

Согласовано

Директор Таш Канисов Р. Р.

Кукайлова Р. В.



Утверждено

Директор ООО «Центр Питания»

Ахмадуллина Э. Р.



Примерное 2-х недельное меню

Для обучающихся во II смену (обед, полдник)

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**

1-ая неделя/Понедельник

| № рецепта | 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 | |
| | 206ед 2 смена | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10031 | 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 | |
| 00034 | Сметана для заправки | 5 | 0,13 | 0,75 | 0,18 | 8 | | | | | | | | | | |
| 00107 | 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 | |
| 00137 | Компот из вишни | 200 | 0,3 | 0,1 | 10,3 | 43 | 0,01 | 2,5 | 4,08 | | | 13 | 10 | 9 | 0,2 | |
| 0065 | Хлеб "Жолосок" пшеничный для детского питания | 60 | 6,41 | 3,19 | 28,2 | 168 | 0,07 | 0,05 | | | | 180 | 270 | | 0,04 | |
| Льйод | Соль йодированная | 3 | | | | | | | | | | 11,04 | 2,25 | 0,66 | 0,09 | |
| 00129 | Хлеб ржаной(для детского питания) | 40 | 3,47 | 1,33 | 17,07 | 95 | 0,04 | | | | | 35,56 | 80 | | 2,8 | |
| | Всего в 206ед 2 смена | | | 33,32 | 31,54 | 120,68 | 901 | 0,25 | 12,06 | 545,16 | | 300,48 | 675,42 | 92,51 | 7,21 | |
| | 2Полдник 2 смена | | | | | | | | | | | | | | | |
| 00007 | 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 | |
| 00058 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 10,2 | 8,12 | 46,1 | 299 | 0,28 | | 36,6 | | | 19 | 240 | 160 | 5,4 | |
| 00126 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 6,5 | 27 | | 0,04 | 0,3 | | | 4,5 | 7,2 | 3,8 | 0,7 | |
| 0065 | Хлеб "Жолосок" пшеничный для детского питания | 60 | 6,41 | 3,19 | 28,2 | 168 | 0,07 | 0,05 | | | | 180 | 270 | | 0,04 | |
| Льйод | Соль йодированная | 2 | | | | | | | | | | 7,36 | 1,5 | 0,44 | 0,06 | |
| 00001 | Сыр твердых сортов в нарезке | 12 | 2,8 | 3,52 | | 42 | 0,01 | | 31,2 | | | 105,6 | 60 | 4 | 0,16 | |
| | Всего в 2Полдник 2 смена | | | 20,73 | 22,99 | 85,6 | 633 | 0,39 | 23,21 | 390,26 | | 346,38 | 603,74 | 183,12 | 7,08 | |
| | Всего в День | | | 54,05 | 54,53 | 206,28 | 1534 | 0,64 | 35,26 | 935,42 | | 646,86 | 1279,16 | 275,63 | 14,28 | |

1

| № рецеп. | 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 | 20бед 2 смена | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | |
| К00026 | Рассольник ленинградский с крупной перловой | 250 | 5,93 | 7,8 | 17 | 161 | 0,08 | 6,93 | 134 | | 26,25 | 64,25 | 24,5 | 0,89 | | |
| КБГМ02 | Болоньезе с куриным фаршем, том. пастой и овощами | 90 | 14,67 | 10,8 | 8,37 | 114 | 0,02 | 107,1 | 109,8 | 22,5 | 129,6 | 28,8 | 22,5 | 32,4 | | |
| 000112 | Картофель отварной с маслом | 180 | 3,6 | 3,96 | 27 | 161 | 0,16 | 7,44 | | | 17,16 | 208,99 | 38,4 | 1,51 | | |
| 000044 | Компот из свежемороженых ягод (яблоки/Черноплодная рябина)"С" | 200 | 1,8 | 0,09 | 3,19 | 61 | 0,05 | 0,68 | | | 0,51 | | 0,3 | 39,68 | | |
| 000065 | Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания | 60 | 6,41 | 3,19 | 28,2 | 168 | 0,07 | 0,05 | | | 180 | 270 | | 0,04 | | |
| ЛЫЙОД | Соль йодированная | 3 | | | | | | | | | | | | | | |
| К00129 | Хлеб ржаной(для детского питания) | 40 | 3,47 | 1,33 | 17,07 | 95 | 0,04 | | | | 11,04 | 2,25 | 0,66 | 0,09 | | |
| | Хлеб ржаной(для детского питания) | | | | | | | | | | 35,56 | 80 | | 2,8 | | |
| | Всего в 20бед 2 смена | | 35,87 | 27,18 | 100,83 | 760 | 0,41 | 122,19 | 243,8 | 22,5 | 400,12 | 654,29 | 86,36 | 77,41 | | |
| | 2Полдник 2 смена | | | | | | | | | | | | | | | |
| К00153 | Рис припущенный | 200 | 4,4 | 6,8 | 19,4 | 258 | 0,04 | | 35,5 | | 8 | 92 | 30 | 0,6 | | |
| К00182 | Котлеты из говядины с томатным соусом | 60/30 | 7,5 | 7,2 | 8 | 130 | 0,04 | 0,01 | | | 20 | | 16 | 8,2 | | |
| 00029 | Инстантный напиток витаминизированный | 200 | | | 40 | 130 | 0,23 | 0,2 | 3 | 2,48 | 24 | 55 | 18 | 67 | | |
| 00065 | Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания | 50 | 5,34 | 2,66 | 23,5 | 140 | 0,06 | 0,04 | | | 150 | 225 | | 0,03 | | |
| ЛЫЙОД | Соль йодированная | 2 | | | | | | | | | | | | | | |
| К00001 | Сыр твердых сортов в нарезке | 12 | 2,8 | 3,52 | | 42 | 0,01 | | 31,2 | | 7,36 | 1,5 | 0,44 | 0,06 | | |
| | Сыр твердых сортов в нарезке | | | | | | | | | | 105,6 | 60 | | 0,16 | | |
| | Всего в 2Полдник 2 смена | | 20,04 | 20,18 | 90,9 | 700 | 0,38 | 0,25 | 69,7 | 2,48 | 314,96 | 433,5 | 68,44 | 76,05 | | |
| | Всего в День | | 55,91 | 47,36 | 191,73 | 1 460 | 0,79 | 122,44 | 313,5 | 24,98 | 715,08 | 1 087,79 | 154,8 | 153,46 | | |

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 | Мг | Fe | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | |
| | 20бед 2 смена | | | | | | | | | | | | | | | |
| K00160 | 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 | | |
| K00161 | Рагу овощное с мясом | 280 | 14,98 | 13,18 | 37,33 | 352 | 0,13 | 14,43 | 65 | 0,3 | 49,93 | 0,4 | 63,91 | 4,09 | | |
| 100015 | Напиток из свежемороженных плодов (яблоко/клубника) | 200 | | | 17,6 | 67 | 1,4 | 1 | | | | | 0,01 | 1 | | |
| 00065 | Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания | 60 | 6,41 | 3,19 | 28,2 | 168 | 0,07 | 0,05 | | | 180 | 270 | | 0,04 | | |
| ЛЙЙОД | Соль йодированная | 3 | | | | | | | | | 11,04 | 2,25 | 0,66 | 0,09 | | |
| K00129 | Хлеб ржаной(для детского питания) | 40 | 3,47 | 1,33 | 17,07 | 95 | 0,04 | | | | 35,56 | 80 | | 2,8 | | |
| | Всего в 20бед 2 смена | | 32,23 | 33,08 | 131,45 | 885 | 1,79 | 23,82 | 346,25 | 0,63 | 296,34 | 439,39 | 98,66 | 322,6 | | |
| | 2Полдник 2 смена | | | | | | | | | | | | | | | |
| K00156 | Макароны отварные | 200 | 4,96 | 6,3 | 43,7 | 269 | 0,08 | | 35,5 | | 14 | 53 | 10 | 1 | | |
| KKKUP1 | 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 | | |
| K00126 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 6,5 | 27 | | 0,04 | 0,3 | | 4,5 | 7,2 | 3,8 | 0,7 | | |
| 00065 | Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания | 50 | 5,34 | 2,66 | 23,5 | 140 | 0,06 | 0,04 | | | 150 | 225 | | 0,03 | | |
| ЛЙЙОД | Соль йодированная | 2 | | | | | | | | | 7,36 | 1,5 | 0,44 | 0,06 | | |
| 100002 | Масло сливочное (порциями) | 12 | 0,12 | 8,7 | 1,68 | 79 | | | 78,36 | | 1,2 | 2,4 | | | | |
| | Всего в 2Полдник 2 смена | | 22,12 | 22,16 | 84,52 | 680 | 0,23 | 5,48 | 124,96 | 0,63 | 186,96 | 464,6 | 34,04 | 2,78 | | |
| | Всего в День | | 54,35 | 55,24 | 215,97 | 1565 | 2,02 | 29,3 | 471,21 | 0,63 | 483,3 | 903,99 | 132,7 | 325,38 | | |

1-ая неделя/Четверг

| № рсч. | 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 | 20бед 2 смена | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | |
| 00100 | 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 | | |
| 00065 | Картофельное пюре | 180 | 3,69 | 7,29 | 25,2 | 175 | 0,14 | 12,24 | 38,52 | | 46,8 | 100,8 | 34,2 | 1,26 | | |
| 050515 | Котлеты куриные с подливом овощным | 60/40 | 13 | 8,7 | 10,2 | 161 | 0,09 | 0,27 | | 0,41 | 18,47 | 100,53 | 43,35 | 451,9 | | |
| 00044 | 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 | | |
| 00065 | Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания | 60 | 6,41 | 3,19 | 28,2 | 168 | 0,07 | 0,05 | | | 180 | 270 | | 0,04 | | |
| ЛЫЮД | Соль йодированная | 3 | | | | | | | | | 11,04 | 2,25 | 0,66 | 0,09 | | |
| 00129 | Хлеб ржаной(для детского питания) | 40 | 3,47 | 1,33 | 17,07 | 95 | 0,04 | | | | 35,56 | 80 | | 2,8 | | |
| | Всего в 20бед 2 смена | | 31,02 | 32,26 | 131,87 | 780 | 0,47 | 13,2 | 38,54 | 0,41 | 308,13 | 591,91 | 102,48 | 493,97 | | |
| | 2Полдник 2 смена | | | | | | | | | | | | | | | |
| 0149 | Яблоко запеченное с сахаром | 70 | 0,7 | 4,2 | 21 | 39 | 0,01 | 2,72 | | | 17,5 | | 10,18 | 1,01 | | |
| 00151 | Каша пшеничная молочная жидкая | 230 | 11,65 | 12,44 | 23 | 250 | 0,2 | 0,61 | 0,38 | | 148,58 | 424,32 | 51,67 | 1,38 | | |
| 00127 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,3 | | 6,7 | 28 | | 1,16 | 0,38 | | 6,9 | 8,5 | 4,6 | 0,8 | | |
| 00065 | Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания | 50 | 5,34 | 2,66 | 23,5 | 140 | 0,06 | 0,04 | | | 150 | 225 | | 0,03 | | |
| ЛЫЮД | Соль йодированная | 2 | | | | | | | | | 7,36 | 1,5 | 0,44 | 0,06 | | |
| 0156 | 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 | | |
| 00001 | Сыр твердых сортов в нарезке | 10 | 2,33 | 2,93 | | 35 | 0,01 | | 26 | | 88 | 50 | 3,33 | 0,13 | | |
| | Всего в 2Полдник 2 смена | | 23,14 | 22,27 | 77,83 | 518 | 0,31 | 4,81 | 26,76 | 0,41 | 529,22 | 812,63 | 83,27 | 3,5 | | |
| | Всего в День | | 54,15 | 54,53 | 209,7 | 1 298 | 0,78 | 18,01 | 65,3 | 0,41 | 837,35 | 1 404,54 | 185,75 | 497,47 | | |

| № 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 | 20бед 2 смена | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | |
| 00160 | Салат "Студенческий" (картофель, морковь, зел.гор) | 80 | 1,12 | 3,76 | 2 | 46 | 0,01 | 0,61 | | | 5,17 | 13,66 | 3,81 | 0,19 | | |
| 00030 | 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 | | |
| 00034 | Сметана для заправки | 5 | 0,13 | 0,75 | 0,18 | 8 | | | | | 17,1 | 216 | 144 | 4,86 | | |
| 00058 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 9,18 | 7,31 | 41,49 | 269 | 0,25 | 0,01 | 32,94 | | 20 | 10 | 16 | 8,2 | | |
| 00137 | Котлеты из говядины с подливом овощным | 60/40 | 7,5 | 7,2 | 8 | 130 | 0,04 | 0,01 | 4,08 | | 13 | 10 | 9 | 0,2 | | |
| 00065 | Комлот из вишни | 200 | 0,3 | 0,1 | 10,3 | 43 | 0,01 | 2,5 | | | 180 | 270 | | 0,04 | | |
| 00065 | Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания | 60 | 6,41 | 3,19 | 28,2 | 168 | 0,07 | 0,05 | | | 11,04 | 2,25 | 0,66 | 0,09 | | |
| ЛьйОД | Соль йодированная | 3 | | | | | | | | | 35,56 | 80 | | 2,8 | | |
| 00129 | Хлеб ржаной(для детского питания) | 40 | 3,47 | 1,33 | 17,07 | 95 | 0,04 | | | | | | | | | |
| | Всего в 20бед 2 смена | | 29,78 | 27,57 | 114,56 | 830 | 0,47 | 16,62 | 177,3 | | 315,12 | 629,41 | 192,47 | 17,05 | | |
| | 2Полдник 2 смена | | | | | | | | | | | | | | | |
| 00002 | Запеканка из творога | 100 | 15,25 | 10,2 | 17,1 | 205 | 0,05 | 0,15 | | | 180,38 | | 26,63 | 0,62 | | |
| 00110 | 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 | | |
| 00159 | 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 | | |
| 00065 | Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания | 50 | 5,34 | 2,66 | 23,5 | 140 | 0,06 | 0,04 | | | 150 | 225 | | 0,03 | | |
| ЛьйОД | Соль йодированная | 2 | | | | | | | | | 7,36 | 1,5 | 0,44 | 0,06 | | |
| 00126 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 6,5 | 27 | | 0,04 | 0,3 | | 4,5 | 7,2 | 3,8 | 0,7 | | |
| | Всего в 2Полдник 2 смена | | 26,96 | 19,7 | 88,33 | 617 | 0,25 | 11,06 | 12,95 | | 450,84 | 362,46 | 61,44 | 4,83 | | |
| | Всего в День | | 56,74 | 47,27 | 202,89 | 1 447 | 0,72 | 27,67 | 190,25 | | 765,96 | 991,87 | 253,91 | 21,89 | | |

2-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 | Мг | Fe | | |
| 1 | 20бед 2 смена | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | |
| 00013 | 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 | | |
| 000150 | 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 | | |
| 000055 | Картофельное пюре | 180 | 3,69 | 7,29 | 25,2 | 175 | 0,14 | 12,24 | 38,52 | | 46,8 | 100,8 | 34,2 | 1,26 | | |
| 000164 | Рыба припущенная(минтай, навага) | 100 | 9,22 | 4,68 | 0,77 | 120 | 0,17 | 0,26 | 351,67 | | 18,67 | 276,67 | 27,08 | 0,6 | | |
| 000044 | Компот из свежемороженых ягод (яблоки/черноплодная рябина)"С" | 200 | 1,8 | 0,09 | 3,19 | 61 | 0,05 | 0,68 | | | 0,51 | | 0,3 | 39,68 | | |
| 00065 | Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания | 60 | 6,41 | 3,19 | 28,2 | 168 | 0,07 | 0,05 | | | 180 | 270 | | 0,04 | | |
| ПЫЮД | Соль йодированная | 3 | | | | | | | | | 11,04 | 2,25 | 0,66 | 0,09 | | |
| 000129 | Хлеб ржаной(для детского питания) | 40 | 3,47 | 1,33 | 17,07 | 95 | 0,04 | | | | 35,56 | 80 | | 2,8 | | |
| | Всего в 20бед 2 смена | | 913 | | | | | | | | 342,99 | 823,78 | 93,37 | 45,73 | | |
| | 2Полдник 2 смена | | | | | | | | | | | | | | | |
| 000163 | Макаронны отварные | 240 | 4,87 | 9,29 | 52,44 | 323 | 0,09 | | 42,6 | | 16,8 | 63,6 | 12 | 1,2 | | |
| БГМ02 | Болоньезе с куринным фаршем, том. пастой и овощами | 60 | 9,78 | 7,2 | 5,58 | 76 | 0,01 | 71,4 | 73,2 | 15 | 86,4 | 19,2 | 15 | 21,6 | | |
| 000126 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 6,5 | 27 | | 0,04 | 0,3 | | 4,5 | 7,2 | 3,8 | 0,7 | | |
| ПЫЮД | Соль йодированная | 2 | | | | | | | | | 7,36 | 1,5 | 0,44 | 0,06 | | |
| 0065 | Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания | 50 | 5,34 | 2,66 | 23,5 | 140 | 0,06 | 0,04 | | | 150 | 225 | | 0,03 | | |
| | Всего в 2Полдник 2 смена | | 552 | | | 566 | 0,17 | 71,48 | 116,1 | 15 | 265,06 | 316,5 | 31,24 | 23,59 | | |
| | Всего в День | | 52,13 | 19,15 | 88,02 | 1 423 | 0,71 | 95,74 | 736,56 | 15 | 608,05 | 1 140,28 | 124,61 | 69,32 | | |

| № рецеп. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|-----------------|---------------|-------------|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | ККАЛ | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe | | | |
| 1 | 20бед 2 смена | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | |
| 00148 | Суп из овощей (В 2) | 250 | 2 | 4,33 | 32,67 | 225 | 2 | 9 | | | 22,38 | 51,33 | 21,8 | 0,77 | | | |
| 000059 | Каша перловая рассыпчатая | 180 | 5,31 | 7,11 | 36,54 | 231 | 0,05 | | 35,28 | | 22,5 | 170,1 | 20,7 | 0,99 | | | |
| 000167 | Куриное филе, тушенное с овощами | 100 | 15,1 | 12,22 | 6,89 | 169 | 0,01 | 0,16 | 0,01 | 0,28 | 138,89 | 7,22 | 1,78 | 0,36 | | | |
| 000137 | Компот из вишни | 200 | 0,3 | 0,1 | 10,3 | 43 | 0,01 | 2,5 | 4,08 | | 13 | 10 | 9 | 0,2 | | | |
| 00065 | Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания | 60 | 6,41 | 3,19 | 28,2 | 168 | 0,07 | 0,05 | | | 180 | 270 | | 0,04 | | | |
| 00104 | Соль йодированная | 3 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 00129 | Хлеб ржаной(для детского питания) | 40 | 3,47 | 1,33 | 17,07 | 95 | 0,04 | | | | 11,04 | 2,25 | 0,66 | 0,09 | | | |
| | Всего в 20бед 2 смена | | 32,58 | 28,29 | 131,66 | 931 | 2,19 | 11,7 | 39,37 | 0,28 | 423,37 | 590,91 | 53,94 | 5,24 | | | |
| | 2Полдник 2 смена | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 00065 | Картофельное пюре | 220 | 4,51 | 8,91 | 30,8 | 213 | 0,18 | 14,96 | 47,08 | | 57,2 | 123,2 | 41,8 | 1,54 | | | |
| 00168 | Гуляш из отварного мяса | 60 | 8,28 | 8,52 | 13,44 | 126 | 0,08 | 2,38 | | | 3,48 | 6,24 | 4,2 | 1,8 | | | |
| 00128 | 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 | | | |
| 00104 | Соль йодированная | 2 | | | | | | | | | 7,36 | 1,5 | 0,44 | 0,06 | | | |
| 0065 | Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания | 60 | 6,41 | 3,19 | 28,2 | 168 | 0,07 | 0,05 | | | 180 | 270 | | 0,04 | | | |
| 00002 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,25 | 1,4 | 66 | | | 65,3 | | 1 | 2 | | | | | |
| | Всего в 2Полдник 2 смена | | 20,9 | 29,27 | 82,44 | 627 | 0,35 | 17,69 | 119,29 | 0,28 | 306,34 | 449,24 | 56,34 | 4,24 | | | |
| | Всего в День | | 53,48 | 57,56 | 214,1 | 1 558 | 2,53 | 29,39 | 158,66 | 0,28 | 729,71 | 1 040,15 | 110,28 | 9,48 | | | |

| № 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 | 20бед 2 смена | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | | |
| 00020 | Расcolник ленинградский | 250 | 5,93 | 7,8 | 17 | 162 | 0,08 | 6,93 | 134 | | 26,25 | 64,25 | 24,5 | 0,89 | | | | |
| 00038 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 9,18 | 7,31 | 41,49 | 269 | 0,25 | | 32,94 | | 17,1 | 216 | 144 | 4,86 | | | | |
| 00042 | Болоньезе с куринным фаршем, том. пастой и овощами | 90 | 14,67 | 10,8 | 8,37 | 114 | 0,02 | 107,1 | 109,8 | 22,5 | 129,6 | 28,8 | 22,5 | 32,4 | | | | |
| 0021 | Кисель фруктовый | 200 | | | 20 | 76 | | | | | 0,48 | | | 0,05 | | | | |
| 0065 | Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания | 60 | 6,41 | 3,19 | 28,2 | 168 | 0,07 | 0,05 | | | 180 | 270 | 2,25 | 0,04 | | | | |
| 0101 | Соль йодированная | 3 | | | | | | | | | 11,04 | 2,25 | 0,66 | 0,09 | | | | |
| 0129 | Хлеб ржаной(для детского питания) | 40 | 3,47 | 1,33 | 17,07 | 95 | 0,04 | | | | 35,56 | 80 | | 2,8 | | | | |
| | Всего в 20бед 2 смена | | 39,65 | 30,43 | 132,13 | 884 | 0,46 | 114,07 | 276,74 | 22,5 | 400,03 | 661,3 | 191,66 | 41,12 | | | | |
| | 2Полдник 2 смена | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 0062 | Каша манная молочная | 160 | 2,99 | 6,29 | 15,15 | 123 | 0,04 | 0,44 | | | 101,81 | 84,37 | 13,94 | 0,26 | | | | |
| 0002 | Запеканка из творога | 100 | 15,25 | 10,2 | 17,1 | 205 | 0,05 | 0,15 | | | 180,38 | | 26,63 | 0,62 | | | | |
| 0108 | 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 | | | | |
| 0130 | 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 | | | | |
| 0101 | Соль йодированная | 2 | | | | | | | | | 7,36 | 1,5 | 0,44 | 0,06 | | | | |
| 0065 | Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания | 50 | 5,34 | 2,66 | 23,5 | 140 | 0,06 | 0,04 | | | 150 | 225 | | 0,03 | | | | |
| | Всего в 2Полдник 2 смена | | 24,08 | 19,37 | 74,95 | 550 | 0,19 | 20,67 | 2,44 | | 449,03 | 322,71 | 49,63 | 3,8 | | | | |
| | Всего в День | | 63,73 | 49,81 | 207,07 | 1434 | 0,65 | 134,74 | 279,18 | 22,5 | 849,06 | 984,01 | 241,29 | 44,92 | | | | |

| № | 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 | | |
| 2 | 20бед 2 смена | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | |
| | Будд 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 | | |
| | вегетарианский | 5 | 0,13 | 0,75 | 0,18 | 8 | | | | | | | | | | |
| | Салата для заправки | 220 | 3,52 | 2,2 | 32,27 | 164 | 0,28 | 12,44 | 52,8 | | 109,13 | 3,95 | 101,35 | 4,77 | | |
| | Каша пшеничная рассыпчатая | 100 | 14,5 | 17 | 22 | 162 | 0,01 | 19 | 221 | 36 | 25 | 32 | 366 | 1,2 | | |
| | Бюльонное с говяжьим фаршем, том. пастой и овощами | 200 | 0,2 | 0,02 | 17 | 48 | | 48 | | | 0,64 | 315 | | 39,29 | | |
| | Компот из свежемороженой смородины | 70 | 7,48 | 3,72 | 32,9 | 196 | 0,08 | 0,06 | | | 210 | | | 0,05 | | |
| | Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания | 3 | | | | | | | | | 11,04 | 2,25 | 0,66 | 0,09 | | |
| | Соль йодированная | 45 | 3,9 | 1,5 | 19,2 | 107 | 0,05 | | | | 40,01 | 90 | | 3,15 | | |
| | Хлеб ржаной(для детского питания) | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Всего в 20бед 2 смена | | 31,35 | 29,74 | 134,5 | 776 | 0,45 | 87,99 | 434,98 | 36 | 429,82 | 486,45 | 489,26 | 49,48 | | |
| | 2Полдник 2 смена | | | | | | | | | | | | | | | |
| 35 | 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 | | |
| 36 | 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 | | |
| 37 | Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания | 50 | 5,34 | 2,66 | 23,5 | 140 | 0,06 | 0,04 | | | 150 | 225 | | 0,03 | | |
| 38 | Соль йодированная | 2 | | | | | | | 26 | | 7,36 | 1,5 | 0,44 | 0,06 | | |
| 39 | Сыр твердых сортов в нарезке | 10 | 2,33 | 2,93 | 10,5 | 35 | 0,01 | 0,68 | 17,25 | | 88 | 50 | 3,33 | 0,13 | | |
| 40 | Кефирный напиток на молоке | 200 | 3,6 | 3,6 | | 97 | 0,04 | | | | 143 | 130 | 34,3 | 1,1 | | |
| | Всего в 2Полдник 2 смена | | 22,18 | 21,95 | 71,79 | 584 | 0,34 | 1,52 | 95,65 | | 637,64 | 742,61 | 114,32 | 3,25 | | |
| | Всего в День | | 53,53 | 51,7 | 206,29 | 1 360 | 0,8 | 89,51 | 530,63 | 36 | 1 067,46 | 1 229,06 | 603,58 | 52,74 | | |

| 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 | | | | |
| 200бед 2 смена | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | | |
| Омлет фарфоровый с бобовыми и гречками | 250 | 6,56 | 7,54 | 33,01 | 250 | 0,21 | 75 | 81,25 | 0,45 | 31,1 | 43,75 | 37,5 | 1,22 | | | | |
| Каша овсяная | 180 | 6,39 | 6,66 | 39,33 | 242 | 0,07 | | 31,95 | | 12,6 | 47,7 | 9 | 0,9 | | | | |
| Пюре из говядины с соусом томатным | 60/40 | 8,7 | 9,2 | 6,5 | 120 | 0,2 | 1,03 | 8 | | 14 | 1 | 12 | 1,3 | | | | |
| Крем из свежзамороженной смородины | 200 | 0,2 | 0,02 | 17 | 48 | | 48 | | | 0,64 | 180 | 270 | 39,29 | | | | |
| Комот из свежзамороженной смородины | 60 | 6,41 | 3,19 | 28,2 | 168 | 0,07 | 0,05 | | | 180 | 270 | 0,04 | 0,04 | | | | |
| Каша "Колосок" пшеничный для детского питания | 3 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Соль йодированная | 40 | 3,47 | 1,33 | 17,07 | 95 | 0,04 | | | | 11,04 | 2,25 | 0,66 | 0,09 | | | | |
| Чай ржаной(для детского питания) | 833 | | | | | | | | | 35,56 | 80 | | 2,8 | | | | |
| Всего в 20бед 2 смена | | 31,73 | 27,94 | 141,11 | 923 | 0,6 | 124,08 | 121,2 | 0,45 | 284,94 | 444,7 | 59,16 | 45,64 | | | | |
| 2Полдник 2 смена | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша "Дружба" | 240 | 5,95 | 8,35 | 28,7 | 214 | 0,09 | 0,63 | 39,91 | | 138,24 | 147,84 | 32,64 | 0,58 | | | | |
| Каша с молоком | 200 | 4,1 | 4,1 | 10,5 | 97 | 0,04 | 0,68 | 17,25 | | 143 | 130 | 34,3 | 1,1 | | | | |
| Смузи фрукты в асортименте | 40 | 1 | 0,2 | 23,84 | 117 | 0,13 | 0,12 | | | 2,6 | 2,8 | 6,8 | 3,32 | | | | |
| Чай "Колосок" пшеничный для детского питания | 60 | 6,41 | 3,19 | 28,2 | 168 | 0,07 | 0,05 | | | 180 | 270 | 0,04 | 0,04 | | | | |
| Соль йодированная | 2 | | | | | | | | | 7,36 | 1,5 | 0,44 | 0,06 | | | | |
| Сыр твердый сортов в нарезке | 10 | 2,33 | 2,93 | | 35 | 0,01 | | 26 | | 88 | 50 | 3,33 | 0,13 | | | | |
| Всего в 2Полдник 2 смена | | 19,79 | 18,78 | 91,24 | 631 | 0,34 | 1,48 | 83,16 | | 559,2 | 602,14 | 77,51 | 5,23 | | | | |
| Всего в день | | 51,52 | 46,72 | 232,35 | 1554 | 0,93 | 125,56 | 204,36 | 0,45 | 844,14 | 1046,84 | 136,67 | 50,87 | | | | |
| Моло | | 549,6 | 515,43 | 2067, | 14633 | 10,58 | 707,63 | 3885,0 | 100,24 | 7546,97 | 11107,6 | 2219,2 | 1239,8 | | | | |
| Среднее за период | | 54,96 | 51,54 | 206,76 | 1463 | 1,06 | 70,76 | 388,51 | 10,02 | 754,7 | 1110,77 | 221,92 | 123,98 | | | | |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | | 15,02 | 31,7 | 56,52 | | | | | | | | | | | | | |