

Согласовано

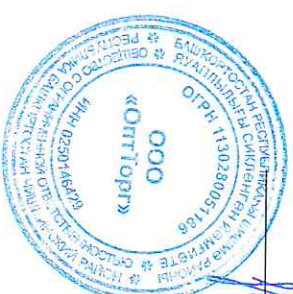
Директор _____

_____ / _____

Утверждаю

Директор ООО «ОптТорг»

Набуллин 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 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 7-11 лет**
Диета:

1-ая неделя/Понедельник

№ ТТК	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15			
ШК00007	Завтрак Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	60	0,84	6,12	3,6	73	0,02	17,34	241,62	22,44	18,78	11,16	0,54			
ШК00058	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,18	7,31	41,49	269	0,25	0,04	32,94	17,1	216	144	4,86			
ШК00126	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27			0,3	4,5	7,2	3,8	0,7			
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,33	2,67	23,5	140	0,05	0,03		150	225		0,03			
ШК00001	Сыр твердых сортов в нарезке	11	2,57	3,23		39	0,01		28,6	96,8	55	3,67	0,15			
	Всего Завтрак		18,12	19,32	75,09	548	0,33	17,41	303,46	290,84	521,98	162,63	6,28			
	Обед															
ШК00031	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	0,13	0,75	0,18	8										
ШК00107	Плов из отварной говядины	240	18,34	18,53	46,27	425	0,08	0,86	325,63	23,04	231,36	52,8	2,69			
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 "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,33	2,67	23,5	140	0,05	0,03		150	225		0,03			
ШК00038	Хлеб ржаной(для детского питания)	30	2,6	1	12,8	71	0,03			26,67	60		2,1			
	Всего Обед		27,97	26,67	100,78	756	0,19	9,95	458,24	238,61	559,96	77,9	5,76			
	Всего в День		46,09	46	175,87	1304	0,53	27,36	761,7	529,45	1081,94	240,53	12,04			

№ ТТК	Приём пищи, 2	Масса	Б	Ж	У	ККАЛ	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
0000149	Яблоко запеченное с сахаром	50	0,5	3	15	28	0,01	1,94		12,5		7,27	0,72
ШК00151	Каша пшеничная молочная жидкая	200	10,13	10,81	20	217	0,17	0,53	0,33	129,2	368,97	44,93	1,2
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	5,33	2,67	23,5	140	0,05	0,03		150	225		0,03
0000156	Кисломолочный продукт для детского питания	100	2,81	0,04	3,63	26	0,03	0,28		110,88	103,31	13,05	0,09
	Всего Завтрак		19,08	16,52	68,83	439	0,26	3,95	0,71	409,48	705,78	69,85	2,84
	Обед												
0000100	Суп картофельный с лапшой домашней (ТФ)	200	2,27	9,33	38,67	101	0,07	0,03	0,01	12,64	30,67	19,2	1,73
ШК00065	Картофельное пюре	150	3,08	6,08	21	146	0,12	10,2	32,1	39	84	28,5	1,05
ШК50505	Котлеты куриные с подливом овощным	60/30	12,01	8,18	9,85	161	0,09	0,27		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		0,27	35,71
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,33	2,67	23,5	140	0,05	0,03		150	225		0,03
ШК00038	Хлеб ржаной(для детского питания)	35	3,03	1,17	14,93	83	0,04			31,12	70		2,45
	Всего Обед		27,34	27,5	110,82	686	0,41	11,14	32,11	251,68	510,2	91,32	492,88
	Всего в День		46,41	44,02	179,65	1125	0,67	15,09	32,83	661,16	1215,98	161,17	495,72

№ ТТК	Приём пищи,	Масса	1-ая неделя/Среда																	
			Б	Ж	У	ККАЛ	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe							
1	2 Завтрак	3	4	5	6	7	8													
ШКО0156	Макаронны отварные	170	4,22	5,35	37,15	229	0,07		30,18	11,9	45,05	8,5	0,85							
ШКТКУР1	Голень куриная запеченная в соусе томатном	75/15	11,5	4,5	9,14	165	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 "Колосок" пшеничный для детского питания	30	3,2	1,6	14,1	84	0,03	0,02		90	135		0,02							
ШКО0002	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,25	1,4	66			65,3	1	2									
	Всего Завтрак		19,22	18,7	68,29	571	0,19	5,46	106,57	117,3	364,75	32,1	2,56							
	Обед																			
ШКО0160	Рыбный суп	200	5,9	12,3	25	162	0,12	6,67	225	15,84	69,39	27,26	251,67							
ШКО0161	Рагу овощное с мясом	240	12,84	11,3	32	302	0,11	12,37		42,8		54,78	3,5							
Ш100015	Напиток из свежзамороженных плодов (яблоко/клубника)	180			15,84	60	1,26	0,9	58,5		0,36	0,01	0,9							
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,33	2,67	23,5	140	0,05	0,03		150	225		0,03							
ШКО0038	Хлеб ржаной(для детского питания)	35	3,03	1,17	14,93	83	0,04			31,12	70		2,45							
	Всего Обед		27,11	27,43	111,27	747	1,57	19,97	283,5	239,76	364,75	82,05	258,56							
	Всего в День		46,32	46,14	179,56	1318	1,76	25,43	390,08	357,06	729,5	114,15	261,12							

№ ТТК	Приём пищи,	Масса	Б	Ж	У	ККАЛ	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8							
ШКО0153	Завтрак	Рис припущенный	160	3,52	5,44	15,52	206	0,03	28,4	6,4	73,6	24	0,48	
0000182		Котлеты из говядины с томатным соусом	60/30	7,5	7,2	8	130	0,04	0,01	20	20	16	8,2	
0000029		Инстантный напиток витаминизированный	200			40	130	0,23	0,2	3	24	55	18	
0000065		Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	40	4,27	2,13	18,8	112	0,04	0,03		120	180		0,03
ШКО0001		Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,33	2,93		35	0,01	26	88	50	3,33	0,13	
	Всего Завтрак			17,62	17,71	82,32	614	0,35	0,24	57,4	258,4	358,6	61,33	75,84
	Обед													
ШКО0026	Обед	Рассольник ленинградский с круплой перловой	200	4,74	6,24	13,6	129	0,06	107,2	21	51,4	19,6	0,71	
ШКО381a		Фрикадельки из птицы с подливом овощным	60/30	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	174,16	32	1,26	
ШО00011		Компот из смеси сухофруктов	180	0,9	0,05	24,75	99	2,7	0,45	39,6	25,82		16,44	0,55
0000065		Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,33	2,67	23,5	140	0,05	0,03		150	225		0,03
ШКО0038		Хлеб ржаной(для детского питания)	35	3,03	1,17	14,93	83	0,04		31,12	70		2,45	
	Всего Обед			25,77	24,22	104,44	737	3,02	13,17	146,8	269,78	520,56	68,04	6,03
	Всего в День			43,39	41,93	186,76	1351	3,37	13,41	204,2	528,18	879,16	129,38	81,87

№ ТТК	Приём пищи,		Масса	Б	Ж	У	ККАЛ	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	1	2												
	Завтрак		3	4	5	6	7	8						
ШКССТ22	Сырники (запеканка) из творога		100	10,3	9,2	26	198	0,06	0,43	5,3	144	198	21,5	0,58
ШКЯП107	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
ШКО0159	Каша пшеничная молочная		140	5,23	5,88	25,57	169	0,09	0,37	10,27	93,98	111,58	25,4	1,28
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания		30	3,2	1,6	14,1	84	0,03	0,02		90	135		0,02
ШКО0126	Чай с сахаром		200	0,2		6,5	27		0,04	0,3	4,5	7,2	3,8	0,7
	Всего Завтрак	Обед		19,08	16,77	81,17	517	0,21	8,66	16,56	333,38	452,71	51,86	4,05
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
ШКО0030	Щи из свежей капусты		200	1,34	3,14	5,86	57	0,04	10,76		26,6	30	15,2	0,54
0000034	Сметана для заправки		5	0,13	0,75	0,18	8			112,22				
ШКО0058	Каша гречневая рассыпчатая		150	7,65	6,09	34,58	224	0,21		27,45	14,25	180	120	4,05
ПФКПОД9	Котлеты из говядины с подливом овощным		60/30	7,5	7,2	8	130	0,04	0,01		20		16	8,2
ШКО0137	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 "Колосок" пшеничный для детского питания		50	5,33	2,67	23,5	140	0,05	0,03		150	225		0,03
ШКО0038	Хлеб ржаной(для детского питания)		35	3,03	1,17	14,93	83	0,04			31,12	70		2,45
	Всего Обед	780		26,1	23,92	97,82	716	0,39	13,51	143,34	257,54	524,25	162,16	15,6
	Всего в День			45,17	40,69	178,99	1232	0,6	22,17	159,9	590,92	976,96	214,01	19,65

№ ТТК	Приём пищи,		Масса	Б	Ж	У	ККАЛ	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	1	2												
ШКБГМ02	Завтрак													
	Болоньезе с куриным фаршем, том. пастой и овощами		60	9,78	7,2	5,58	76	0,01	71,4	73,2	86,4	19,2	15	21,6
ШК00163	Макаронны отварные		190	3,85	7,36	41,52	255	0,07	0,04	33,73	13,3	50,35	9,5	0,95
ШК00126	Чай с сахаром		200	0,2		6,5	27		0,03	0,3	4,5	7,2	3,8	0,7
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания		50	5,33	2,67	23,5	140	0,05	0,03		150	225		0,03
	Всего Завтрак	Обед		19,17	17,22	77,1	499	0,14	71,47	107,23	254,2	301,75	28,3	23,28
ШК00013	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
ШК00150	Суп крестьянский с крупой (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	21	146	0,12	10,2	32,1	39	84	28,5	1,05
ШК00164	Рыба припущенная(минтай,навага)		90	8,3	4,21	0,69	108	0,15	0,23	316,5	16,8	249	24,38	0,54
ШК00135	Компот из смеси сухофруктов		200	0,5		19,8	81			15	50	4	2	0,1
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания		50	5,33	2,67	23,5	140	0,05	0,03		150	225		0,03
ШК00038	Хлеб ржаной(для детского питания)		50	4,33	1,67	21,33	118	0,05			44,45	100		3,5
	Всего Обед	800		27,38	26,24	101,08	779	0,43	19,14	542,96	339,77	735,82	79,13	6,2
	Всего в День			46,55	43,46	178,18	1278	0,56	90,61	650,19	593,97	1037,57	107,44	29,49

№ ТТК	Приём пищи,		Масса	Б	Ж	У	ККАЛ	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
	1	2													
0000156		Завтрак	3	4	5	6	7	8							
		Кисломолочный продукт для детского питания	100	2,81	0,04	3,63	26	0,03	0,28		110,88	103,31	13,05	0,09	
ШЖ00042		Каша вязкая молочная овсяная	180	7,29	11,45	30,74	257	0,19	0,47	47,16	124,56	209,52	56,88	1,66	
0000065		Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,33	2,67	23,5	140	0,05	0,03		150	225		0,03	
ШЖ00140		Кофейный напиток на молоке	200	3,6	3,6	10,5	97	0,04	0,68	17,25	143	130	34,3	1,1	
		Всего Завтрак		19,03	17,75	68,37	520	0,31	1,46	64,41	528,44	667,83	104,23	2,88	
		Обед													
ШЖ00031		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	0,13	0,75	0,18	8								
0000038		Каша пшеничная рассыпчатая	150/4	2,4	1,5	22	112	0,19	8,48	36	74,41	2,69	69,1	3,25	
ШЖБГМ01		Болоньезе с говяжьими фаршем, том. пастой и овощами	90	13,05	15,3	19,8	146	0,01	17,1	198,9	22,5	28,8	329,4	1,08	
Ш0000000		Компот из свежемороженой смородины	180	0,18	0,02	15,3	43		43,2		0,58			35,36	
0000065		Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,33	2,67	23,5	140	0,05	0,03		150	225		0,03	
ШЖ00038		Хлеб ржаной(для детского питания)	35	3,03	1,17	14,93	83	0,04			31,12	70		2,45	
		Всего Обед		25,43	25,04	104,47	605	0,31	75,61	363,84	305,8	361,09	415,5	42,93	
		Всего в День		44,46	42,8	172,85	1125	0,62	77,07	428,25	834,24	1028,92	519,73	45,81	

№ ТТК	Приём пищи,		Масса	Б	Ж	У	ККАЛ	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	1	2												
	Завтрак		3	4	5	6	7	8						
0000062	Каша манная молочная		160	2,99	6,29	15,15	123	0,04	0,44		101,81	84,37	13,94	0,26
ШКССТ22	Сырники (запеканка) из творога		100	10,3	9,2	26	198	0,06	0,43	5,3	144	198	21,5	0,58
ШКЯП102	Ягоды протерты в ассортименте		30	0,15	0,09	9	39	0,03	7,8	0,69	0,9	0,93	1,16	1,47
ШКО0130	Чай со смородиной и сахаром		180	0,27	0,09	6,48	28		8,68	1,37	7,45	9,54	6,36	0,78
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания		30	3,2	1,6	14,1	84	0,03	0,02		90	135		0,02
	Всего Завтрак	Обед		16,91	17,27	70,73	471	0,16	17,36	7,36	344,17	427,84	42,97	3,11
ШКО0020	Рассольник ленинградский		200	4,74	6,24	13,6	129	0,06	5,54	107,2	21	51,4	19,6	0,71
ШКО0058	Каша гречневая рассыпчатая		150	7,65	6,09	34,58	224	0,21		27,45	14,25	180	120	4,05
ПФ00381	Фрикадельки из птицы с подливом овощным		60/30	7,6	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 "Колосок" пшеничный для детского питания		50	5,33	2,67	23,5	140	0,05	0,03		150	225		0,03
ШКО0038	Хлеб ржаной(для детского питания)		35	3,03	1,17	14,93	83	0,04			31,12	70		2,45
	Всего Обед			28,36	26,96	109,77	797	0,41	6,52	134,65	244,34	526,4	139,6	8,32
	Всего в День			45,26	44,24	180,5	1268	0,57	23,89	142,01	588,5	954,24	182,57	11,43

№ ТТК	Приём пищи, 2	Масса	Приём пищи, 2												
			Б	Ж	У	ККАЛ	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe		
ШКО0065	Завтрак	Картофельное пюре	200	4,1	8,1	28	194	0,16	13,6	42,8	52	112	38	1,4	
ШКО0168		Гуляш из отварного мяса	50	6,9	7,1	11,2	105	0,07	1,98	29,4	2,9	5,2	3,5	1,5	
ШКО0128		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 "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,33	2,67	23,5	140	0,05	0,03		150	225		0,03	
	Всего Завтрак			17,93	19,27	71,3	492	0,29	15,91	49,7	262,2	388,5	51,4	3,73	
	Обед														
0000148	Обед	Суп из овощей (В 2)	200	1,6	3,47	26,13	180	1,6	7,2		17,91	41,07	17,44	0,61	
ШКО0059		Каша перловая рассыпчатая	150	4,43	5,93	30,45	193	0,05		29,4	18,75	141,75	17,25	0,83	
ШКО0167		Куриное филе, тушенное с овощами	90	13,59	11	6,2	152	0,01	0,14	0,01	125	6,5	1,6	0,32	
ШКО0137		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 "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,33	2,67	23,5	140	0,05	0,03		150	225		0,03	
ШКО0038		Хлеб ржаной(для детского питания)	35	3,03	1,17	14,93	83	0,04			31,12	70		2,45	
	Всего Обед			28,25	24,32	110,49	786	1,75	9,62	33,08	354,47	493,32	44,39	4,42	
	Всего в День			46,19	43,58	181,79	1278	2,04	25,54	82,78	616,67	881,82	95,79	8,16	

№ ТТК	Приём пищи,	Масса													
			Б	Ж	У	ККАЛ	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	С	А	Са	Р	Мg	Fe		
	Завтрак														
ШК00049	Каша "Дружба"	200	4,96	6,96	23,92	178	0,07	0,53	33,26	115,2	123,2	27,2	0,48		
ШК00133	Какао с молоком	200	4,1	4,1	10,5	97	0,04	0,68	17,25	143	130	34,3	1,1		
ШК10001	сухофрукты в ассортименте	40	1	0,2	23,84	117	0,13	0,12		2,6	2,8	6,8	3,32		
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,33	2,67	23,5	140	0,05	0,03		150	225		0,03		
ШК00001	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,33	2,93		35	0,01		26	88	50	3,33	0,13		
	Всего Завтрак		17,73	16,86	81,76	568	0,3	1,36	76,51	498,8	531	71,63	5,07		
	Обед														
ШК00158	Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	5,25	6,03	26,41	200	0,17	60	65	24,88	35	30	0,98		
ШК00055	Макаронны отварные	150	5,33	5,55	32,78	202	0,06		26,63	10,5	39,75	7,5	0,75		
ПФ02ТГС	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		
Ш000000	Компот из свежемороженой смородины	180	0,18	0,02	15,3	43		43,2		0,58			35,36		
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,33	2,67	23,5	140	0,05	0,03		150	225		0,03		
ШК00038	Хлеб ржаной(для детского питания)	30	2,6	1	12,8	71	0,03			26,67	60		2,1		
	Всего Обед		27,39	24,46	117,29	776	0,51	104,26	99,63	226,63	360,75	49,5	40,52		
	Всего в день		45,12	41,32	199,05	1343	0,81	105,62	176,14	725,43	891,75	121,13	45,59		
	Итого		454,95	434,18	1813,19	12622	11,53	426,2	3028,06	6025,58	9677,84	1885,9	1010,86		
	Среднее за период		45,5	43,42	181,32	1262	1,15	42,62	302,81	602,56	967,78	188,59	101,09		
	Минимальные нормативные значения		38	39	167	1175	1,2	60	700	1100	1100	250	12		
	Отклонения от норм, %		20	11	9	7									