

УТВЕРЖДЕНО:

Директор

ООО «Тимашевское
предприятие розничной
торговли райпо» ООО

Тимашевский
Район

Н.Н. Стромиллова



**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ ПИТАНИЯ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ, В ТОМ ЧИСЛЕ
ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (ОВЗ) В
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ
МО ТИМАШЕВСКИЙ РАЙОН
СЕЗОН : ВЕСНА**

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	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																	
K000020	Салат из свежих огурцов*	100	0,75	6,02	2,35	67	0,03	4,7			132,38	22,322	13,186	39,59	0,573			
Я300124	Биточки из курицы..	100	9,33	6,88	16	169	6 270	0,07	0,62		229,333	29,3333	64	144	1,3333	17,0667	18,4	
Я200068	Макароны отварные с овощами"	180	5,64	7,32	31,8	217	365 040	0,08	2,41		159,6	21,6	21,6	60	1,08	25,92	0,36	
Я200180	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	
ИН00108	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59		0,03				5	3,5	16,25	0,275			
K000338	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 Завтрак	705	21,82	24,32	83,65	650	384 600	0,27	173,25		83,3133	05,2553	141,986	377,84	6,5613	51,9887	20,5603	0,008
	Обед																	
ИН00049	Салат из квашеной капусты с яблоками	100	1,1	10,2	5,3	117		0,02	14,8			31	12	20	1,2			
Я200034	Суп картофельный с горохом"	250	8,35	5,75	20,35	166	121 500	0,19	5,95		478	33,75	36,25	100,5	1,845	19,95	2,5	
ИН00170	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,13	0,11	6,97	33		0,02				3,02	2,12	9,83	0,166			
K000229	Рыба" тушеная в томате с овощами, (минтай)	100	8,31	9,43	13,84	174		0,01	1,4		70,5998	11	8,6652	15,0162	0,261	0,001		0,0109
Я300077	Картофельное пюре"	180	3,66	6,94	23,74	172	20	0,14	12,24	0,01	749,319	46,954	33,9062	100,691	1,2211	0,009	0,001	0,045
K000389	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	7	32,5	0,55			
ИН00109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70		0,07				14	18,8	63,2	1,56			
K000338	Плоды или ягоды свежие (мандарины)	100	0,8	0,2	7,5	38		0,06	38		278	35	11	17	0,1	0,002	0,0003	0,008
	Всего в Обед	1 030	30,19	33,91	125,46	935	121 520	0,6	82,39	0,01	75,9195	200,724	38,7414	369,738	9,1031	19,962	2,5013	0,0639
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	
K000386	Кефир 2,5% промышленного производства	200	5,8	5	8	100	40	0,08	1,4		292	240	28	180	0,2			
K000338	Плоды или ягоды свежие (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47		0,02	5		155	19	12	16	2,3			
	Всего в Полдник	400	10,27	12,13	54,8	392	39 540	0,13	7,23		572,5	82,3333	70,6667	38,6667	3,9667	27,1667	15,5	
	Всего в День	62,28	70,36	263,91	1 977	545 660	1	262,87	0,01	31,7328	88,3126	51,3941	86,2447	19,6311	99,1174	38,5616	0,0719	

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	Са	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)	10	2,46	3,16		38		0,01	0,06		10	93	4,5	65	0,08				
K000188	Запеканка* рисовая с творогом (с маслом)	200	10,53	15,16	54,39	401		0,05	0,08		111,314	71,8476	35,2572	165,295	1,1048				
Я300215	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65	98 040	0,01	80		3	11	3	2	0,5				
ИН00108	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82		0,03			8	7	4,9	22,75	0,38	0,0011	0,0231	0,0051	
ИН00109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35		0,04			85,05	7	9,4	31,6	0,78				
K000338	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	565	17,97	19,34	103,79	668	98 150	0,16	85,14		69,3643 08,8476 69,0572 03,6452	5,1448 0,0011 0,0231 0,0051							
	Обед																		
K000021	Салат из соленых помидоров с зеленым луком	100	0,83	5,03	1,83	57		0,15	7,08		151,27	33,96	13,92	23,22	0,638				
Б11113	Борщ сибирский"	250	3,49	4,05	14,18	108		0,06	7,14		317,744	44,325	28,17	81,486	1,436	0,0051	0,0023	0,0229	
Я300123	Котлеты из говядины" с соусом(70/30)	100	14,01	12,33	10,8	210	10	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	180	3,84	5,04	24,96	161		0,07			4	32,184	19,188	133,44	0,696				
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	50	3,8	0,4	24,6	118		0,06				10	7	32,5	0,55				
ИН00109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70		0,07				14	18,8	63,2	1,56				
ЛД00129	Печенье	15	1,4	1,5	10,3	62													
	Всего в Обед	935	30,79	28,88	127,66	901	10	0,51	15,06		0,01 64,9092 204,108 31,2484 09,0156	7,3998 0,0104 0,0103 0,0714							
	Полдник																		
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				
Я300223	Кисель из вишни	200	0,2		13	53	2 450	0,01	1,4		52	10	5,43	10	0,12	0,48	0,02		
	Всего в Полдник	350	8,1	11,37	53,79	354	2 510	0,05	1,46		35,4857 63,8857 31,8729 33,9714	0,9486 0,48 0,02							
	Всего в День	56,86	59,59	285,24	1 923	1 923	100 670	0,72	101,66		0,01 69,7592 76,8413 32,1785 46,6322 13,4932	0,4915 0,0534 0,0765							

1-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	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		
	Завтрак																			
ИН00019	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,54	3,06	2,16	38		0,02	8,46			10,2	9,6	19,2	0,42					
Я200131	Плов из булгура с курицей ;	200	15,29	14,49	30,02	312	183 000	0,13	1,09		388	33	138	260	2,22	44	12,2	82		
Я300223	Кисель из вишни	200	0,2		13	53	2 450	0,01	1,4		52	10	5,43	10	0,12	0,48	0,02			
ИН00108	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	106		0,05			9	6,3	29,25	0,495						
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		
ЛД00129	Пирожное школьное к чаю (с повидлом)	20	2	2	13,7	83														
	Всего в Завтрак	550	23,1	20,21	89,55	635	185 450	0,26	10,95		501,25	70,95	171,08	357,95	4,23 44,4811	12,2214	82,006			
	Обед																			
Лш051	Салат из свеклы с квашеной капустой	100	1,38	13,31	7,48	155	30	0,02	21,86		209,226	36,783	13,968	33,507	1,269					
Ф086/6	Суп картофельный с крупой пшенной	250	2,18	2,84	14,29	91		0,11	8,25		474,025	24	26,65	66,7	0,9675					
К000255	Печень по-строгановски (говядина)	50/50	13,26	11,23	3,52	185	5 780	0,2	8,45		203,9	33,24	17,47	239,32	5					
Я300066	Макаронны отварные	180	6,72	0,8	34,8	174		0,07	0,02		77,2068	6,84	9,72	42,84	0,936	0,001		0,014		
ИН00508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		27	110		0,01	0,5			28	7	19	1,5					
ИН00108	Хлеб пшеничный	46	3,5	0,37	22,63	108		0,05			9,2	6,44	29,9	0,506						
ИН00109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70		0,07			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	1 016	30,58	29,43	133,08	940	5 810	0,56	204,08		42,3582	168,063	109,048	505,467	13,9385	0,003	0,0003	0,022		
	Полдник																			
К000410	Ватрушка;	100	12,32	9,29	29	261	60	0,1	0,04		126,525	70,5602	28,6411	138,553	1,2934	0,0001		0,0015		
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		
ИН112/3	Плоды или ягоды свежие (Персики)	100	0,9	0,1	9,5	45		0,04	10			20	16	34						
	Всего в Полдник	400	13,32	9,44	53,7	367	60	0,14	12,84		56,4885	04,7602	46,6411	76,5537	1,6934	0,0001		0,0021		
	Всего в День		67	59,08	276,33	1 942	191 320	0,96	227,87		00,0967	43,7732	26,7691	39,9707	19,8619	44,4842	12,2217	82,0301		

1-ая неделя/Суббота

№ реч.	Прим 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	12	14	13	15	18	19	20					
	Завтрак																						
Лш493	Птица* тушенная в сметанном соусе	100	12,88	10,2	2,93	155	2 700	0,05	4,14		70,76	225	41,25	16,24	118,18								
Ф334	Рис отварной с овощами	180	3,98	5,55	37,13	214	20	0,04	1,08		122,117 ⁴	17,8834	31,1891	88,4258	0,7017	0,0021	0,008	0,042					
К000349	Компот из смеси сухофруктов,	200	0,06		20,8	83					0,498	0,36			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	24	1,58	0,29	8,02	42		0,04			8,4	11,28	37,92	0,936									
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 Завтрак	644	21,94	16,76	98,56	635	2 720	0,2	170,22		68,5754	75,6434	98,3191	79,5858	22,5117	0,0054	0,0347	0,0558					
	Обед																						
Лш045	Салат из квашеной капусты	100	1,3	5	8	84			24,1														
Лш150	Суп с крупой и томатом	250	1,8	4	17	116																	
Я300122	Голубцы ленивые	100	8,4	7,9	6,4	131	12 800	0,03	11		271	32	19	92	1,4	17	0,9						
Ф331/4	Каша пшеничная вязкая (гарнир)	180	4,8	5,09	29,47	182	20	0,1			101,268	18,774	25,92	121,14	2,043								
Б1590	Кисель из плодов или ягод свежих (зам)	200	0,1		25,37	102			1,2		25,75	6,12	1,44	8,217	0,162								
ИН00108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118		0,06			10	7	32,5	0,55									
К000338	Плоды или ягоды свежие (бананы)	100	1,5	0,5	21	96		0,04	10		348	8	42	28	0,6								
ИН00109	Хлеб ржаной	43	2,84	0,52	14,36	75		0,08			15,05	20,21	67,94	1,677									
	Всего в Обед	1 023	24,54	23,41	146,2	904	12 820	0,31	46,3		746,018	89,944	115,57	349,797	6,432	17	0,9						
	Полдник																						
К000410	Ватрушка;	100	12,32	9,29	29	261	60	0,1	0,04		126,525	70,5602	28,6411	138,553	1,2934	0,0001		0,0015					
Я200178	Какао с молоком	180	4,14	3,96	11,25	96	15 530	0,04	0,61		198	128,7	30,87	117	0,99	10,53	2,07						
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 Полдник	380	16,86	13,55	50,55	404	15 590	0,16	5,65		79,5255	18,2602	71,5111	71,5537	4,5834	10,5301	2,07	0,0015					
	Всего в день		63,34	53,72	295,31	1 943	31 130	0,67	222,17		94,1189	83,8476	85,4002	00,9365	33,5271	27,5355	3,0047	0,0573					

2-ая неделя/Понедельник

№ 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	
	Завтрак																		
К000020	Салат из свежих огурцов*	100	0,75	6,02	2,35	67		0,03	4,7		132,38	22,322	13,186	39,59	0,573				
Лш436	Жаркое по-домашнему* из птицы	200	15	10	18,33	223		0,15	9,75		777,051	34,7881	50,9926	202,280	2,2215	0,0105	0,0003	0,1417	
Я200180	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		
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	
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 Завтрак	660	24,26	20,5	67,63	553	13 290	0,32	179,97		17,7312 99,8601	20,5286 22,1204	7,4495	9,0147	16,5	1,8251	0,1608		
	Обед																		
Лш045	Салат из квашеной капусты"	100	1,3	5	8	84			24,1										
Лш140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	2,5	21	120													
Я200120	Бефстроганов из отварной говядины	100	14,9	15,6	2,3	210	108 800	0,04	0,45		263	30	21	152	2	16,5	0,2		
Я300244	каша гречневая (вязкая) гарнир	180	3,84	5,04	24,96	161		0,07			32,184	19,188	133,44	0,696					
Я300203	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		19,8	81	15 000				50	2	4	0,1					
ИН00108	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	106		0,05			9	6,3	29,25	0,495					
К000338	Плоды или ягоды свежие (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47		0,02	5		155	19	12	16	2,3				
ИН00109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52		0,05			10,5	14,1	47,4	1,17					
	Всего в Обед	1 005	29,24	29,16	118,52	861	123 800	0,23	29,55		418 150,684	74,588	382,09	6,761	16,5	0,2			
	Полдник																		
ЛД00129	Пирожное школьное к чаю (с повидлом)	60	6	6	41,1	249													
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	360	12,4	9,6	63,8	408	40	0,13	248,9		417	264	41,5	196,5	3,5				
	Всего в день		65,9	59,26	249,95	1 822	137 130	0,68	458,42		52,7312 14,5441 36,6166 00,7104 17,7105 25,5147	2,0251	0,1608						

2-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)											
		Масса порции	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																		
K000071	Огурцы свежие (порционно)	60	0,42	0,06	1,14	7		0,02	2,94		117,6	10,2	8,4	18	0,3				
Я300066	Макароны отварные	180	6,72	0,8	34,8	174		0,07	0,02		77,2068	6,84	9,72	42,84	0,936	0,001			0,014
K000268	Шницель (из говядины)	100	15	22	13,02	313		0,07	0,31		179,018 ²	39,2182	50,7091	171,636 ⁴	2,5456				
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	25	1,9	0,2	12,3	59		0,03				5	3,5	16,25	0,275				
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	590	25,84	23,51	86,98	667		0,25	29,67		27,7445	76,0382	87,3191	92,1864	5,8641	0,0028	0,0015		0,0228
	Обед																		
Я300253	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,3	4,87	4,97	68		0,03	7,77			25,9667	14,9667	29	0,7				
K000082	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,93	104		0,05	10,68		385,3	49,725	26,125	54,6	1,225				
Я300130	Плов из отварной говядины	240	18,37	18,13	44,87	416		0,07	0,86		319,628 ⁴	28,7738	52,6009	230,874 ⁴	2,6401	0,0071	0,0086		0,086
K000389	Сок фруктовый пакетированный (в ассортименте)	200	0,4	0,4	9,8	47		0,03	10			16	9	11	2,2				
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	38	2,51	0,46	12,96	66		0,07			93,1	13,3	17,86	60,04	1,482	0,0017	0,0021		0,0091
ЛД00129	Пирожное школьное к чаю (с повидлом)	20	2	2	13,7	83													
	Всего в Обед	888	29,42	31,1	116,91	878		0,29	29,31		95,2284	41,7655	26,1526	11,5144	8,6871	0,0101	0,0371		0,1009
	Полдник																		
K000188	Запеканка* рисовая с творогом (с маслом)	150	7,9	11,37	40,79	301		0,04	0,06		83,4857	53,8857	26,4429	123,971 ⁴	0,8286				
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	350	8,1	11,37	53,79	354		0,05	1,46		35,4857	63,8857	31,8729	33,9714	0,9486	0,48	0,02		
	Всего в день		63,36	65,98	257,68	1 899		0,59	60,44		58,4586	81,6894	45,3446	37,6722	15,4998	0,4929	0,0586		0,1237

