



Согласовано:
Директор МОБУ СОШ №1

Торчинов А.Б.

Утверждаю:
ИП Квасина Т.Г.



**Примерное 2-х недельное меню
для обучающихся в 1 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 12-18 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	Мд	Fe
1	1	3	4	5	6	7	8	9	Ю	12	13	14	15
ШК00007	Завтрак Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	80	1,12	8,16	4,8	97	0,03	23,12	322,16	29,92	25,04	14,88	0,72
ШК00058	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,2	8,12	46,1	299	0,28		36,6	19	240	160	5,4
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 обогащенный для детского питания	60	6,4	3,2	28,2	168	0,06	0,04		180	270		0,04
ШК00001	Сыр твердых сортов в нарезке	12	2,8	3,52		42	0,01		31,2	105,6	60	4	0,16
Всего Завтрак		552	20,72	23	85,6	633	0,38	23,2	390,26	339,02	602,24	182,68	7,02
ШК00031	Обед Борщ с капустой и картофелем	250	1,63	4,55	10,95	91	0,04	8,5	161,18	34	43,25	21,25	0,94
0000034	вегетарианский Сметана для заправки	5	0,13	0,75	0,18	8							
ШК00107	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
ШК00137	Компот из вишни	200	0,3	0Д	10,3	43	0,01	2,5	4,08	13	10	9	0,2
0000065	Хлеб пшеничный обогащенный для детского питания	60	6,4	3,2	28,2	168	0,06	0,04		180	270		0,04
ШК00038	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95	0,04			35,56	80		2,8
Всего Обед		835	33,31	31,55	120,68	901	0,23	12,05	545,16	289,44	673,17	91,85	7,12
Всего в день			54,03	54,55	206,28	1534	0,61	35,25	935,42	628,46	1275,41	274,53	14,14

№ ТТК	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8		10	12	и	14	15
	Завтрак												
0000149	Яблоко запеченное с сахаром	70	0,7	4,2	21	39	0,01	2,72		17,5		10,18	1,01
ШК00151	Каша пшённная молочная жидкая	230	11,65	12,44	23	250	0,2	0,61	0,38	148,58	424,32	51,67	1,38
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 обогащенный для детского питания	50	5,33	2,67	23,5	140	0,05	0,03		150	225		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
ШК00001	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,33	2,93		35	0,01		26	88	50	3,33	0,13
Всего Завтрак		660	23,13	22,28	77,83	518	0,3	4,8	26,76	521,86	811,13	82,83	3,44
	Обед												
0000100	Суп картофельный с лапшой домашней (ПФ)	250	2,83	11,67	48/33	127	0,08	0,03	0,02	15,8	38,33	24	2,17
ШК00065	Картофельное пюре	180	3,69	7,29	25,2	175	0,14	12,24	38,52	46,8	100,8	34,2	1,26
ШК50515	Котлеты куриные с подливом овощным	60/40	13	8,7	10,2	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 пшеничный обогащенный для детского питания	60	6,4	3,2	28,2	168	0,06	0,04		180	270		0,04
ШК00038	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95	0,04			35,56	80		2,8
Всего Обед		810	31,01	32,27	131,87	780	0,46	13,2	38,54	297,09	589,66	101,82	493,88
Всего в день			54,14	54,55	209,7	1298	0,76	18	65,3	818,95	1400,79	184,65	497,32

№ ТТК	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8		10	12	13	14	15
	Завтрак												
ШК00156	Макароны отварные	200	4,96	6,3	43,7	269	0,08		35,5	14	53	10	1
ШКГКУР1	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
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 обогащенный для детского питания	50	5,33	2,67	23,5	140	0,05	0,03		150	225		0,03
ШК00002	Масло сливочное (порциями)	12	0,12	8,7	1,68	79			78,36	1,2	2,4		
Всего Завтрак		552	22,11	22,17	84,52	680	0,22	5,47	124,96	179,6	463,1	33,6	2,72
	Обед												
ШК00160	Рыбный суп	250	7,38	15,38	31,25	203	0,15	8,34	281,25	19,8	86,74	34,08	314,59
ШК00161	Рагу овощное с мясом	280	14,98	13,18	37,33	352	0,13	14,43		49,93		63,91	4,09
Ш100015	Напиток из свежемороженых плодов (яблоко/клубника)	200			17,6	67	1,4	1	65		0,4	0,01	1
0000065	Хлеб пшеничный обогащенный для детского питания	60	6,4	3,2	28,2	168	0,06	0,04		180	270		0,04
ШК00038	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95	0,04	1		35,56	80		2,8
Всего Обед		830	32,22	33,09	131,45	885	1,78	23,81	346,25	285,3	437,14	98	322,52
Всего в день			54,34	55,26	215,97	1565	2	29,28	471,21	464,9	900,24	131,6	325,24

№ ТТК	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe
Д	2	3	4	5	6	7	8		10	12	13	14	15
ШКО00153	Завтрак Рис припущенный	200	4,4	6,8	19,4	258	0,04		35,5	8	92	30	0,6
0000182	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			40	130	0,23	0,2	3	24	55	18	67
0000065	Хлеб пшеничный обогащенный для детского питания	50	5,33	2,67	23,5	140	0,05	0,03		.150	225		0,03
ШКО00001	Сыр твердых сортов в нарезке	12	2,8	3,52		42	0,01		31,2	105,6	60	4	0,16
Всего Завтрак		562	20,03	20,19	90,9	700	0,37	0,24	69,7	307,6	432	68	75,99
ШКО00026	Обед 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
ШКО3816	Фрикадельки из говядины с соусом томатным	60/40	9,68	10,67	10,95	179,17	0,055	1,19		27,54			1,03
0000112	Картофель отварной с маслом	180	3,6	3,96	27	161	0,16	7,44		17,16	208,99	38,4	1,51
ШО000011	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	3	0,5	44	28,69		18,27	0,61
0000065	Хлеб пшеничный обогащенный для детского питания	60	6,4	3,2	28,2	168	0,06	0,04		180	270		0,04
ШКО00038	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95	0,04			35,56	80		2,8
Всего Обед		830	29,15	27,14	121,93	847	3,38	15,85	178	315,2	623,24	81,17	6,88
Всего в день			49,19	47,33	212,83	1547	3,75	16,1	247,7	622,8	1055,24	149,17	82,87

№ТТК	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8		10	11	13	14	15
ШКССТ22	Завтрак 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	40	0,2	0,12	12	52	0,04	10,4	0,92	1,2	1,24	1,55	1,96
ШК00159	Каша пшеничная молочная	160	5,97	6,72	29,23	193	0,11	0,43	11,73	107,4	127,52	29,02	1,46
0000065	Хлеб пшеничный обогащенный для детского питания	50	5,33	2,67	23,5	140	0,05	0,03		150	225		0,03
ШК00126	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27		0,04	0,3	4,5	7,2	3,8	0,7
Всего Завтрак		550	22,01	18,71	97,23	610	0,25	11,33	18,25	407,1	558,96	55,87	4,73
Обед													
0000160	Салат "Сгуденченский" (картофель,морковь, зел.гор)	80	1,12	3,76	2	46	0,01	0,61		5,17	13,66	3,81	0,19
ШКО0030	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	0,13	0,75	0,18	8							
ШК00058	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,18	7,31	41,49	269	0,25		32,94	17,1	216	144	4,86
ПФКПО40	Котлеты из говядины с подливом овощным	60/40	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 обогащенный для детского питания	60	6,4	3,2	28,2	168	0,06	0,04		180	270		0,04
ШК00038	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95	0,04			35,56	80		2,8
Всего Обед		915	29,77	27,58	114,56	830	0,45	16,61	177,3	304,08	627,16	191,81	16,97
Всего в день			51,78	46,28	211,79	1440	0,71	27,94	195,55	711,18	1186,12	247,68	21,7

№ ТТК	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			С	Жи	У		В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8		10	12	13	14	15
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	Макаронотварные	240	4,87	9,29	52,44	323	0,09		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 обогащенный для детского питания	50	5,33	2,67	23,5	140	0,05	0,03		150	225		0,03
Всего Завтрак 550			20,18	19,16	88,02	566	0,16	71,47	116Д	257,7	315	30,8	23,53
ШК00013	Обед 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
ШК00150	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	80	3,69	7,29	25,2	175	0,14	12,24	38,52	46,8	100,8	34,2	1,26
Ш КОШ 64	Рыба припущенная(минтай,навага)	100	9,22	4,68	0,77	120	0Д7	0,26	351,67	18,67	276,67	27,08	
ШК00135	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		19,8	81			15	50	4	2	0,6
0000065	Хлеб пшеничный обогащенный для детского питания	60	6,4	3,2	28,2	168	0,06	0,04		180	270		0,04
ШК00038	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95	0,04			35,56	80		2,8
Всего Обед 1 910			30,64	31,48	109,82	877	0,48	23,57	635,46	381,44	825,53	94,41	6,06
Всего в день			50,82	50,64	197,84	1443	0,64	95,04	751,56	639,14	1140,53	125,21	29,59

№ ТТК	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8		10	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	103,31	13,05	0,09
ШК00042	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,1	12,72	34,16	286	0,21	0,52	52,4	138,4	232,8	63,2	1,84
0000065	Хлеб пшеничный обогащенный 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
ШК00140	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		560	22,17	21,96	71,79	584	0,33	1,51	95,65	630,28	741,11	113,88	3,2
	Обед												
ШК00031	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский Сметана для заправки	250	1,63	4,55	10,95	91	0,04	8,5	161,18	34	43,25	21,25	0,94
0000034	Каша пшеничная рассыпчатая	5	0,13	0,75	0,18	8							
0000038	Болоньезе с говяжьим фаршем, том. пастой и овощами	220	3,52	2,2	32,27	164	0,28	12,44	52,8	109,13	3,95	101,35	4,77
ШКБГМ01	Компот из свежемороженой смородины	100	14,5	17	22	162	0,01	19	221	25	32	366	1,2
Ш000000	Хлеб пшеничный обогащенный для детского питания	200	0,2	0,02	17	48		48		0,64			39,29
0000065	Хлеб ржаной(для детского питания)	70	7,47	3,73	32,9	196	0,07	0,05		210	315		0,05
ШК00038		45	3,9	1,5	19,2	107	0,05			40,01	90		3,15
Всего Обед		890	31,34	29,75	134,5	776	0,44	87,98	434,98	418,78	484,2	488,6	49,4
Всего в день			53,51	51,71	206,29	1360	0,77	89,5	530,63	1049,06	1225,31	602,48	52,59

№ ТТК	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ДЛ/Л П усл-ти	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	Завтрак	160											
0000062	Каша манная молочная		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 протертые в ассортименте	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	0Д	7,2	31		9,64	1,52	8,28	10,6	7,07	0,87
0000065	Хлеб пшеничный обогащенный для детского питания	50	5,33	2,67	23,5	140	0,05	0,03		150	225		0,03
Всего Завтрак		550	19,12	18,38	83,85	543	0,19	20,94	7,74	405,29	519,21	44,06	3,7
	Обед												
ШК00020	Рассольник ленинградский	250	5,93	7,8	17	162	0,08	6,93	134	26,25	64,25	24,5	0,89
ШК00058	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,18	7,31	41,49	269	0,25		32,94	17Д	216	144	4,86
ШК03816	Фрикадельки из говядины с соусом томатным	60/40	9,68	10,67	10,95	179,17	0,055	0,95		27,54			1,03
0000121	Кисель фруктовый	200			20	76				0,48			0,05
0000065	Хлеб пшеничный обогащенный для детского питания	60	6,4	3,2	28,2	168	0,06	0,04		180	270		0,04
ШК00038	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95	0,04			35,56	80		2,8
Всего Обед		830	33,73	30,44	128,92	922	0,48	7,92	166,94	286,93	630,25	168,5	9,67
Всего в день			52,85	48,82	212,76	1465	0,67	28,86	174,68	692,22	1149,46	212,56	13,37

№ ТТК	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe .
1	2	3	4	5	6	7	8		10	12	13	14	15
	Завтрак												
ШКО0065	Картофельное пюре	220	4,51	8,91	30,8	213	0,18	14,96	47,08	57,2	123,2	41,8	1,54
ШКО0168	Гуляш из отварного мяса	60	8,28	8,52	13,44	126	0,08	2,38		3,48	6,24	4,2	1,8
ИИКООШ	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 обогащенный для детского питания	60	6,4	3,2	28,2	* 168	0,06	0,04		180	270		0,04
ШКО0002	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,25	1,4	66			65,3	1	2		
Всего Завтрак		550	20,89	29,28	82,44	626	0,33	17,68	119,28	298,98	447,74	55,9	4,18
	Обед												
0000148	Суп из овощей (В 2)	250	2	4,33	32,67	225	2	9		22,38	51,33	21,8	0,77
ШКО0059	Каша перловая рассыпчатая	180	5,31	7,11	36,54	231	0,05		35,28	22,5	170,1	20,7	0,99
ШКО0167	Куриное филе, тушенное с овощами	100	15,1	12,22	6,89	169	0,01	0,16	0,01	138,89	7,22	1,78	0,36
ШКО0137	Компот из вишни	200	0,3	0Д	10,3	43	0,01	2,5	4,08	13	10	9	0,2
0000065	Хлеб пшеничный обогащенный для детского питания	60	6,4	3,2	28,2	168	0,06	0,04		180	270		0,04
ШКО0038	Хлеб ржаной (для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95	0,04			35,56	80		2,8
Всего Обед		830	32,58	28,3	131,66	931	2,18	11,7	39,37	412,33	588,66	53,28	5,15
Всего в день			53,47	57,58	214,1	1557	2,51	29,37	158,65	711,31	1036,4	109,18	9,33

