

УТВЕРЖДЕНО:

Директор

**ООО «Тимашевское
предприятие розничной
торговли райпо»**



Н.Н. Стромиллова

**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ ПИТАНИЯ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ 7-11 ЛЕТ, В ТОМ ЧИСЛЕ ДЕТЕЙ С
ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (ОВЗ) В
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ
МО ТИМАШЕВСКИЙ РАЙОН
СЕЗОН : ВЕСНА**

Сезон: **Весенний**
Категория: **Дети от 7 до 11 лет**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			У				A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F		
			Б	Ж	У															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20		
	Завтрак																			
Я300020	Горошек зеленый (консервированный)	40	1,2	0,1	2,4	15	500	0,01	0,77		45,2	14,8	4,5	14,3	0,13			0,2		
Я200120	Бефстроганов из отварной говядины	90	13,41	14,04	2,07	189	97 920	0,04	0,41		236,7	27	18,9	136,8	1,8	14,85	0,18			
Я300244	каша гречневая (вязкая) гарнир	150	3,2	3,7	21,22	131	10	0,12		118,847	7,0752	65,2604	97,9011	2,1885	0,0011	0,0027	0,0076			
ИН00494	Чай с лимоном (витамин).	200	0,1	0,05	15,2	61			2,8	29,963	14,2	2	4	0,4				0,0006		
ИН00108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		0,02		4	4	2,8	13	0,22						
ИН00109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35		0,04		7	9,4	31,6	0,78							
К000338	Плоды или ягоды свежие (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47		0,02	5	155	19	12	16	2,3						
	Всего в Завтрак	620	21,15	18,59	67,71	525	98 430	0,25	8,98	85,7107	93,0752	14,8604	13,6011	7,8185	14,8511	0,3827	0,0082			
Я100025	Обед Икра баклажанная (промышленного производства)	60	1	3,2	3,8	48	9 060	0,02	2,24		171	12	8,4	26	0,38	5,5	0,22	11		
Я200032	Суп картофельный с клецками	200	4,62	3,34	11,4	94	102 200	0,05	3,68		222	10,4	12,8	36	0,54	10,28	0,946			
ИН00405	Курица в соусе с томатом"	100	11,33	11,25	3,42	160	20	0,02	1,92		28,3333	13,3333	75	0,8333						
Ф334	Рис отварной с овощами	150	3,33	4,63	30,94	179	20	0,04	0,9		84,4645	14,9028	25,9909	73,6881	0,5848	0,0017	0,0059	0,0309		
Я300245	Компот из плодов и ягод (зам):	200	0,15	0,15	17,19	71		0,01	26,4		92,6695	6,03	3,24	3,96	0,8325	0,0007	0,0001	0,0028		
ИН00108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		0,04		97,2	8	5,6	26	0,44	0,0013	0,0264	0,0058			
ИН00109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52		0,05		10,5	14,1	47,4	1,17							
К000338	Плоды или ягоды свежие (бананы)	100	1,5	0,5	21	96		0,04	10	348	8	42	28	0,6						
	Всего в Обед	880	26,95	23,75	117,45	794	111 300	0,27	45,14	015,334	98,1661	25,4642	16,0481	5,3806	15,7837	1,1984	11,0395			
Я300255	Полдник Блинчики с повидлом	100	4,06	8,26	26,4	259	40	0,08	3,38											
К000389	Сок фруктовый пакетированный (в сорimente)	200	0,4	0,4	9,8	47		0,03	10	16	9	11	2,2							

Всего в полдник													300	4,46	8,66	36,2	306	40	0,11	13,38	16	9	11	2,2			
Всего в день													52,56	51	221,36	1 625	209 770	0,63	67,5	01,0447	07,2413	49,3246	40,6492	15,3991	30,6348	1,5811	11,0477

1-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
Я300257	Завтрак																		
Я300124	Свекла отварная дольками	30	0,45	0,05	2,6	13	390	0,01	1,34		78	10,5	6,5	12	0,4	2,3	0,2	6,5	
Я200068	Биточки из курицы..	90	8,4	6,19	14,4	152	5 640	0,06	0,56		206,4	26,4	57,6	129,6	1,2	15,36	16,56		
Я200180	Макаронные отварные с овощами"	150	4,7	6,1	26,5	181	304 200	0,07	2,01		133	18	18	50	0,9	21,6	0,3		
ИН00108	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91	13 290	0,03	0,52		184	111	30,7	107	1,1	9	1,8		
ИН00109	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59		0,03				5	3,5	16,25	0,275				
ИН00109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35		0,04				7	9,4	31,6	0,78				
	Всего в Завтрак	515	20,57	16,28	73,68	531	323 520	0,24	4,43		601,4	177,9	125,7	346,45	4,655	48,26	18,86	6,5	
	Обед																		
ИН00049	Салат из квашеной капусты с яблоками	60	0,66	6,12	3,18	71		0,01	8,88			18,6	7,2	12	0,72				
Я200034	Суп картофельный с горохом"	200	4,91	2,51	16,33	108		0,14	5,68		382,220	32,3676	31,0914	83,322	1,5342	0,0034			
ИН00170	Гренки из пшеничного хлеба	8	0,9	0,09	5,58	27		0,01	1,26		8	2,416	1,696	7,864	0,1328				
К000229	Рыба" тушенная в томате с овощами, (минтай)	90	7,48	8,49	12,46	157		0,01			63,5398	9,9	7,7987	13,5146	0,2349	0,0009		0,0098	
Я300077	Картофельное пюре"	150	3,05	5,78	19,78	143		0,12	10,2	0,01	624,433	39,1283	28,2552	83,9098	1,0176	0,0075	0,0008	0,0375	
К000389	Сок фруктовый пакетированный (в ассортименте)	200	0,4	0,4	9,8	47		0,03	10		16	9	11	2,2					
ИН00108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118		0,06			10	10	7	32,5	0,55				
ИН00109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70		0,07			14	14	18,8	63,2	1,56				
К000338	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	10	47		0,03	165		278	16	9	11	2,2	0,002	0,0003	0,008	
	Всего в Обед	898	24,24	24,67	115,09	788	20	0,48	201,02	0,0148,1937	58,4119	19,8413	18,3104	10,1495	0,0138	0,0031	0,0788		
Я300239	Булочка маковая	100	4,07	6,83	36,5	245		0,03	0,83		125,5	123,333	30,6667	142,666	1,4667	27,1667	15,5		
К000386	Кефир 2,5% промышленного производства	200	5,8	5	8	100		0,08	1,4		292	240	28	180	0,2				
	Всего в Полдник	300	9,87	11,83	44,5	345	39 540	0,11	2,23		417,5	63,3333	58,6667	22,6667	1,6667	27,1667	15,5		
	Всего в день		54,68	52,78	233,27	1 664	363 080	0,83	207,68	0,0167,0937	99,6452	304,208	87,4271	16,4712	75,4405	34,3631	6,5788		

1-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)										
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
	Завтрак																		
K000015	Сыр сычужный твердый(порциями)	15	3,69	4,74		57	50	0,02	0,09		15	139,5	6,75	97,5	0,12				
K000188	Запеканка* рисовая с творогом (с маслом)	150	7,9	11,37	40,79	301	60	0,04	0,06		83,4857	53,8857	26,4429	123,971	0,8286				
Я300215	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65	98 040	0,01	80		8	11	3	3	0,5				
ИН00108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		0,02			4	2,8	13	0,22					
ИН00109	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,53	43		0,05			61,25	8,75	11,75	39,5	0,975	0,0011	0,0014	0,006	
ИН112/3	Флоды или ягоды свежие (Персики)	100	0,9	0,1	9,5	45		0,04	10			20	16	34					
	Всего в Завтрак	510	16,26	16,87	83,86	558	98 150	0,18	90,15		67,7357	37,1357	66,7429	10,9714	2,6436	0,0011	0,0014	0,006	
	Обед																		
K000021	Салат из соленых помидоров с зеленым луком	60	0,5	3,02	1,1	34		0,09	4,25		90,762	20,376	8,352	13,932	0,3828				
Б1113	Борщ сибирский"	200	2,79	3,24	11,34	86		0,05	5,71		254,195	35,46	22,536	65,1888	1,1488	0,0041	0,0018	0,0183	
Я300123	Котлеты из говядины" с соусом(70/30)	100	14,01	12,33	10,8	210		0,08	0,24	0,01	237,894	37,319	26,6104	153,269	2,0398	0,0053	0,008	0,0485	
Я300244	каша гречневая (вязкая)гарнир	150	3,2	3,7	21,22	131		0,12			118,847	7,0752	65,2604	97,9011	2,1885	0,0011	0,0027	0,0076	
K000348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	115		0,02	0,6		258	32,32	17,56	21,9	0,48				
ИН00108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		0,04			97,2	8	5,6	26	0,44	0,0013	0,0264	0,0058	
ИН00109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52		0,05				10,5	14,1	47,4	1,17				
	Всего в Обед	780	26,3	23,02	101,79	722	20	0,45	10,8	0,01	56,8999	51,0502	60,0188	25,5915	7,8499	0,0118	0,0389	0,0802	
	Полдник																		
K000188	Запеканка рисовая с творогом (с маслом)	100/5	5,53	7,96	28,55	211		0,03	0,04		58,44	37,72	18,51	86,78	0,58				
Я300223	Кисель из вишни	200	0,2		13	53		0,01	1,4		52	10	5,43	10	0,12	0,48	0,02		
	Всего в Полдник	305	5,73	7,96	41,55	264	2 490	0,04	1,44		110,44	47,72	23,94	96,78	0,7	0,48	0,02	0,0862	
	Всего в день		48,29	47,85	227,2	1 544	100 660	0,67	102,39	0,01	35,0756	35,9059	50,7017	33,3429	11,1935	0,4929	0,0603	0,0862	

2-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	І	Se	F		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	18	19	20				
	Завтрак																			
Я100025	Икра баклажанная (промышленного производства)	40	0,67	2,13	2,53	32	6 040	0,01	1,49		114	8	0,2533	3,6667	0,1467	7,3333				
ИН00478	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	75	60				1,2		0,02							
Лш436	Жаркое по-домашнему* из птицы	200	15	10	18,33	223		0,15	9,75		777,051	50,9926	2,2215	0,0105	0,0003	0,1417				
Лш640	Кисель из плодов свежих (вишня)	200	0,2		34,4	146					2		4							
ИН00108	Хлеб пшеничный	33	2,51	0,26	16,24	78		0,04			6,6	4,62	0,363							
ИН00109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35		0,04			7	9,4	0,78							
	Всего в Завтрак	503	19,75	20,88	78,26	589	6 100	0,24	11,24		91,0512	57,5881	70,6126	3,6378	3,6772	0,147	7,475			
	Обед																			
Лш045	Салат из квашеной капусты"	60	0,78	3	4,8	50			14,46											
Лш140	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	2	16,8	96														
Я200120	Бефстроганов из отварной говядины	100	14,9	15,6	2,3	210	108 800	0,04	0,45		263	30	2	152	2	16,5	0,2			
Я300244	каша гречневая (вязкая)гарнир	150	3,2	4,2	20,8	134		0,06			26,82	15,99	0,58							
Я300203	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		19,8	81	15 000				50	2	0,1							
ИН00108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		0,04			97,2	8	0,44	0,0013	0,0264	0,0058				
ИН00109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52		0,05			10,5	14,1	1,17							
К000338	Плоды или ягоды свежие (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47		0,02	5		155	19	16							
	Всего в Обед	880	27,12	25,78	104,5	764	123 800	0,21	19,91		515,2	144,32	70,69	356,6	6,59	16,5013	0,2264	0,0058		
	Полдник																			
ЛД00129	Пирожное школьное к чаю (с повидлом)	40	4	4	27,4	166														
ИН516/2	Ряженка; промышленного производства	200	5,8	3	8	92	40	0,08	1,4		240	28	180	0,2						
001	Плоды или ягоды свежие (мандарины)	100	0,6	0,6	14,7	67		0,05	247,5		417	24	13,5	16,5	3,3					
	Всего в Полдник	340	10,4	7,6	50,1	325	40	0,13	248,9		417	264	41,5	196,5	3,5					
	Всего в день		57,27	54,26	232,86	1 678	129 940	0,58	280,05		23,2512	65,9081	82,8026	13,7278	20,1785	0,3734	7,4808			

2-ая неделя/Среда

№_реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.эquiv)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	І	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	13	15	18	19	20		
	Завтрак																		
Я300021	Кукуруза сахарная	40	0,8	0,1	4,1	21	500	0,01	0,77		45,2	14,8	4,5	0,13			0,2		
ИН00301	Омлет натуральный	150	12,92	20,08	3,46	245	300	0,09	0,46		122,307	18,4615	230,769	2,3077					
ИН00499	Какао с молоком стуженным	200	2,2	2,2	22,4	118	10	0,02	0,2		62	23	71	1					
ИН00108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71		0,03			6	4,2	19,5	0,33					
ИН00109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35		0,04			7	9,4	31,6	0,78					
К000338	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	10	47		0,03	165		278	16	9	2,2	0,002	0,0003	0,008		
	Всего в Завтрак	540	19,92	23,26	61,4	537	810	0,22	166,43		323,228	107,77	68,5615	78,1692	0,002	0,2003	0,008		
	Обед																		
Я100025	Икра баклажанная (промышленного производства)	60	1	3,2	3,8	48	9 060	0,02	2,24		171	12	8,4	0,38	5,5	0,22	11		
К000097	Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,5	91		0,11	9,6		541,3	24,36	25,12	0,96					
Б1431	Макаронник с мясом	200	18,66	19,93	40,87	417	10	0,12	0,6		272,329	24,442	23,9757	2,6883	0,0065	0,0018	0,0558		
ИН00495	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	10	0,04	1,3		127	15	93	0,4					
ИН00108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		0,04			97,2	8	5,6	0,44	0,0013	0,0264	0,0058		
ИН00109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52		0,05	38		10,5	14,1	47,4	1,17					
К000338	Плоды или ягоды свежие (мандарины)	100	0,8	0,2	7,5	38		0,06			278	35	11	0,1	0,002	0,0003	0,008		
	Всего в Обед	830	28,85	27,57	111,27	821	9 080	0,44	51,74		59,8299	241,302	03,1957	46,4065	6,1383	5,5098	0,2485	11,0696	
	Полдник																		
Я300255	Блинчики с повидлом	100	4,06	8,26	26,4	259	40	0,08	3,38										
ИН00515	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	40	0,08	2,6			240	28	180	0,2				
	Всего в Полдник	300	9,86	13,26	36	365	80	0,16	5,98			240	28	180	0,2				
	Всего в день		58,63	64,09	208,67	1 723	9 970	0,82	224,15		83,0299	09,4097	99,7572	04,5757	13,086	5,5118	0,4488	11,0776	

2-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
Я200023	Маринад овощной с томатом"	40	0,6	3,53	3,87	49	295 200	0,01	1,53		82,6667	9,2667	11,1333	18,3333	0,3	6,6667	0,0667	
К000014	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	40				3	2,4		3	0,02			
Б1303	Рыба (филе) припущенная"	90	12,69	3,76	0,39	86	20	0,09	1,62	0,01	191,411	16,7777	18,9611	116,879	0,3928	0,0289	0,0257	0,2485
Я200077	Картофельное пюре	150	3,1	6	19,7	146	32 100	0,12	10,2		624	39	28	84	1	28,5	0,8	
ИН00494	Чай с лимоном (витамины).	200	0,1	0,05	15,2	61			2,8		29,963	14,2	2	4	0,4			
ИН00108	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82		0,03			85,05	7	4,9	22,75	0,38	0,0011	0,0231	0,0051
ИН00109	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,53	43		0,05			61,25	8,75	11,75	39,5	0,975	0,0011	0,0014	0,006
	Всего в Завтрак	550	20,88	21,17	65,04	533	327 360	0,3	16,15	0,01077,341	97,3944	76,7444	88,4632	3,4678	35,1978	0,9169	0,2602	
	Обед																	
Лш051	Салат из свеклы с квашенной капустой	60	0,83	7,99	4,49	93	20	0,01	13,12		125,535	22,0698	8,3808	20,1042	0,7614			
Ф088/2	Суп картофельный с домашней лапшой	200	2,29	2,46	13,46	85		0,09	6,6		386,98	21,38	21,58	56,62	0,878			
Лш436	Жаркое по-домашнему* из птицы	240	18	12	22	268		0,18	11,7		932,461	41,7457	61,1911	242,736	2,6658	0,0126	0,0004	0,1701
Б1588	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06		20,8	83					0,498	0,36		5	0,054			
ИН00108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		0,04			97,2	8	5,6	26	0,44	0,0013	0,0264	0,0058
ИН00109	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	61		0,06			155	12,25	16,45	55,3	1,365			
К000338	Плоды или ягоды свежие (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47		0,02	5			19	12	16	2,3			
	Всего в Обед	875	26,93	23,49	102,42	731	20	0,4	36,42	97,6753	24,8055	25,2019	16,7607	8,4642	0,0139	0,0268	0,1759	
	Полдник																	
Я300239	Булочка маковая	100	4,07	6,83	36,5	245	39 500	0,03	0,83		125,5	123,333	30,6667	142,666	1,4667	27,1667	15,5	
Я200178	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107	17 250	0,04	0,68		220	143	34,3	130	1,1	11,7	2,3	
	Всего в Полдник	300	8,67	11,23	49	352	56 750	0,07	1,51	345,5	66,3333	64,9667	72,6667	2,5667	38,8667	17,8		
	Всего в День		56,48	55,89	216,46	1 616	384 130	0,77	54,08	0,0120,5163	88,5332	266,913	77,8906	14,4987	74,0784	18,7437	0,4361	

