Согласовано
Директор МАОУ «СОШ №10»
_____ О.А. Аксаева

Утверждаю
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 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**

| № 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 | 250 | 1,68 | 3,93 | 7,33 | 71 | 0,05 | 13,45 | 140,28 | | 33,25 | 37,5 | 19 | 0,68 |
| 0000034 | Сметана для заправки | 10 | 0,26 | 1,5 | 0,36 | 16 | | | | | | | | |
| ШК00218 | Птица, тушенная в соусе с овощами | 125 | 28,37 | 36,58 | 4,68 | 463 | 0,1 | 0,95 | | | 400 | | | 1,75 |
| ШК00200 | Макаронные изделия отварные | 200 | 5,5 | 2,33 | 37,83 | 212 | 0,08 | | | | 41,67 | 141,67 | 9,75 | 0,98 |
| 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** **868** | | **44,55** | **47,84** | **113,56** | **1 078** | **3,31** | **14,93** | **184,28** | **0,1** | **670,21** | **441,42** | **47,68** | **6,93** |
| | 2Полдник 2 смена | | | | | | | | | | | | | |
| Д07БЖ19 | Рыба тушенная в томатном соусе с овощами | 125 | 19,72 | 9,58 | 3,89 | 181 | 0,15 | 2 | | | 22,29 | | 30,14 | 0,72 |
| ШК00060 | Рис отварной | 180 | 4,32 | 6,48 | 43,74 | 250 | 0,04 | | 31,95 | | 7,2 | 86,4 | 27,9 | 0,63 |
| 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 | 15 | 3,5 | 4,4 | | 53 | 0,01 | | 39 | | 132 | 75 | 5 | 0,2 |
| СОЛЬЙОД | Соль йодированная | 2 | | | | | | | | | 7,36 | 1,5 | 0,44 | 0,06 |
| | **Всего в 2Полдник 2 смена** **572** | | **32,88** | **23,12** | **111,13** | **754** | **0,49** | **2,24** | **73,95** | **2,48** | **342,85** | **442,9** | **81,48** | **68,64** |
| | **Всего в день** | | **77,43** | **70,96** | **224,69** | **1 832** | **3,8** | **17,17** | **258,23** | **2,58** | **1 013,06** | **884,32** | **129,16** | **75,58** |

| № 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 | 75 | 0,75 | 3,75 | 6,19 | 60 | 0,02 | 2,44 | | | 15,62 | | 9,07 | 0,9 |
| Д07ДО19 | Суп картофельный с бобовыми и гренками | 275 | 8,25 | 4,77 | 45,83 | 275 | 0,24 | 0,02 | | | 34,21 | 254,1 | 41,25 | 2,44 |
| ШК00161 | Рагу овощное с мясом | 230 | 12,31 | 10,83 | 30,67 | 289 | 0,11 | 11,85 | | | 41,02 | | 52,5 | 3,36 |
| 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** **848** | | **27,54** | **22,03** | **121,4** | **824** | **0,73** | **14,43** | **0,3** | **0,77** | **212,58** | **449,15** | **103,5** | **9,61** |
| | 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** | | **45,21** | **37,03** | **178,6** | **1 249** | **0,9** | **17,13** | **0,68** | **0,77** | **580,28** | **807,24** | **152,13** | **24,36** |

| № 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 |
| 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 | 255 | 26,18 | 26,52 | 25,84 | 391 | 0,09 | 0,85 | | | 25,91 | 433,48 | 46,97 | 2,18 |
| 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** **828** | | **38,84** | **72,45** | **144,77** | **1 084** | **0,33** | **7,14** | **0,03** | | **305,53** | **747,93** | **91,53** | **6,57** |
| | 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 | 180 | 4,95 | 2,1 | 34,05 | 191 | 0,07 | | | | 37,5 | 127,5 | 8,78 | 0,88 |
| 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** **532** | | **17,89** | **11,98** | **75,45** | **496** | **0,47** | **0,15** | **0,3** | **0,77** | **214,99** | **354,3** | **25,23** | **9,19** |
| | **Всего в день** | | **56,73** | **84,43** | **220,22** | **1 580** | **0,8** | **7,29** | **0,33** | **0,77** | **520,52** | **1 102,23** | **116,76** | **15,76** |

**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 | 200 | 10,2 | 8,12 | 46,1 | 299 | 0,28 | | 36,6 | | 19 | 240 | 160 | 5,4 |
| 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** **853** | | **28,49** | **25,38** | **115,88** | **806** | **0,76** | **8,65** | **198,08** | **0,77** | **269,73** | **590,8** | **197,92** | **17,47** |
| | 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 | 125 | 0,5 | 0,5 | 12,25 | 59 | 0,02 | 12,5 | | | 17,6 | 13,75 | | 2,39 |
| ШК00002 | Масло сливочное (порциями) | 8 | 0,08 | 5,8 | 1,12 | 53 | | | 52,24 | | 0,8 | 1,6 | | |
| СОЛЬЙОД | Соль йодированная | 2 | | | | | | | | | 7,36 | 1,5 | 0,44 | 0,06 |
| | **Всего в 2Полдник 2 смена** **505** | | **23,47** | **20,95** | **70,68** | **542** | **0,44** | **12,85** | **52,54** | **0,77** | **402,2** | **242,15** | **29,74** | **3,17** |
| | **Всего в день** | | **51,96** | **46,33** | **186,55** | **1 348** | **1,2** | **21,49** | **250,62** | **1,54** | **671,93** | **832,95** | **227,66** | **20,65** |

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порций | 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 | | | | | | | | | | | | | |
| ШК10003 | Салат из белокач.капусты с яйцом | 70 | 2,68 | 6,42 | 3,62 | 83 | 0,04 | 9,25 | | | 32,66 | | 11,34 | 0,66 |
| Д07ДГ19 | Рассольник ленинградский со сметаной | 260 | 2,25 | 13,87 | 32,93 | 317 | 0,09 | | | | 15,6 | 118,53 | 23,42 | 1,25 |
| 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** **918** | | **24,91** | **37,48** | **126,8** | **1 000** | **0,42** | **24,8** | | | **303,39** | **681,88** | **92,55** | **15,21** |
| | 2Полдник 2 смена | | | | | | | | | | | | | |
| Д172РИС | Каша рисовая молочная вязкая | 210 | 6,02 | 8,12 | 41,72 | 266 | 0,07 | 0,53 | | | 122,51 | 197,58 | 35 | 0,56 |
| 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 | 50 | 5,34 | 2,66 | 23,5 | 140 | 0,06 | 0,04 | | | 150 | 225 | | 0,03 |
| ШК00001 | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3,5 | 4,4 | | 53 | 0,01 | | 39 | | 132 | 75 | 5 | 0,2 |
| 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 |
| Д07ИР19 | Плюшка новомосковская | 100 | 7,8 | 5,8 | 51,2 | 292 | 0,1 | 0,04 | | | 24,02 | | 11,72 | 0,88 |
| СОЛЬЙОД | Соль йодированная | 2 | | | | | | | | | 7,36 | 1,5 | 0,44 | 0,06 |
| | **Всего в 2Полдник 2 смена** **677** | | **27,57** | **23,12** | **131,05** | **847** | **0,3** | **1,41** | **39,6** | **0,3** | **652,63** | **758,99** | **77,39** | **1,93** |
| | **Всего в день** | | **52,48** | **60,6** | **257,85** | **1 847** | **0,72** | **26,21** | **39,6** | **0,3** | **956,02** | **1 440,87** | **169,94** | **17,14** |

**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 | 180 | 9,45 | 8,64 | 34,38 | 253 | 0,07 | 0,05 | 45,99 | | 151,2 | 119,7 | 13,5 | 24,84 |
| 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** **593** | | **22,47** | **23,5** | **109,25** | **707** | **0,41** | **10,29** | **194,83** | **2,48** | **375,94** | **514,3** | **37,94** | **95,19** |
| | **Всего в день** | | **47,16** | **47,56** | **263,64** | **1 681** | **4,47** | **22,59** | **730,36** | **3,25** | **666,58** | **932,38** | **137,56** | **109,41** |

**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) | 250 | 2,83 | 11,67 | 48,33 | 293 | 0,08 | 0,03 | 0,02 | | 15,8 | 38,33 | 24 | 2,17 |
| ШК00113 | Курица отварная | 85 | 27,31 | 2,13 | 0,96 | 132 | 0,06 | 3,08 | 25,5 | | 18,06 | 187 | 94,56 | 1,59 |
| ШК00065 | Картофельное пюре | 200 | 4,1 | 8,1 | 28 | 194 | 0,16 | 13,6 | 42,8 | | 52 | 112 | 38 | 1,4 |
| 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** **888** | | **43,93** | **28,61** | **132,32** | **934** | **0,71** | **19,13** | **69,3** | **0,77** | **301,79** | **666,42** | **168,15** | **8,81** |
| | 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 | 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 | 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** **592** | | **23,53** | **17,48** | **73,41** | **517** | **0,79** | **1,44** | **35,75** | **0,77** | **266,62** | **466,11** | **145,5** | **5,53** |
| | **Всего в день** | | **67,46** | **46,08** | **205,72** | **1 452** | **1,5** | **20,58** | **105,05** | **1,54** | **568,41** | **1 132,53** | **313,65** | **14,35** |

**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 | 250 | 1,68 | 3,93 | 7,33 | 71 | 0,05 | 13,45 | 140,28 | | 33,25 | 37,5 | 19 | 0,68 |
| 0000034 | Сметана для заправки | 10 | 0,26 | 1,5 | 0,36 | 16 | | | | | | | | |
| ШК00168 | Гуляш из отварного мяса | 95 | 13,11 | 13,49 | 21,28 | 200 | 0,13 | 3,76 | | | 5,51 | 9,88 | 6,65 | 2,85 |
| 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** **788** | | **27,01** | **24,14** | **103,1** | **687** | **0,63** | **17,34** | **140,58** | **0,77** | **236,74** | **416,18** | **33,63** | **7,19** |
| | 2Полдник 2 смена | | | | | | | | | | | | | |
| ШК00302 | Плов из курицы | 210 | 21,56 | 21,84 | 21,28 | 322 | 0,07 | 0,7 | | | 21,34 | 356,99 | 38,68 | 1,79 |
| 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 |
| 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** **570** | | **27,48** | **30,72** | **65,6** | **597** | **0,45** | **10,84** | **52,54** | **0,77** | **193,71** | **596,39** | **39,13** | **3,8** |
| | **Всего в день** | | **54,49** | **54,86** | **168,7** | **1 284** | **1,08** | **28,18** | **193,12** | **1,54** | **430,45** | **1 012,57** | **72,76** | **10,99** |

**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 |
| КОНД003 | Коржик молочный 70г | 70 | 3,01 | 16,8 | 37,8 | 322 | | | | | | | | |
| 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** **998** | | **46,2** | **70,73** | **165,27** | **1 490** | **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 |
| 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** **512** | | **19,75** | **28,36** | **66,58** | **556** | **0,24** | **13,96** | **60,34** | | **290,19** | **321,1** | **34,91** | **2,56** |
| | **Всего в день** | | **65,94** | **99,09** | **231,85** | **2 045** | **0,83** | **20,81** | **364,03** | | **728,5** | **1 185** | **297,76** | **14,46** |

**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 | | | | | | | | | | | | | |
| Д07АЛ19 | Салат из свеклы с яблоками | 50 | 0,5 | 2,5 | 4,12 | 40 | 0,01 | 1,63 | | | 10,41 | | 6,05 | 0,6 |
| 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 тушённая | 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** **893** | | **28,94** | **21,31** | **133,41** | **857** | **0,44** | **16,15** | | | **292,71** | **606,58** | **79,81** | **15,22** |
| | 2Полдник 2 смена | | | | | | | | | | | | | |
| ШК00049 | Каша "Дружба" | 190 | 4,71 | 6,61 | 22,72 | 169 | 0,07 | 0,5 | 31,59 | | 109,44 | 117,04 | 25,84 | 0,46 |
| 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 | 50 | 5,34 | 2,66 | 23,5 | 140 | 0,06 | 0,04 | | | 150 | 225 | | 0,03 |
| ШК00002 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,25 | 1,4 | 66 | | | 65,3 | | 1 | 2 | | |
| ШК00001 | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3,5 | 4,4 | | 53 | 0,01 | | 39 | | 132 | 75 | 5 | 0,2 |
| 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** **565** | | **20,56** | **25,06** | **61,75** | **551** | **0,21** | **1,5** | **153,14** | | **646,32** | **652,35** | **78,19** | **1,88** |
| | **Всего в день** | | **49,5** | **46,37** | **195,16** | **1 409** | **0,65** | **17,65** | **153,14** | | **939,03** | **1 258,93** | **158** | **17,1** |
| | **Итого** | | **568,36** | **593,33** | **2 132,** | **15 727** | **15,94** | **199,11** | **2 095,1** | **12,29** | **7 074,78** | **10 589,0** | **1 775,3** | **319,79** |
| | **Среднее за период** | | **56,84** | **59,33** | **213,3** | **1 573** | **1,59** | **19,91** | **209,51** | **1,23** | **707,48** | **1 058,9** | **177,54** | **31,98** |
| | **Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности** | | **14,46** | **33,95** | **54,25** | | | | | | | | | |