

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

Сезон: **Весна-лето**
Категория: **Учащиеся 1-4 классы**

1-ая неделя/Понедельник

№ 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														
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
ШК00058	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,65	6,09	34,58	224	0,21		27,45		14,25	180	120	4,05
КП22001	Чай с лимоном	200	0,26	0,05	0,25	4		1,16	0,38		6,9	8,5	4,6	0,8
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	10	2,33	2,93		35	0,01		26		88	50	3,33	0,13
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06
Всего в Завтрак		502	27,08	16,23	67,47	569	0,37	6,6	64,63		276,41	640,5	148,17	6,06
Обед														
0000144	Суп картофельный с вермишелью	200	1,33	33,33	37,33	265	0,04	3,68			8,63		12,08	0,47
КП22010	Плов из отварной говядины	220	16,81	16,98	42,42	390	0,07	0,79	298,5		21,12	212,08	48,4	2,46
КП22002	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	0,01	2,5	4,08		13	10	9	0,2
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,34	2,66	23,5	140	0,06	0,04			150	225		0,03
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3									11,04	2,25	0,66	0,09
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	30	2,6	1	12,8	71	0,03				26,67	60		2,1
Всего в Обед		703	26,38	54,08	126,35	909	0,21	7,01	302,58		230,46	509,33	70,14	5,35
Всего в день			53,46	70,31	193,81	1 478	0,58	13,61	367,21		506,87	1 149,83	218,31	11,42

1-ая неделя/Вторник

№ 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														
0000107	Фрукты свеж.100-130г(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	10			14,08	11	2,3	1,91
Д07ЕС19	Каша "Дружба"	150/4	4,7	6,1	25,1	174	0,09	0,4			95,32	244,81	27,8	0,6
КП22003	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	50	5,34	2,66	23,5	140	0,06	0,04			150	225		0,03
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06
Всего в Завтрак		502	10,64	9,16	64,9	388	0,17	10,48	0,3		271,26	489,51	34,34	3,3
Обед														
0000034	Сметана для заправки	5	0,13	0,75	0,18	8								
ШК00026	Рассольник ленинградский с крупой перловой	200	4,74	6,24	13,6	129	0,06	5,54	107,2		21	51,4	19,6	0,71
ШК00303	Жаркое по-домашнему из куриного филе	210	17,01	13,86	11,55	231	0,17	8,78			25,23		51,66	4
ШК22003	Напиток лимонный	200	0,1	0,01	18,9	73		2,33			3,43		1,1	0,08
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,34	2,66	23,5	140	0,06	0,04			150	225		0,03
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3									11,04	2,25	0,66	0,09
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	35	3,03	1,17	14,93	83	0,04				31,12	70		2,45
Всего в Обед		703	30,35	24,69	82,66	664	0,32	16,69	107,2		241,82	348,65	73,02	7,36
Всего в день			40,99	33,85	147,56	1 052	0,49	27,17	107,5		513,08	838,16	107,36	10,66

1-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													
ШК22006	Макароны отварные с маслом	150	3,04	5,81	32,78	202	0,06		26,63		10,5	39,75	7,5	0,75
ШК02100	Тефтели из говядины с подливом овощным	60/25												
КП22003	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	50	5,34	2,66	23,5	140	0,06	0,04			150	225		0,03
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06
	Всего в Завтрак	502	8,58	8,47	62,78	369	0,12	0,08	26,93		172,36	273,45	11,74	1,54
	Обед													
0000055	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,47	4,4	21,47	87	0,04	9,59			12,53		15,23	0,56
0000034	Сметана для заправки	5	0,13	0,75	0,18	8								
ШК00058	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,65	6,09	34,58	224	0,21		27,45		14,25	180	120	4,05
ШК22005	Гуляш из курицы	90	14,04	10,98	0,9	140	0,09	0,16			24,01			1,33
КП22004	Напиток из свежзамороженных плодов (яблоко/клубника)	200			17,6	67	1,4	1	65	0,3		0,4	0,01	1
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,34	2,66	23,5	140	0,06	0,04			150	225		0,03
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3									11,04	2,25	0,66	0,09
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	35	3,03	1,17	14,93	83	0,04				31,12	70		2,45
	Всего в Обед	733	31,66	26,05	113,16	749	1,83	10,79	92,45	0,3	242,96	477,65	135,9	9,51
	Всего в день		40,24	34,51	175,93	1 117	1,95	10,87	119,38	0,3	415,32	751,1	147,64	11,05

1-ая неделя/Четверг

№ 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														
Д07АД19	Свекла отварная	90	1,35		6,53	32	0,02	1,82			30,47	34,2	18,11	1,15
ШК22001	Плов из курицы	150	15,4	15,6	15,2	230	0,05	0,5			15,24	254,99	27,63	1,28
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	10	2,33	2,93		35	0,01		26		88	50	3,33	0,13
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06
Всего в Завтрак		502	24,42	21,19	85,23	567	0,37	2,56	29	2,48	315,07	620,69	67,52	69,65
Обед														
0000100	Суп картофельный с лапшой домашней (ПФ)	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
ШККПОД9	Котлеты из говядины с подливом овощным	60/30	7,5	7,2	8	130	0,04	0,01			20		16	8,2
КП22005	Компот из свежемороженых ягод (яблоки/черноплодная рябина)	200	1,8	0,09	3,19	61	0,05	0,68			0,51		0,3	39,68
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,34	2,66	23,5	140	0,06	0,04			150	225		0,03
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3									11,04	2,25	0,66	0,09
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	35	3,03	1,17	14,93	83	0,04				31,12	70		2,45
Всего в Обед		738	23,02	26,53	109,29	661	0,37	10,96	32,11		264,31	411,92	64,66	53,23
Всего в день			47,44	47,72	194,52	1 228	0,74	13,52	61,11	2,48	579,37	1 032,61	132,18	122,89

1-ая неделя/Пятница

№ 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														
0000002	Запеканка из творога	100	15,25	10,2	17,1	205	0,05	0,15			180,38		26,63	0,62
ДОПСГ25	Сгущенка порционная	20	1,35	1,5	10,19	60	0,01	0,08			55,79			0,01
0000062	Каша манная молочная	150	2,8	5,9	14,2	115	0,04	0,41			95,45	79,1	13,07	0,24
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,34	2,66	23,5	140	0,06	0,04			150	225		0,03
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27		0,04	0,3		4,5	7,2	3,8	0,7
СОЛЬИОД	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06
Всего в Завтрак		522	24,94	20,26	71,49	547	0,16	0,72	0,3		493,48	312,8	43,94	1,66
Обед														
0000160	Салат "Студенченский" (картофель, морковь, зел.гор)	60	0,84	2,82	1,5	35	0,01	0,46			3,88	10,25	2,86	0,14
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	0,13	0,75	0,18	8								
ШК22009	Каша рисовая с куриным филе	150	14,2	18,4	23,7	320	0,05	0,5			15,24	254,99	27,63	1,28
КП22002	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	0,01	2,5	4,08		13	10	9	0,2
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,34	2,66	23,5	140	0,06	0,04			150	225		0,03
СОЛЬИОД	Соль йодированная	3									11,04	2,25	0,66	0,09
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	35	3,03	1,17	14,93	83	0,04				31,12	70		2,45
Всего в Обед		703	25,14	29,54	82,87	702	0,19	10,3	133,02		251,47	607,09	57,15	4,95
Всего в день			50,09	49,79	154,37	1 249	0,35	11,02	133,32		744,95	919,89	101,09	6,61

2-ая неделя/Понедельник

№ 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													
ШК22005	Гуляш из курицы	90	14,04	10,98	0,9	140	0,09	0,16			24,01			1,33
ШК22006	Макароны отварные с маслом	160	3,24	6,2	34,96	215	0,06		28,4		11,2	42,4	8	0,8
КП22003	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	50	5,34	2,66	23,5	140	0,06	0,04			150	225		0,03
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06
Всего в Завтрак		502	22,82	19,84	65,86	522	0,21	0,24	28,7		197,07	276,1	12,24	2,92
	Обед													
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
ШК00216	Рагу из курицы	200	20,96	7,04	17,52	217	0,14	11,28	260		32	192,8	93,6	2,16
КП22005	Компот из свежемороженых ягод (яблоки/черноплодная рябина)	200	1,8	0,09	3,19	61	0,05	0,68			0,51		0,3	39,68
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,34	2,66	23,5	140	0,06	0,04			150	225		0,03
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3									11,04	2,25	0,66	0,09
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	50	4,33	1,67	21,33	118	0,05				44,45	100		3,5
Всего в Обед		703	37,55	17,68	76,28	656	0,33	18,42	366,46		265,4	572,45	109,16	46,02
Всего в день			60,38	37,51	142,14	1 178	0,55	18,66	395,16		462,47	848,55	121,4	48,94

2-ая неделя/Вторник

№ 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														
ШК00008	Куриное филе, тушенное с овощами	90	20,43	26,33	3,37	333	0,07	0,68			288			1,26
ШК00058	Каша гречневая рассыпчатая	160	8,16	6,5	36,88	239	0,22		29,28		15,2	192	128	4,32
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,34	2,66	23,5	140	0,06	0,04			150	225		0,03
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
СОЛЬИОД	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06
Всего в Завтрак		502	37,53	39,09	74,25	809	0,4	1,4	46,53		603,56	548,5	162,74	6,77
Обед														
Д07АД19	Свекла отварная	40	0,6		2,9	14	0,01	0,81			13,54	15,2	8,05	0,51
0000148	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
ШК00107	Плов из отварной говядины	200	15,28	15,44	38,56	354	0,06	0,72	271,36		19,2	192,8	44	2,24
КП22002	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	0,01	2,5	4,08		13	10	9	0,2
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,34	2,66	23,5	140	0,06	0,04			150	225		0,03
СОЛЬИОД	Соль йодированная	3									11,04	2,25	0,66	0,09
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	35	3,03	1,17	14,93	83	0,04				31,12	70		2,45
Всего в Обед		728	26,15	22,83	116,33	814	1,78	11,27	275,44		255,8	556,32	79,15	6,13
Всего в день			63,68	61,92	190,57	1 623	2,17	12,67	321,97		859,36	1 104,82	241,89	12,91

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													
Д04Й200	Йогурт	100	4,1	4,2	10	96	0,03	0,42			158		18,3	0,14
Д07Е200	Каша рисовая молочная	150	4,3	5,8	29,8	190	0,05	0,38			87,51	141,13	25	0,4
КП22003	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	50	5,34	2,66	23,5	140	0,06	0,04			150	225		0,03
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06
	Всего в Завтрак	502	13,94	12,66	69,8	453	0,14	0,88	0,3		407,37	374,83	47,54	1,33
	Обед													
ШК00026	Рассольник ленинградский с крупой перловой	200	4,74	6,24	13,6	129	0,06	5,54	107,2		21	51,4	19,6	0,71
Д07ИЧСМ	Сметана для заправки	5	0,14	1	0,16	9								
ШК22006	Макароны отварные с маслом	150	3,04	5,81	32,78	202	0,06		26,63		10,5	39,75	7,5	0,75
ШК02ТГ2	Тефтели из говядины с соусом томатным	60/40	8,7	9,2	6,5	120	0,2	1,03	8		14	1	12	1,3
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
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	35	3,03	1,17	14,93	83	0,04				31,12	70		2,45
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3									11,04	2,25	0,66	0,09
	Всего в Обед	743	25	26,08	131,47	813	0,64	6,81	144,83	2,48	261,66	444,4	57,76	72,33
	Всего в день		38,93	38,73	201,27	1 265	0,79	7,69	145,13	2,48	669,03	819,23	105,3	73,66

2-ая неделя/Четверг

№ 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														
ШК00065	Картофельное пюре	150	3,08	6,08	21	146	0,12	10,2	32,1		39	84	28,5	1,05
ШК22007	Биточки из говядины с соусом томатным	60/30	7,5	7,2	8	130	0,04	0,01			20		16	8,2
ШК00128	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,4	8,6	53	0,01	0,31	6,91		57,3	46,3	9,9	0,8
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,34	2,66	23,5	140	0,06	0,04			150	225		0,03
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06
Всего в Завтрак		502	17,52	17,34	61,1	469	0,23	10,56	39,01		273,66	356,8	54,84	10,14
Обед														
0000100	Суп картофельный с лапшой домашней (ПФ)	200	2,27	9,33	38,67	101	0,07	0,03	0,01		12,64	30,67	19,2	1,73
ДС00026	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,3	5,4	33	145	0,18				12,9		121,84	4,18
ШК22005	Гуляш из курицы	90	14,04	10,98	0,9	140	0,09	0,16			24,01			1,33
КП22007	Напиток яблочный	200			17,6	67	0,04	9,36			56,51	2,4	38,53	0,81
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,34	2,66	23,5	140	0,06	0,04			150	225		0,03
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3									11,04	2,25	0,66	0,09
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	35	3,03	1,17	14,93	83	0,04				31,12	70		2,45
Всего в Обед		728	28,98	29,54	128,6	677	0,48	9,59	0,01		298,22	330,32	180,23	10,63
Всего в день			46,5	46,87	189,7	1 145	0,71	20,14	39,02		571,88	687,12	235,07	20,77

