

Согласовано

Директор _____

_____ / _____

Утверждаю

Директор ООО «ОтТорг»

Набиуллин Р. 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, ОВЗ, ДИ

на осенне-зимний период

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

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

№ п/п	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																	
ШКО2ТТС	Тертелги из говядины с соусом томатным	60/30	8,7	9,2	6,5	120	0,2	1,03	8		14	1	12	1,3				
ДОЖКРВ1	Каша гречневая вязкая с маслом	200	9,07	8,93	37,07	267	0,21	0,51			122,55		109,21	3,41				
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	60	1,51	1,2	36	216	0,07	0,02			180			0,04				
ШКО0001	Сыр твердых сортов в нарезке	12	2,8	3,52		42	0,01		31,2		105,6	60	4	0,16				
СОЛЫЙОД	Соль йодированная	2																
	Всего в Завтрак		22,28	22,85	86,07	672	0,49	1,6	39,5		426,65	68,2	129,01	5,61				
	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	5	0,14	1	0,66	11												
ШКО0107	Плов из отварной говядины	280	21,39	21,62	53,98	496	0,09	1,01	379,9		26,88	269,92	61,6	3,14				
ШКО0137	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	0,01	2,5	4,08		13	10	9	0,2				
0000065	Хлеб пшеничный	60	1,51	1,2	36	216	0,07	0,02			180			0,04				
ШКО0129	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95	0,04				35,56	80		2,8				
СОЛЫЙОД	Соль йодированная	3																
	Всего в Обед		28,44	29,8	128,96	952	0,25	12,03	545,16		289,44	403,17	91,85	7,12				
	Всего в День		50,71	52,65	215,03	1 624	0,74	13,63	584,66		716,09	471,37	220,86	12,73				

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															
Д07Ф100	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	10			14,08			1,91		
0000030	Каша рисовая молочная	200	5,33	8	32	219	0,16	0,93	0,05	0,13	0,53	0,8	5,33	5,33		
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 пшеничный	50	1,26	1	30	180	0,06	0,02			150			0,03		
ШК00001	Сыр твердых сортов в нарезке	12	2,8	3,52		42	0,01		31,2		105,6	60	4	0,16		
0000156	Кисломолочный напиток для детского питания	100	2,81	0,04	3,63	26	0,03	0,28			110,88			0,09		
СОЛЪЙОД	Соль йодированная	2														
	Всего в Завтрак		12,9	12,96	82,13	542	0,28	12,39	31,63	0,13	387,99	69,3	13,93	8,33		
	Обед															
0000100	Суп картофельный с лапшой домашней(ПФ)	250	2,83	11,67	48,33	305	0,08	0,03			15,8			0,92		
ШК00065	Картофельное пюре	180	3,69	7,29	23,76	175	0,14	12,24	38,52		46,8	100,8	34,2	1,26		
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	60	1,51	1,2	36	216	0,07	0,02			180			0,04		
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95	0,04				35,56	80		2,8		
СОЛЪЙОД	Соль йодированная	3														
	Всего в Обед		25,13	29,75	137,88	1 006	0,47	13,18	38,52	0,41	297,09	281,33	77,55	491,73		
	Всего в День		38,04	42,71	220,01	1 548	0,75	25,57	70,15	0,54	685,08	350,63	91,48	500,06		

№ 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 Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
ШК00156	Макароны отварные	200	4,96	6,3	43,7	269	0,08		35,5		14		10	1				
ШКГКур1	Голень куриная запеченная в соусе томатном	75/15	21,02	8,46	9,14	172	0,09	5,4	10,8		9,9		19,8	0,99				
ШК00126	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			0,03				
ШК00002	Масло сливочное (порциями)	12	0,12	9,84	0,12	89			78,36		1,2		2,4					
СОЛЫЮД	Соль йодированная	2																
	Всего в Завтрак		27,56	25,6	89,46	737	0,23	5,46	124,96		179,6	238,1	33,6	2,72				
	Обед																	
ШК00160	Рыбный суп	250	7,38	15,38	31,25	203	0,15	8,34	281,25	0,33	19,8	86,74	34,08	314,59				
ШК00059	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	7,9	40,6	257	0,06		39,2		25	189	23	1,1				
ШК00168	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)	200			17,6	67	1,4	1	65	0,3		0,4	0,01	1				
0000065	Хлеб пшеничный	60	1,51	1,2	36	216	0,07	0,02			180			0,04				
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95	0,04				35,56		80	2,8				
СОЛЫЮД	Соль йодированная	3																
	Всего в Обед		30,67	38,59	162,68	1 026	1,85	12,93	385,45	0,63	265,58	365,5	63,39	322,23				
	Всего в День		58,23	64,19	252,14	1 763	2,08	18,39	510,41	0,63	445,18	603,6	96,99	324,95				

№ 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																	
ШК00153	Рис припущенный	200	4,4	6,8	19,4	258	0,04	0,01	35,5		8		30	0,6				
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	50	1,26	1	30	180	0,06	0,02			150		18,27	0,61				
ШК00001	Сыр твердых сортов в нарезке	12	2,8	3,52		42	0,01		31,2		105,6		4	0,03				
СОЛЫЙОД	Соль йодированная	2												0,16				
	Всего в Завтрак		15,96	18,52	107,4	760	0,38	0,23	66,7		307,6	152	50	75,99				
	Обед																	
ШК00026	Рассольник ленинградский с крупой перловой	250	5,93	7,8	17	161	0,08	6,93	134		26,25	64,25	24,5	0,89				
ШК0381а	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	180	3,6	3,96	27	161	0,16	7,44			17,16			1,51				
Ш000011	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	0,01	0,32			28,69			0,61				
0000065	Хлеб пшеничный	60	1,51	1,2	36	216	0,07	0,02			180			0,04				
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95	0,04				35,56	80		2,8				
СОЛЫЙОД	Соль йодированная	3																
	Всего в Обед		24,26	25,14	129,73	895	0,4	15,66	134		315,2	144,25	42,77	6,88				
	Всего в День		40,22	43,66	237,13	1 655	0,78	15,89	200,7		622,8	296,25	92,77	82,87				

№ реч.	Прём 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 Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
0000002	Запеканка из творога	100	15,25	10,2	17,1	205	0,05	0,15			180,38					
ШКЯП110	Ягоды протертые в ассортименте	40	0,2	0,12	12	52	0,04	10,4	0,92		1,2	1,24	1,55	1,96		
ШК01ЗДР	Каша "Здоровье" (рис, гречка)	160	5,01	6,51	26,77	186	0,1	0,43			101,67		29,65	0,64		
0000065	Хлеб пшеничный	50	1,26	1	30	180	0,06	0,02			150			0,03		
ШК00126	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27		0,04	0,3		4,5	7,2	3,8	0,7		
СОЛЫОД	Соль йодированная	2														
	Всего в Завтрак		21,92	17,83	92,37	649	0,24	11,04	1,22		437,75	8,44	35	3,95		
	Обед															
0000160	Салат "Студенческий" (картофель, морковь, зел.гор)	100	1,4	4,7	2,5	58	0,01	0,76			6,46	17,08	4,76	0,24		
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	5	0,14	1	0,66	11										
Д07КРВ1	Каша гречневая вязкая с маслом	180	8,16	8,04	33,36	240	0,19	0,46			110,29		98,29	3,07		
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	200	0,3	0,1	10,3	43	0,01	2,5	4,08		13	10	9	0,2		
0000065	Хлеб пшеничный	60	1,51	1,2	36	216	0,07	0,02			180			0,04		
СОЛЫОД	Соль йодированная	3														
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95	0,04				35,56	80		2,8		
	Всего в Обед		24,15	27,5	115,21	864	0,41	17,2	144,36		398,56	144,58	147,05	15,23		
	Всего в День		46,08	45,33	207,59	1 513	0,65	28,24	145,58		836,32	153,02	182,05	19,18		

№ п.ч.	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 Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
ШКБГМ02	Болоньезе с куринным 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	Макаронны отварные	240	4,87	9,29	52,44	323	0,09	0,04	42,6		16,8	63,6	12	1,2		
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		
СОЛЫЙОД	Соль йодированная	2														
	Всего в Завтрак		15,93	17,49	93,98	606	0,17	67,26	116,1	15	257,7	90	30,8	23,53		
	Обед															
ШК10013	Винегрет с растительным маслом	80	0,96	7,2	5,36	90	0,02	3,01	97,2		16,16	28,56	12,88	0,56		
ШК10150	Суп крестьянский с крупой (ПШЕНО)	250	6,4	7,78	13,43	149	0,05	8,03	133,07		34,25	65,5	18,25	0,7		
ШК00065	Картофельное пюре	180	3,69	7,29	23,76	175	0,14	12,24	38,52		46,8	100,8	34,2	1,26		
ШК02ТТС	Тертели 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	60	1,51	1,2	36	216	0,07	0,02			180			0,04		
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95	0,04				35,56	80		2,8		
СОЛЫЙОД	Соль йодированная	3														
	Всего в Обед		25,73	34,05	129,61	954	0,54	24,65	276,79		355,46	275,86	95,6	7,27		
	Всего в День		41,66	51,54	223,59	1560	0,7	91,91	392,9	15	613,16	365,86	126,4	30,8		

2-ая неделя/Вторник

№ 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	Мg	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	200	4	6,17	26,83	182	0,15	13,9			47,5			1,38		
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	50	1,25	1	30	180	0,06	0,02			150			0,03		
Ш000005	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,13	0,04	6,27	25		1,12			2,63			0,08		
СОЛЪЙОД	Соль йодированная	2														
	Всего в Завтрак		16,66	8,93	71,89	482	0,29	15,42	13,2		332,61	112,8	25,33	2,13		
	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	5	0,14	1	0,66	11										
0000038	Каша пшеничная рассыпчатая	220	3,52	2,2	32,27	164	0,28	12,44			109,13			4,77		
ШКБГМ01	Болоньезе с говяжьим фаршем, том. пастой и овощами	100	14	16	22	155	0,01	11	221		25	32	366	1,2		
Ш0000000	Компот из свежемороженой смородины	200	0,2	0,02	17	48		48			0,64			39,29		
0000065	Хлеб пшеничный	70	1,76	1,4	42	252	0,08	0,03			210			0,05		
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	45	3,9	1,5	19,2	107	0,05				40,01			3,15		
СОЛЪЙОД	Соль йодированная	3														
	Всего в Обед		25,15	26,67	144,08	828	0,45	79,97	382,18		418,78	165,25	387,25	49,4		
	Всего в День		41,81	35,6	215,97	1 310	0,74	95,38	395,38		751,39	278,05	412,58	51,52		

№ 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															
0000062	Каша манная молочная	160	2,99	6,29	15,15	123	0,04	0,44			101,81			0,26		
0000002	Запеканка из творога	100	15,25	10,2	17,1	205	0,05	0,15			180,38			0,62		
ШКЯП108	Ягоды протертые в асортименте	40	0,2	0,12	12	52	0,04	10,4	0,92		1,2	1,24	1,55	1,96		
ШК00130	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	31		9,64	1,52		8,28	10,6	7,07	0,87		
0000065	Хлеб пшеничный	50	1,26	1	30	180	0,06	0,02			150			0,03		
СОЛЫЙОД	Соль йодированная	2														
	Всего в Завтрак		20	17,71	81,45	590	0,19	20,65	2,44		441,67	11,84	8,62	3,74		
	Обед															
0000148	Суп из овощей(В-2)	250	2	4,33	32,67	225	2	9			22,38			0,77		
0000027	Рагу овощное	180	9,72	9	17,04	202	0,1	8,9			40,08			1,28		
ШК00167	Куриное филе, тушенное с овощами	90	13,59	11	6,2	152	0,01	0,14	0,01	0,25	125	6,5	1,6	0,32		
ШК00137	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	0,01	2,5	4,08		13	10	9	0,2		
0000065	Хлеб пшеничный	60	1,51	1,2	36	216	0,07	0,02			180			0,04		
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95	0,04				35,56	80		2,8		
СОЛЫЙОД	Соль йодированная	3														
	Всего в Обед		30,59	26,97	119,27	932	2,23	20,57	4,09	0,25	416,02	96,5	10,6	5,41		
	Всего в День		50,59	44,68	200,72	1 523	2,42	41,22	6,53	0,25	857,7	108,34	19,22	9,15		

№ 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															
ШК00065	Картофельное пюре	220	4,51	8,91	29,04	213	0,18	14,96	47,08		57,2	123,2	41,8	1,54		
ШК00168	Гуляш из отварного мяса	60	8,28	8,52	13,44	126	0,08	2,38			3,48	6,24	4,2	1,8		
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	60	1,51	1,2	36	216	0,07	0,02			180			0,04		
СОЛЪЙОД	Соль йодированная	2														
	Всего в Завтрак		15,9	20,03	87,08	608	0,34	17,66	53,98		297,98	175,74	55,9	4,18		
	Обед															
ШК00020	Рассольник ленинградский	250	5,93	7,8	17	162	0,08	6,93	134		26,25	64,25	24,5	0,89		
0000146	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,08	6,48	41,52	269	0,22				15,48		146,21	5,02		
ШК0381a	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	200			20	76					0,48			0,05		
0000065	Хлеб пшеничный	60	1,51	1,2	36	216	0,07	0,02			180			0,04		
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95	0,04				35,56		80	0,04		
СОЛЪЙОД	Соль йодированная	3												2,8		
	Всего в Обед		29,74	27,61	136,75	969	0,46	7,9	134		285,31	144,25	170,71	9,82		
	Всего в День		45,65	47,64	223,83	1 578	0,8	25,56	187,98		583,29	319,99	226,61	14		

