



Согласовано
Директор

И. В. Васильев
МОБУ СОШ с. Языково



Утверждаю
Директор ООО «ОптТорг»

Набиуллин Р. Р.

**Основное 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 весенне-летний период**

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

Сезон: **Весна-лето**
Категория: **Учащиеся 5-11 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	Ca	P	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	200	10,2	8,12	46,1	299	0,28		36,6		19	240	160	5,4
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	60	6,41	3,19	28,2	168	0,07	0,05			180	270		0,04
ШК00001	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,33	2,93		35	0,01		26		88	50	3,33	0,13
СОЛЬИОД	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06
Всего в Завтрак		562	30,7	18,8	83,69	671	0,45	6,61	73,78		311,16	745,5	188,17	7,42
Обед														
0000144	Суп картофельный с вермишелью	250	1,67	41,67	46,67	332	0,05	4,6			10,78		15,1	0,58
КП22010	Плов из отварной говядины	250	19,1	19,3	48,2	443	0,08	0,9	339,2		24	241	55	2,8
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	60	6,41	3,19	28,2	168	0,07	0,05			180	270		0,04
СОЛЬИОД	Соль йодированная	3									11,04	2,25	0,66	0,09
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95	0,04				35,56	80		2,8
Всего в Обед		803	30,94	65,59	150,43	1 080	0,25	8,05	343,28		274,38	603,25	79,76	6,51
Всего в день			61,64	84,39	234,12	1 752	0,7	14,66	417,06		585,54	1 348,75	267,93	13,93

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"	200	6,27	8,13	33,47	232	0,12	0,53			127,09	326,41	37,07	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	60	6,41	3,19	28,2	168	0,07	0,05			180	270		0,04
СОЛЬИОД	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06
Всего в Завтрак		562	13,27	11,73	77,97	474	0,21	10,62	0,3		333,03	616,11	43,61	3,51
Обед														
0000034	Сметана для заправки	5	0,13	0,75	0,18	8								
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
ШК00303	Жаркое по-домашнему из куриного филе	250	20,25	16,5	13,75	275	0,2	10,45			30,04		61,5	4,76
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	60	6,41	3,19	28,2	168	0,07	0,05			180	270		0,04
СОЛЬИОД	Соль йодированная	3									11,04	2,25	0,66	0,09
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95	0,04				35,56	80		2,8
Всего в Обед		808	36,28	29,59	95,1	780	0,39	19,75	134		286,32	416,5	87,76	8,66
Всего в день			49,55	41,31	173,06	1 254	0,6	30,37	134,3		619,35	1 032,61	131,37	12,17

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	190	3,85	7,36	41,52	255	0,07		33,73		13,3	50,35	9,5	0,95
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	60	6,41	3,19	28,2	168	0,07	0,05			180	270		0,04
ШК00002	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,25	1,4	66			65,3		1	2		
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06
Всего в Завтрак		562	10,56	17,8	77,62	516	0,15	0,09	99,32		206,16	331,05	13,74	1,75
Обед														
0000055	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,83	5,5	26,83	108	0,05	11,98			15,67		19,03	0,7
0000034	Сметана для заправки	5	0,13	0,75	0,18	8								
ШК00058	Каша гречневая рассыпчатая	160	8,16	6,5	36,88	239	0,22		29,28		15,2	192	128	4,32
ШК22005	Гуляш из курицы	90	14,04	10,98	0,9	140	0,09	0,16			24,01			1,33
КП22004	Напиток из свежемороженых 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	60	6,41	3,19	28,2	168	0,07	0,05			180	270		0,04
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3									11,04	2,25	0,66	0,09
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95	0,04				35,56	80		2,8
Всего в Обед		808	34,04	28,25	127,66	825	1,88	13,19	94,28	0,3	281,48	544,65	147,7	10,28
Всего в день			44,6	46,05	205,28	1 342	2,02	13,28	193,61	0,3	487,64	875,7	161,44	12,03

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Д07АД19	Свекла отварная	100	1,5		7,25	35	0,02	2,03			33,85	38	20,13	1,27
ШК22001	Плов из курицы	180	18,48	18,72	18,24	276	0,06	0,6			18,29	305,99	33,16	1,54
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	60	6,41	3,19	28,2	168	0,07	0,05			180	270		0,04
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		552	28,72	24,85	93,69	644	0,39	2,87	29	2,48	351,5	720,49	75,05	70,04
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	160	3,28	6,48	22,4	155	0,13	10,88	34,24		41,6	89,6	30,4	1,12
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	60	6,41	3,19	28,2	168	0,07	0,05			180	270		0,04
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3									11,04	2,25	0,66	0,09
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95	0,04				35,56	80		2,8
Всего в Обед		813	25,29	29,96	127,19	736	0,41	11,65	34,26		304,51	480,18	71,36	54,09
Всего в день			54,01	54,81	220,88	1 380	0,81	14,52	63,26	2,48	656,01	1 200,67	146,41	124,14

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	180	3,36	7,08	17,04	138	0,05	0,49			114,54	94,92	15,68	0,29
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	60	6,41	3,19	28,2	168	0,07	0,05			180	270		0,04
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27		0,04	0,3		4,5	7,2	3,8	0,7
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06
Всего в Завтрак		562	26,57	21,97	79,03	598	0,18	0,81	0,3		542,57	373,62	46,55	1,71
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	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	0,13	0,75	0,18	8								
ШК22009	Каша рисовая с куриным филе	190	17,99	23,31	30,02	405	0,06	0,63			19,3	322,99	35	1,62
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	60	6,41	3,19	28,2	168	0,07	0,05			180	270		0,04
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3									11,04	2,25	0,66	0,09
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95	0,04				35,56	80		2,8
Всего в Обед		808	30,76	36,05	98,22	845	0,23	12,14	165,26		296,78	738,74	68,76	5,83
Всего в день			57,33	58,02	177,25	1 443	0,4	12,95	165,56		839,35	1 112,36	115,32	7,55

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	200	4,06	7,74	43,7	269	0,08		35,5		14	53	10	1
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	60	6,41	3,19	28,2	168	0,07	0,05			180	270		0,04
СОЛЬИОД	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06
Всего в Завтрак		552	24,7	21,92	79,3	604	0,24	0,25	35,8		229,87	331,7	14,24	3,13
Обед														
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
ШК00216	Рагу из курицы	250	26,2	8,8	21,9	271	0,17	14,1	325		40	241	117	2,7
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	60	6,41	3,19	28,2	168	0,07	0,05			180	270		0,04
СОЛЬИОД	Соль йодированная	3									11,04	2,25	0,66	0,09
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95	0,04				35,56	80		2,8
Всего в Обед		803	44,27	21,19	83,78	744	0,38	22,85	458,08		301,36	658,75	136,21	46,01
Всего в день			68,98	43,11	163,08	1 348	0,62	23,1	493,88		531,23	990,45	150,45	49,14

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														
ШККО008	Куриное филе, тушенное с овощами	90	20,43	26,33	3,37	333	0,07	0,68			288			1,26
ШК00058	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,2	8,12	46,1	299	0,28		36,6		19	240	160	5,4
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	60	6,41	3,19	28,2	168	0,07	0,05			180	270		0,04
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
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06
Всего в Завтрак		552	40,64	41,25	88,17	897	0,46	1,41	53,85		637,36	641,5	194,74	7,86
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)	250	2	4,33	32,67	225	2	9			22,38	51,33	21,8	0,77
ШК00107	Плов из отварной говядины	230	17,57	17,76	44,34	408	0,07	0,83	312,06		22,08	221,72	50,6	2,58
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	60	6,41	3,19	28,2	168	0,07	0,05			180	270		0,04
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3									11,04	2,25	0,66	0,09
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95	0,04				35,56	80		2,8
Всего в Обед		823	30,35	26,71	135,48	952	2,21	13,19	316,14		297,6	650,5	90,11	6,98
Всего в день			70,98	67,96	223,64	1 849	2,67	14,6	369,99		934,96	1 292	284,85	14,84

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	Ca	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						
Д07Е200	Каша рисовая молочная	200	5,73	7,73	39,73	253	0,07	0,51			158		18,3	0,14
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27		0,04	0,3		116,68	188,17	33,33	0,53
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	60	6,41	3,19	28,2	168	0,07	0,05			4,5	7,2	3,8	0,7
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2									180	270		0,04
Всего в Завтрак		562	16,44	15,12	84,43	544	0,17	1,02	0,3		7,36	1,5	0,44	0,06
	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
Д07ИЧСМ	Сметана для заправки	5	0,14	1	0,16	9								
ШК22006	Макароны отварные с маслом	190	3,85	7,36	41,52	255	0,07		33,73		13,3	50,35	9,5	0,95
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	60	6,41	3,19	28,2	168	0,07	0,05			180	270		0,04
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95	0,04				35,56	80		2,8
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3									11,04	2,25	0,66	0,09
Всего в Обед		848	28,49	29,88	150,44	938	0,69	8,2	178,73	2,48	304,15	522,85	64,66	73,06
Всего в день			44,93	45	234,87	1 482	0,86	9,22	179,03	2,48	770,69	989,72	120,53	74,53

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	Ca	P	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	28	194	0,16	13,6	42,8		52	112	38	1,4
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	60	6,41	3,19	28,2	168	0,07	0,05			180	270		0,04
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06
Всего в Завтрак		562	19,61	19,89	72,8	545	0,29	13,96	49,71		316,66	429,8	64,34	10,5
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
ДС00026	Каша гречневая рассыпчатая	160	4,59	5,76	35,2	155	0,2				13,76		129,96	4,46
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	60	6,41	3,19	28,2	168	0,07	0,05			180	270		0,04
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3									11,04	2,25	0,66	0,09
ШК00129	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95	0,04				35,56	80		2,8
Всего в Обед		803	31,34	32,93	147,3	751	0,52	9,6	0,02		336,68	392,98	193,15	11,69
Всего в день			50,95	52,82	220,1	1 297	0,81	23,57	49,72		653,34	822,78	257,49	22,19

