

Согласовано

Директор *М.Т.С. Самилова*

С.А. Д. Жамалова



Утверждаю

Директор *М.Т.С. Самилова* «Центр Питания»
Ахмадулина Э. Р.



**Примерное 2-х недельное меню
для обучающихся с 5 по 11 классы (обед)
на осенне-зимний период**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Ж				C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
			Б	Ж	У											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Обед															
Д07АЛ19	Салат из свеклы с яблоками	60	0,6	3	4,95	48	0,02	1,95	12,5				7,26	0,72		
Д07ДО19	Суп картофельный с бобовыми и гречками	215	6,45	3,73	35,83	215	0,19	0,01	26,75			198,66	32,25	1,91		
ШК00161	Рагу овощное с мясом	160	8,56	7,53	21,33	201	0,07	8,25	28,53				36,52	2,34		
Ш000010	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35	0,3	0,1	0,13	0,77		0,3	0,01	0,01		
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	25	2,67	1,33	11,75	70	0,03	0,02	75			112,5	0,01	0,02		
ШК00038	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95	0,04		35,56			80	0,66	2,8		
СОЛЬИОД	Соль йодированная	3							11,04			2,25		0,09		
	Всего в Обед		21,85	16,94	100,83	664	0,64	10,33	189,5	0,3	0,77	393,71	76,7	7,88		
	Всего в день		21,85	16,94	100,83	664	0,64	10,33	189,5	0,3	0,77	393,71	76,7	7,88		

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	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Обед															
0000144	Суп картофельный с вермишелью	250	1,67	41,67	46,67	332	0,05	4,6			10,78		15,1	0,58		
ШК000302	Плов из курицы	195	20,02	20,28	19,76	299	0,07	0,65			19,81	331,49	35,92	1,66		
0000121	Кисель фруктовый	200			20	76					0,48			0,05		
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,34	2,66	23,5	140	0,06	0,04			150	225		0,03		
ШК00038	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95	0,04				35,56	80		2,8		
СОЛЬИОД	Соль йодированная	3									11,04	2,25	0,66	0,09		
	Всего в Обед		30,49	65,94	126,99	941	0,22	5,29			227,68	638,74	51,68	5,22		
	Всего в день		30,49	65,94	126,99	941	0,22	5,29			227,68	638,74	51,68	5,22		

1-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
															4	5	6	8
1	2	3				7												
	Обед																	
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	10	0,26	1,5	0,36	16	0,04	0,01					20		16			8,2
ШК00182	Котлеты из говядины с томатным соусом	60/30	7,5	7,2	8	130							14,25	180	120			4,05
ШК00058	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,65	6,09	34,58	224	0,21		27,45				0,13	0,3	0,01			0,01
Ш000010	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35	0,3	0,1	0,3				0,77					0,03
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50	5,34	2,66	23,5	140	0,06	0,04					150	225				
ШК00038	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95	0,04						35,56	80				2,8
СОЛЬИОД	Соль йодированная	3											11,04	2,25	0,66			0,09
	Всего в Обед		25,94	23,35	104,35	731	0,69	8,65	188,93	0,77	264,98	530,8	157,92	16,12				
	Всего в день		25,94	23,35	104,35	731	0,69	8,65	188,93	0,77	264,98	530,8	157,92	16,12				

2-ая неделя/Понеделник

№ реч.	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	
	Обед														
0000129	Огурцы соленые (порционно)	30	2,19	0,27	11,7	51	0,09	1,65	0,03		71,76	7,2	28,8	0,84	
0000148	Суп из овощей (В 2)	250	2	4,33	32,67	225	2	9			22,38	51,33	21,8	0,77	
0000034	Сметана для заправки	10	0,26	1,5	0,36	16									
ШК00502	Котлеты куриные с соусом томатным	60/30	7,5	7,2	8	130	0,04	0,01			20		16	8,2	
ШК00060	Рис отварной	200	4,8	7,2	48,6	278	0,04		35,5		8	96	31	0,7	
ШЮ00003	Компот из свежемороженой вишни	200	0,2	0,1	17,2	68	1,8	1,6	500	0,77	1,9	1,3	1,36	0,8	
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	40	4,27	2,13	18,8	112	0,05	0,03			120	180		0,03	
ШК00038	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95	0,04				35,56	80		2,8	
СОЛЬЮД	Соль йодированная	3									11,04	2,25	0,66	0,09	
	Всего в Обед		24,69	24,06	154,39	975	4,06	12,29	535,53	0,77	290,64	418,08	99,62	14,22	
	Всего в День		24,69	24,06	154,39	975	4,06	12,29	535,53	0,77	290,64	418,08	99,62	14,22	

2-ая неделя/Среда

№ реч.	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					
															4	5	6	8	9
1	2	3				7													
	Обед																		
ШК00030	Щи из свежей капусты	200	1,34	3,14	5,86	57	0,04	10,76	112,22		26,6	30	15,2	0,54					
0000034	Сметана для заправки	5	0,13	0,75	0,18	8	0,13	3,56			5,22	9,36	6,3	2,7					
ШК00168	Гуляш из отварного мяса	90	12,42	12,78	20,16	189	0,06				31,25	106,25	7,31	0,74					
ШК00200	Макаронные изделия отварные	150	4,13	1,75	28,37	159	0,3	0,1	0,3	0,77	0,13	0,3	0,01	0,01					
Ш000010	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35	0,05	0,03			120	180		0,03					
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	40	4,27	2,13	18,8	112	0,04				35,56	80		2,8					
ШК00038	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95					11,04	2,25	0,66	0,09					
СОЛЬ/ЮД	Соль йодированная	3																	
	Всего в Обед		25,85	21,9	100,34	655	0,61	14,46	112,52	0,77	229,8	408,16	29,48	6,9					
	Всего в день		25,85	21,9	100,34	655	0,61	14,46	112,52	0,77	229,8	408,16	29,48	6,9					

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 Обед	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ШК00005	Салат из белокочанной капусты	80	2	8,08	8,32	114	0,05		163,04		53,92	40,4	20,24	0,74
Д07РЖ19	Свекольник	250	2	5,17	13,67	110	0,05	4,87			28,83		24,95	1,22
0000034	Сметана для заправки	10	0,26	1,5	0,36	16								
ШК00092	Рыба,запеченная в сметанном соусе(минтай)	110	20,76	27,64	5,91	355	0,12	0,34	105,88		149,88	310,75	61,88	1,1
ШК00058	Каша гречневая рассыпчатая	190	9,69	7,71	43,8	284	0,27		34,77		18,05	228	152	5,13
Д07ЖЖ19	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	0,01	1,6			6,03		3,13	0,8
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	45	4,81	2,39	21,15	126	0,05	0,04			135	202,5		0,03
ШК00038	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	3,47	1,33	17,07	95	0,04				35,56	80		2,8
СОЛЬ-ИОД	Соль йодированная	3									11,04	2,25	0,66	0,09
	Всего в Обед		43,19	53,93	127,47	1 168	0,59	6,85	303,69		438,31	863,9	262,86	11,9
	Всего в День		43,19	53,93	127,47	1 168	0,59	6,85	303,69		438,31	863,9	262,86	11,9

