194	0,16	13,6	42,8		52	112	38	1,4				
ШК00168	Гуляш из отварного мяса	50	6,9	7,1	11,2	105	0,07	1,98			2,9	5,2	3,5	1,5				
ШК00128	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,4	8,6	53	0,01	0,3	6,9		57,3	46,3	9,9	0,8				
0000065	Хлеб пшеничный	50	1,26	1	30	180	0,06	0,02			150			0,03				
СОЛЫЙОД	Соль йодированная	2																
	Всего в Завтрак		13,86	17,6	76,2	532	0,3	15,9	49,7		262,2	163,5	51,4	3,73				
	Обед																	
ШК00020	Рассольник ленинградский	200	4,74	6,24	13,6	129	0,06	5,54	107,2		21	51,4	19,6	0,71				
0000146	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	5,4	34,6	224	0,18				12,9		121,84	4,18				
ШК0381а	Фрикадельки из птицы с подливом овощным	60/40	8,76	10,8	5,16	152	0,05	0,95			27,54			1,03				
0000121	Кисель фруктовый	180			18	68					0,43			0,05				
0000065	Хлеб пшеничный	50	1,26	1	30	180	0,06	0,02			150			0,03				
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	35	3,03	1,17	14,93	83	0,04				31,12	70		2,45				
СОЛЫЙОД	Соль йодированная	3																
	Всего в Обед		26,19	24,61	116,29	837	0,39	6,51	107,2		242,99	121,4	141,44	8,45				
	Всего в День		40,05	42,21	192,49	1 369	0,69	22,41	156,9		505,19	284,9	192,84	12,18				

