

**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**



УТВЕРЖДЕНО:

Директор

ООО «Тимашевское»

**предприятия розничной
торговли райпо»**

И.Н.Стромнилова

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

1-ая неделя/Понедельник

№ реч.	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	Мг	Р	Fe	I	Se	F								
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20								
К000071	Помидоры свежие в нарезке	40	0,44	0,08	1,52	9		0,03	7		116	5,6	8	10,4	0,36											
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	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	Фрукты 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	20,39	18,57	66,83	519	97,930	0,27	15,21		56,5107	83,8752	18,3604	09,7011	8,0485	14,8511	0,1827	0,0082								
Я100025	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	Фрукты 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		015,33498,1661	25,4642	16,0481	5,3806	15,7837	1,1984	11,0395									
	Полдник																									
Я300255	Блинчики с повидлом	100	4,06	8,26	26,4	259	40	0,08	3,38																	
К000389	Сок фруктовый пакетированный (в ассортименте)	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		51,8	50,98	220,48	1 619	209 270	0,65	73,73	71,8447	98,0413	52,8246	36,7492	15,6291	30,6348	1,3811	11,0477

1-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	А (ре:э:жв)	Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У			В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F										
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	14	13	15	18	19	20									
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	Фрукты 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	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	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										
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	40	0,03	0,04		58,44	37,72	18,51	86,78	0,58													
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	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											
	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										

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	Мг	Р	Fe	I	Se	F										
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20										
Я200006	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37	64 400	0,03	11,5		132	17	10	18	0,5	9,3	0,2											
Я200131	Плов из булгура с курицей;	170	13	12,32	25,52	265	155 550	0,11	0,93		329,8	28,05	117,3	221	1,887	37,4	10,37	69,7										
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	20	1,52	0,16	9,84	47		0,02				4	2,8	13	0,22													
ИН00109	Хлеб ржаной	22	1,45	0,26	7,35	39		0,04				7,7	10,34	34,76	0,858													
ЛД00129	Пирожное школьное к чаю (с повидлом)	20	2	2	13,7	83																						
	Всего в Завтрак	492	18,77	17,84	71,21	524	222 400	0,21	13,83		513,8	66,75	145,87	296,76	3,585	47,18	10,59	69,7										
	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													
Ф086/6	Суп картофельный с крутой пшенной	200	1,74	2,27	11,43	73		0,09	6,6		379,22	19,2	21,32	53,36	0,774													
К000255	Печень по-строгановски (говядина)	90	11,93	10,11	3,17	167	5 200	0,18	7,61		183,51	29,916	15,723	215,388	4,5													
Ф331/3	Каша перловая вязкая (гарнир)	150	3,02	4,16	21,36	135	20	0,03	0,5		56,55	13,395	12,795	104,835	0,5865													
ИН00508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		27	110		0,01				28	7	19	1,5													
ИН00108	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	106		0,05				9	6,3	29,25	0,495													
ИН00109	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	63		0,06				12,6	16,92	56,88	1,404													
ИН112/2	Фрукты или ягоды свежие (Груши)	100	0,4	0,3	10,3	47		0,02	5			19	12	16	2,3													
	Всего в Обед	881	24,22	25,62	111,91	794	5 240	0,45	32,83		44,8158	53,1808	00,4388	14,8172	12,3209													
	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										
	Всего в Полдник	300	12,42	9,34	44,2	322	60	0,1	2,84		56,4885	84,7602	30,6411	42,5537	1,6934	0,0001		0,0021										
	Всего в День		55,41	52,8	227,32	1 640	227 700	0,76	49,5		15,1043	304,691	76,9499	54,1309	17,5993	47,1801	10,59	69,7021										

1-ая неделя/Пятница

№ рсц.	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	Мг	Р	Fe	I	Se	F								
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	14	13	15	18	19	20							
К000274	Зразы рубленые (говядина);	90	8,6	11,16	11,03	179	30	0,05	1,19		159,66	36,261	21,6	111,861	6,021											
ИН00258	Каша пшенная вязкая	150	6,54	9,65	27,84	224	60	0,14	1,02		103,5	14,2	41,55	157,35	1,095											
ИН00494	Чай с лимоном (витамины).	200	0,1	0,05	15,2	61			2,8		29,963	6	2	4	0,4				0,0006							
ИН00108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71		0,03				10,5	4,2	19,5	0,33											
ИН00109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52		0,05				10,5	14,1	47,4	1,17											
	Всего в Завтрак	500	19,5	21,46	78,85	587	90	0,27	5,01		189,623	170,461	83,45	340,111	9,016				0,0006							
	Обед																									
Я100006	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3	1,8	38	64	0,03	11,5		132	17	10	18,4	0,47	9,3	0,22	14								
К000096	Рассольник ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	86		0,07	6,7		381,24	23,32	19,34	45,38	0,74											
Я300124	Биточки из курицы..	100	9,33	6,88	16	169	6	0,07	0,62		229,333	29,3333	64	144	1,3333	17,0667	18,4									
К000303	Каша вязкая (ячневая)"	150	3,14	3,99	19,96	128	10	0,06			57,1517	24,0636	14,3733	99,6628	0,5214				0,0261							
К000382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	20	0,06	1,59		216,34	152,22	21,34	124,56	0,478											
ИН00108	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	106		0,05				9	6,3	29,25	0,495											
ЛД00129	Пирожное школьное к чаю (с повидлом)	20	2	2	13,7	83																				
	Всего в Обед	775	24,18	23,84	100,76	729	70	0,34	20,41		016,065	54,9369	35,3533	61,2528	4,0377	26,3667	18,62	14,0261								
	Полдник																									
ИН00530	Блинчики с джемом	100	7,33	7,52	34,67	236	40	0,08	3,09		127,878	21,2121	130,909	0,7879												
К000389	Сок фруктовый пакетированный (в асортименте)	200	0,4	0,4	9,8	47		0,03	10		16	9	11	2,2												
	Всего в Полдник	300	7,73	7,92	44,47	283	40	0,11	13,09		43,8788	30,2121	41,9091	2,9879												
	Всего в День		51,41	53,22	224,08	1	599	70	830	0,72	38,51		205,688	69,2767	49,0154	43,2729	16,0416	26,3667	18,62	14,0267						

№ реч.	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	Мг	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																									
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			0,0006								
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	0,01	077,341	97,3944	76,7444	88,4632	3,4678	35,1978	0,9169	0,2602								
	Обед																									
К000338	Флоды или ягоды свежие (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47		0,02	5		155	19	12	16	2,3											
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								
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											
ИН00109	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	61		0,06			12,25	16,45	55,3	1,365												
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											
Б1588	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06		20,8	83					0,498	0,36			0,054											
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								
	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	0,01	20,5163	88,5332	266,913	77,8906	14,4987	74,0784	18,7437	0,4361									

