Согласовано
Директор МАОУ „СОШ №10"
_____ / О.А. Аксаева

Утверждаю
Директор ООО «Центр Питания»
_____ Ахмадуллина Э. Р.

Примерное 2-х недельное меню для обучающихся в I смену (завтрак, обед) с 1 по 4 классы, в том числе для детей категории ММС на осенне-зимний период

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

Сезон: **Осень-зима**
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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	2Обед 2 смена													
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	10	0,26	1,5	0,36	16								
ШК00218	Птица, тушеная в соусе с овощами	100	6,55	8,5	20,15	110	0,08	4,18			12,02		24,6	1,91
ШК00200	Макаронные изделия отварные	150	4,13	1,75	28,37	159	0,06				31,25	106,25	7,31	0,74
Д07Ж221	Компот из кураги	200	1	0,05	27,5	110	3	0,5	44	0,1	28,69		18,27	0,61
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
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3									11,04	2,25	0,66	0,09
	Всего в 2Обед 2 смена **743**		**21,01**	**18,4**	**118,11**	**659**	**3,26**	**15,47**	**156,22**	**0,1**	**265,16**	**398,5**	**66,04**	**6,71**
	2Полдник 2 смена													
Д07БЖ19	Рыба тушенная в томатном соусе с овощами	100	15,78	7,67	3,11	144	0,12	1,6			17,83		24,11	0,58
ШК00060	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,45	209	0,03		26,63		6	72	23,25	0,53
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
ШК00002	Масло сливочное (порциями)	8	0,08	5,8	1,12	53			52,24		0,8	1,6		
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 2Полдник 2 смена **520**		**27,13**	**24,46**	**104,18**	**711**	**0,45**	**1,84**	**107,87**	**2,48**	**293,99**	**405,1**	**69,13**	**68,33**
	Всего в день		**48,14**	**42,86**	**222,29**	**1 370**	**3,71**	**17,31**	**264,08**	**2,58**	**559,15**	**803,6**	**135,18**	**75,03**

1-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	2Обед 2 смена														
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 гренками		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	0,3	0,77	0,13	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		0,02
ШК00038	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 2Обед 2 смена	**703**		**21,85**	**16,94**	**100,83**	**664**	**0,64**	**10,33**	**0,3**	**0,77**	**189,5**	**393,71**	**76,7**	**7,88**
	2Полдник 2 смена														
0000113	Морковь с сахаром		60	1,22	2,7	8,7	60	0,02	1,04			12,42	19,79	17,1	0,33
0000057	Омлет натуральный		120	8	9,6	14,67	171	0,07	0,19			80,15		13,44	13,44
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 "Колосок" пшеничный для детского питания		50	5,34	2,66	23,5	140	0,06	0,04			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
СОЛЬЙОД	Соль йодированная		2									7,36	1,5	0,44	0,06
	Всего в 2Полдник 2 смена	**532**		**17,67**	**15**	**57,2**	**425**	**0,17**	**2,7**	**0,38**		**367,71**	**358,1**	**48,63**	**14,75**
	Всего в день			**39,51**	**31,94**	**158,03**	**1 089**	**0,82**	**13,03**	**0,68**	**0,77**	**557,21**	**751,81**	**125,33**	**22,63**

1-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	2Обед 2 смена													
0000144	Суп картофельный с вермишелью	250	1,67	41,67	46,67	332	0,05	4,6			10,78		15,1	0,58
ШК00302	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
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3									11,04	2,25	0,66	0,09
	Всего в 2Обед 2 смена **738**		**30,49**	**65,94**	**126,99**	**941**	**0,22**	**5,29**			**227,68**	**638,74**	**51,68**	**5,22**
	2Полдник 2 смена													
ШК00182	Котлеты из говядины с томатным соусом	60/30	7,5	7,2	8	130	0,04	0,01			20		16	8,2
ШК00200	Макаронные изделия отварные	150	4,13	1,75	28,37	159	0,06				31,25	106,25	7,31	0,74
Ш000010	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35	0,3	0,1	0,3	0,77	0,13	0,3	0,01	0,01
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 2Полдник 2 смена **502**		**17,06**	**11,63**	**69,77**	**464**	**0,46**	**0,15**	**0,3**	**0,77**	**208,74**	**333,05**	**23,76**	**9,04**
	Всего в день		**47,56**	**77,57**	**196,77**	**1 405**	**0,68**	**5,44**	**0,3**	**0,77**	**436,42**	**971,79**	**75,44**	**14,26**

1-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	2Обед 2 смена														
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								
ШК00182	Котлеты из говядины с томатным соусом		60/30	7,5	7,2	8	130	0,04	0,01			20		16	8,2
ШК00058	Каша гречневая рассыпчатая		150	7,65	6,09	34,58	224	0,21		27,45		14,25	180	120	4,05
Ш000010	Чай с сахаром		200	0,1	0,02	9,9	35	0,3	0,1	0,3	0,77	0,13	0,3	0,01	0,01
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
СОЛЬЙОД	Соль йодированная		3									11,04	2,25	0,66	0,09
	Всего в 2Обед 2 смена	**803**		**25,94**	**23,35**	**104,35**	**731**	**0,69**	**8,65**	**188,93**	**0,77**	**264,98**	**530,8**	**157,92**	**16,12**
	2Полдник 2 смена														
0000002	Запеканка из творога		110	16,78	11,22	18,81	226	0,06	0,17			198,42		29,29	0,68
0000120	Сгущенка порционная		10	0,68	0,75	5,1	30		0,04			27,9			
Ш000010	Чай с сахаром		200	0,1	0,02	9,9	35	0,3	0,1	0,3	0,77	0,13	0,3	0,01	0,01
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания		50	5,34	2,66	23,5	140	0,06	0,04			150	225		0,03
Д07ФР19	Яблоки свежие		100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	10			14,08	11		1,91
СОЛЬЙОД	Соль йодированная		2									7,36	1,5	0,44	0,06
	Всего в 2Полдник 2 смена	**472**		**23,29**	**15,05**	**67,11**	**478**	**0,44**	**10,35**	**0,3**	**0,77**	**397,88**	**237,8**	**29,74**	**2,7**
	Всего в день			**49,23**	**38,4**	**171,46**	**1 209**	**1,12**	**18,99**	**189,23**	**1,54**	**662,86**	**768,6**	**187,66**	**18,82**

1-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	2Обед 2 смена													
Д07ДГ19	Рассольник ленинградский со сметаной	210	1,82	11,2	26,6	256	0,07				12,6	95,73	18,91	1,01
ШК00502	Котлеты куриные с соусом томатным	60/30	7,5	7,2	8	130	0,04	0,01			20		16	8,2
0000054	Картофельное пюре	200	4	6,17	26,83	182	0,15	13,9			47,5	278,6	38	1,38
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
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3									11,04	2,25	0,66	0,09
	Всего в 2Обед 2 смена **798**		**21,79**	**28,39**	**116,85**	**857**	**0,36**	**15,55**			**267,73**	**659,08**	**76,7**	**14,31**
	2Полдник 2 смена													
Д172РИС	Каша рисовая молочная вязкая	160	4,59	6,19	31,79	203	0,05	0,41			93,34	150,54	26,67	0,43
Ш000021	Кофейный напиток на молоке	200	2,1	2,1	11	70	0,03	0,52	0,6	0,3	105,86	156,6	12,18	0,11
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	45	4,81	2,39	21,15	126	0,05	0,04			135	202,5		0,03
ШК00001	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,33	2,93		35	0,01		26		88	50	3,33	0,13
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
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06
	Всего в 2Полдник 2 смена **517**		**16,64**	**13,65**	**67,57**	**460**	**0,17**	**1,24**	**26,6**	**0,3**	**540,44**	**664,45**	**55,67**	**0,85**
	Всего в день		**38,43**	**42,05**	**184,42**	**1 317**	**0,54**	**16,79**	**26,6**	**0,3**	**808,17**	**1 323,53**	**132,37**	**15,16**

2-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	2Обед 2 смена														
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
Ш000003	Компот из свежезамороженной 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
СОЛЬЙОД	Соль йодированная		3									11,04	2,25	0,66	0,09
	Всего в 2Обед 2 смена	**873**		**24,69**	**24,06**	**154,39**	**975**	**4,06**	**12,29**	**535,53**	**0,77**	**290,64**	**418,08**	**99,62**	**14,22**
	2Полдник 2 смена														
ШК00057	Макароны отварные с сыром		160	8,4	7,68	30,56	225	0,06	0,05	40,88		134,4	106,4	12	22,08
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
ШК00002	Масло сливочное (порциями)		8	0,08	5,8	1,12	53			52,24		0,8	1,6		
Д07ФР19	Яблоки свежие		100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	10			14,08	11		1,91
ШК00079	Яйцо вареное		1шт	7,2	6	0,45	84	0,03		93,6		28,5	100,5	6	1,35
СОЛЬЙОД	Соль йодированная		2									7,36	1,5	0,44	0,06
	Всего в 2Полдник 2 смена	**573**		**21,42**	**22,54**	**105,43**	**679**	**0,4**	**10,29**	**189,72**	**2,48**	**359,14**	**501**	**36,44**	**92,43**
	Всего в день			**46,11**	**46,6**	**259,82**	**1 653**	**4,46**	**22,58**	**725,25**	**3,25**	**649,78**	**919,08**	**136,06**	**106,65**

2-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	2Обед 2 смена													
ШК00010	Салат из свеклы отварной	60	0,78	2,7	4,56	46	0,01	2,28	0,68		19,2	21,54	10,92	0,72
ДС00030	Суп картофельный с лапшой домашней (ПФ)	200	2,27	9,33	38,67	235	0,07	0,03	0,01		12,64	30,67	19,2	1,73
ШК00113	Курица отварная	70	22,49	1,75	0,79	109	0,05	2,54	21		14,88	154	77,88	1,31
ШК00065	Картофельное пюре	150	3,08	6,08	21	146	0,12	10,2	32,1		39	84	28,5	1,05
Ш000010	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35	0,3	0,1	0,3	0,77	0,13	0,3	0,01	0,01
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
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3									11,04	2,25	0,66	0,09
	Всего в 2Обед 2 смена **773**		**37,52**	**23,87**	**115,48**	**804**	**0,65**	**15,18**	**54,1**	**0,77**	**282,45**	**597,76**	**137,17**	**7,75**
	2Полдник 2 смена													
ШК02ТГС	Тефтели из говядины с соусом томатным	60/30	8,7	9,2	6,5	120	0,2	1,03	8		14	1	12	1,3
ШК00058	Каша гречневая рассыпчатая	130	6,63	5,28	29,97	194	0,18		23,79		12,35	156	104	3,51
Ш000010	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35	0,3	0,1	0,3	0,77	0,13	0,3	0,01	0,01
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	40	4,27	2,13	18,8	112	0,05	0,03			120	180		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
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06
	Всего в 2Полдник 2 смена **572**		**22,51**	**16,67**	**68,8**	**487**	**0,76**	**1,44**	**32,09**	**0,77**	**264,72**	**442,11**	**129,5**	**4,99**
	Всего в день		**60,03**	**40,54**	**184,28**	**1 291**	**1,41**	**16,63**	**86,19**	**1,54**	**547,17**	**1 039,87**	**266,66**	**12,74**

2-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	2Обед 2 смена													
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								
ШК00168	Гуляш из отварного мяса	90	12,42	12,78	20,16	189	0,13	3,56			5,22	9,36	6,3	2,7
ШК00200	Макаронные изделия отварные	150	4,13	1,75	28,37	159	0,06				31,25	106,25	7,31	0,74
Ш000010	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35	0,3	0,1	0,3	0,77	0,13	0,3	0,01	0,01
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
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3									11,04	2,25	0,66	0,09
	Всего в 2Обед 2 смена **728**		**25,85**	**21,9**	**100,34**	**655**	**0,61**	**14,46**	**112,52**	**0,77**	**229,8**	**408,16**	**29,48**	**6,9**
	2Полдник 2 смена													
ШК00302	Плов из курицы	195	20,02	20,28	19,76	299	0,07	0,65			19,81	331,49	35,92	1,66
Ш000010	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35	0,3	0,1	0,3	0,77	0,13	0,3	0,01	0,01
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	30	3,2	1,6	14,1	84	0,04	0,02			90	135		0,02
ШК00002	Масло сливочное (порциями)	8	0,08	5,8	1,12	53			52,24		0,8	1,6		
Д07ФР19	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	10			14,08	11		1,91
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06
	Всего в 2Полдник 2 смена **535**		**23,8**	**28,1**	**54,68**	**518**	**0,42**	**10,77**	**52,54**	**0,77**	**132,18**	**480,89**	**36,37**	**3,66**
	Всего в день		**49,66**	**49,99**	**155,02**	**1 172**	**1,03**	**25,23**	**165,06**	**1,54**	**361,98**	**889,05**	**65,85**	**10,56**

2-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	2Обед 2 смена													
ШК00005	Салат из белокачанной 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
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3									11,04	2,25	0,66	0,09
	Всего в 2Обед 2 смена **928**		**43,19**	**53,93**	**127,47**	**1 168**	**0,59**	**6,85**	**303,69**		**438,31**	**863,9**	**262,86**	**11,9**
	2Полдник 2 смена													
ШК30300	Фрикадельки из птицы в томатном соусе	60/30	9,73	16,78	19,11	228	0,06	1,06			30,6			1,14
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
Ш000005	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,13	0,04	6,27	25		1,99	0,1		2,63		0,73	0,08
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	40	4,27	2,13	18,8	112	0,05	0,03			120	180		0,03
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2									7,36	1,5	0,44	0,06
	Всего в 2Полдник 2 смена **502**		**17,41**	**25,43**	**66,58**	**520**	**0,24**	**13,96**	**34,34**		**202,19**	**271,1**	**31,57**	**2,42**
	Всего в день		**60,6**	**79,35**	**194,05**	**1 688**	**0,83**	**20,81**	**338,03**		**640,5**	**1 135**	**294,43**	**14,32**

2-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	2Обед 2 смена														
Д07БГО2	Суп картофельный с бобовыми		250	7,5	4,34	29,5	190	0,21	4,6			31,1	231	37,5	2,21
ШК00502	Котлеты куриные с соусом томатным		60/30	7,5	7,2	8	130	0,04	0,01			20		16	8,2
ШК00200	Макаронные изделия отварные		160	4,4	1,86	30,26	170	0,06				33,33	113,33	7,8	0,79
0000133	Капуста тушёная		50	1,3	1,95	5,65	45	0,02	9,89			30,78		11,8	0,46
0000121	Кисель фруктовый		200			20	76					0,48			0,05
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
СОЛЬЙОД	Соль йодированная		3									11,04	2,25	0,66	0,09
	Всего в 2Обед 2 смена	**843**		**28,44**	**18,81**	**129,28**	**817**	**0,42**	**14,53**			**282,29**	**606,58**	**73,76**	**14,62**
	2Полдник 2 смена														
ШК00049	Каша "Дружба"		185	4,59	6,44	22,13	165	0,07	0,49	30,76		106,56	113,96	25,16	0,44
ШК00133	Какао с молоком		200	4,1	4,1	10,5	97	0,04	0,68	17,25		143	130	34,3	1,1
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания		40	4,27	2,13	18,8	112	0,05	0,03			120	180		0,03
ШК00002	Масло сливочное (порциями)		10	0,1	7,25	1,4	66			65,3		1	2		
ШК00001	Сыр твердых сортов в нарезке		10	2,33	2,93		35	0,01		26		88	50	3,33	0,13
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
	Всего в 2Полдник 2 смена	**545**		**18,2**	**22,89**	**56,46**	**501**	**0,19**	**1,48**	**139,31**		**569,44**	**579,27**	**75,84**	**1,79**
	Всего в день			**46,64**	**41,7**	**185,74**	**1 319**	**0,62**	**16,01**	**139,31**		**851,73**	**1 185,85**	**149,6**	**16,41**
	Итого			**485,91**	**491,01**	**1 911,**	**13 513**	**15,21**	**172,82**	**1 934,7**	**12,29**	**6 074,97**	**9 788,17**	**1 568,6**	**306,59**
	Среднее за период			**48,59**	**49,1**	**191,19**	**1 351**	**1,52**	**17,28**	**193,47**	**1,23**	**607,5**	**978,82**	**156,86**	**30,66**
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			**14,38**	**32,7**	**56,59**									