

"Утверждаю"
Генеральный директор
ООО «ЭСПЕРАНТО»
Шаломникова О.А.

"15" августа 2017 г.



"Согласовано"
Руководитель
Управления Роспотребнадзора
по Калининградской области
Е.А. Бабура

"13" августа 2017 г.



«Согласовано»
Директор МАОУ СОШ № 4
Виноградов М.В.

"15" августа 2017 г.



«Согласовано»
Директор МАОУ СОШ № 19
Кулешова О.Е.

"15" августа 2017 г.



«Согласовано»
Директор МАОУ СОШ № 21
Минченко В.В.

"15" августа 2017 г.



«Согласовано»
Директор МАОУ СОШ № 29
Соколова Л.П.

"15" августа 2017 г.



«Согласовано»
Директор МАОУ СОШ № 31
Иванова Е.В.

"15" августа 2017 г.



**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ
ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ В ВОЗРАСТЕ С 7 ДО 10 ЛЕТ**

КАЛИНИНГРАД 2017 ГОД

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

Генеральный директор
Меркудан
Шаршиников О.А.

Сезон: **Осенний**Категория: **Школьники 7-10 лет**

Диета:

Меню на 1 неделю понедельник

№ рец.	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	Ca	Р	Мг	Fe
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
МЯСО252	Колбаса вареная дуговая	1/50	7,06	15,12	2,64		176	0,1	0,01	35,7		23,53	95,84	12,47	0,96				
КАШО171	Каша гречневая с маслом	150	6,28	9,94	46,69		301	0,17		0,03		15	165	110,63	3,75				
НАПО376	Чай с сахаром С-витаминизация	200/15	0,1		15		60		60			5	8	4	1				
ПОРЦЮ04	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4		40	0,06				8,5	50	14	0,8				
	Всего в Завтрак		15,14	25,38	71,73		576	0,32	60,01	35,73	0,47	52,03	318,84	141,09	6,51				
	Обед																		
САЛЮ029	Салат из сырых овощей	60	0,66	3,63	2,27		44	0,02	7,93			15,25	21,38	11,3	0,4				
СУПЮ099	Суп из овощей с гор элп конц на кур бул со смет	250	1,63	5	7,5		115	0,07	10,58	0,21	0,19	33,65	49,04	23,08	0,87				
МЯСО265	Гово из птицы	200	17,9	13,7	27,7		306	0,56	4,85	39		37,47	149,1	40,45	1,64				
НАПО390	Напиток "Школьник" С-витаминизация	200	2,31	0,25	31,5		131	0,01	60	0,01		8	8	3					
ПОРЦЮ04	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,04		78	0,06				12	53	12	1,6				
	Всего в Обед		25,58	23,14	84,01		675	0,72	83,35	39,21	0,2	106,38	280,51	89,83	4,5				
	Всего в 1 неделю понедельник		40,72	48,51	155,73		1 251	1,04	143,36	74,94	0,67	158,41	599,35	230,92	11,01				

Меню на 1 неделю вторник

№ рец.	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	Ca	Р	Мг	Fe
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
ТВО225	Оладьи из творога с м/с с повидлом	100	7,3	5,4	20,5		426	0,21	0,61	35,8		148,57	212,1	48,34	2,08				
ПЛОД338	Яблоки свежие	100	0,4		12,6		52	0,03	10			16	11	9	7,2				
НАПО387	Напиток из варенья С-витаминизация	200	0,1		26,8		108		10	0,1		2	2	1					
	Всего в Завтрак		7,8	5,4	59,9		586	0,24	20,61	35,8	0,1	166,57	225,1	58,34	4,28				

Всего в Завтрак		17,09	22,96	91,72	642	0,18	1,96	54,81	0,4	231,34	332,51	50,46	2,67
Обед													
СА100059	Салат из моркови с яблоками	60	0,66	7,26	33	0,04	2,58	12		19,2	31,8	20,4	0,36
СУ100100	Суп картоф со швелем на куринном бульоне со смет	250	2,03	10,77	113	0,14	14,42			39,62	78,75	43,46	1,44
МЯСО2069	Котлеты, биточки, шницели из гов. в соусе сметанном	1/80	8,27	8,79	202	0,04	0,18	12,5		28,56	99,71	29,47	1,45
КРП10142	Овощи, зеленый горошек в молочном соусе	150	5,1	21	186	0,14	28,5	1,06	0,45	96	120	45	1,65
СЛАД342	Компот из яблок С-витаминализация	200	0,46	28,75	118	0,01	12		0,1	7	4	4	1
ПОР1004	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	15,04	78	0,06				12	53	12	1,6
Всего в Обед		19,59	24,27	91,61	730	0,43	57,68	25,57	0,55	202,38	387,26	154,33	7,5
Всего в 2 неделию пятница		36,68	47,23	183,33	1372	0,61	59,64	80,38	0,95	433,72	719,77	204,79	10,17
Итого		400,93	427	1825,	13338	6,1	979,01	589,97	15,96	2847,78	6043,48	2006,6	109,2
Среднее за период		40,09	42,7	182,53	1334	0,61	97,9	59	1,6	284,78	604,35	200,68	10,92

"Утверждаю"

Генеральный директор
ООО «СПЕРАНТО»
Шабалинников О.А.

"26" апреля 2017 г.

"Согласовано"

Заместитель руководителя
Управления Роспотребнадзора
по Калининградской области
А.А. Васильев

"15" августа 2017 г.

«Согласовано»

Директор МАОУ СОШ № 4
Виноградов М.В.

"15" августа 2017 г.

«Согласовано»

Директор МАОУ СОШ № 19
Кулешова О.Е.

"15" августа 2017 г.

«Согласовано»

Директор МАОУ СОШ № 21
Миниченко В.В.

"15" августа 2017 г.

«Согласовано»

Директор МАОУ СОШ № 29
Соколова Л.Н.

"15" августа 2017 г.

«Согласовано»

Директор МАОУ СОШ № 31
Иванова Е.В.

"15" августа 2017 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ОБЕДОВ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ В ВОЗРАСТЕ 11 ЛЕТ И СТАРШЕ**

КАЛИНИНГРАД 2017 ГОД

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

Генеральный директор
Шолошников О.А.
Шолошников О.А.

Сезон: **Осенний**Категория: **Школьники 11-18 лет**

Диета:

Меню на 1 неделю понедельник

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)														
			б	ж	у		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe														
Обед																												
САЛП0029	Салат из сырых овощей	100	1,09	6,04	3,78	74	0,03	13,21						25,43	35,63	18,94	0,66											
СУП00099	Суп из овощей с гор зел конц на кур бул со смет	250	1,63	5	7,5	115	0,07	10,58	0,21	0,19			33,65	49,04	23,08	0,87												
МЯСО265	Плов из птицы	250	18,79	14,39	29,09	321	0,59	5,09	40,95				39,34	156,56	42,47	1,72												
НАП00390	Напиток "Школьник" с-витаминализация	200	2,31	0,25	31,5	131	0,01	60		0,01			8	8	3													
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,04	78	0,06						12	53	12	1,6												
Всего в Обед			26,91	26,24	86,9	720	0,76	88,88	41,16	0,2			118,42	302,22	99,39	4,85												
Всего в 1 неделю понедельник			26,91	26,24	86,9	720	0,76	88,88	41,16	0,2			118,42	302,22	99,39	4,85												

Меню на 1 неделю вторник

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)														
			б	ж	у		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe														
Обед																												
САЛП0066	Салат из моркови с лимон	100	1,4	0,13	22,28	95	0,06	4,03						31,71	56,02	33,36	0,91											
СУП0101	Суп картофельный с мясом	250	3,16	2,51	55,9	144	0,11	10,53	0,18	0,18			21,93	68,42	28,07	1,05												
МЯСО279	Тефтели из говядины в соусе сметанном с томатом	100	9,11	10,94	11,99	183	0,07	0,87	39,72				44,71	108,67	22	0,98												
МЯСО309	Макаронные изделия отварные с мясом	180	6,79	0,8	38,3	188	0,07						13,43	44,6	10,34	1,02												
НАП00388	Напиток из сиропа плод-ягод с-витаминализация	200	1,89	0,21	30,25	130	0,01	60		0,1			8	5	3													
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,04	78	0,06						12	53	12	1,6												
Всего в Обед			25,43	15,16	173,76	818	0,38	75,42	39,9	0,28			131,78	335,71	108,78	5,57												
Всего в 1 неделю вторник			25,43	15,16	173,76	818	0,38	75,42	39,9	0,28			131,78	335,71	108,78	5,57												

Меню на 1 неделю среда

№ реч.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	Обед	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
			1,34	5,36	7,87	85	0,02	8,9	0,03	45	51	26	1,7			
СА/10052	Салат из свежих отварной	100														
СУП10101	Суп картофель с рисовой крупой на курином бульоне	250	8,73	6,04	15,93	153	0,1	8,25	0,2	0,3	26,7	55,98	22,78	0,88		
ГАР0321	Карпуста тушеная с маслоработками	250	12,65	27,02	11,96	342	0,05	32,4	0,13	0,36	108	70,8	34,8	1,44		
НАП0388	Напиток фруктовый С-витаминизация	200	0,6	0,4	32,6	75	0,04	5			40	24	18	0,8		
ПОРЦ1004	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,04	78	0,06				12	53	12	1,6		
Всего в Обед			26,4	39,38	83,4	733	0,27	54,55	0,33	0,66	231,7	254,77	113,57	6,42		
Всего в 1 неделю среда			26,4	39,38	83,4	733	0,27	54,55	0,33	0,66	231,7	254,77	113,57	6,42		

Меню на 1 неделю четверг

№ реч.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	Обед	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
			1,6	10,1	7,4	127	0,03	28	0,3	45	37	21	1,1			
СА/10046	Салат из белок капусты со свежей и морковью	100														
СУП10103	Суп картофель с макар на курином бульоне	250	9,38	6,1	19,03	169	0,11	8	0,2	0,3	64	64	25	1		
МЯС0269	Котлеты,биточки,шниццели из гов. в соусе сметанном	100	10,34	12,52	10,99	253	0,05	0,22	15,63		35,7	124,64	36,84	1,81		
КАШ0171	Каша рассыпчатая рисовая с маслом	180	6,19	12,73	64,29	396	0,05		65,45		27,88	134,8	45,64	0,97		
НАП0388	Напиток апельсиновый	200	1,89	0,21	30,25	130	0,01	13		0,1	8	5	3			
ПОРЦ1004	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,04	78	0,06				12	53	12	1,6		
Всего в Обед			32,47	42,22	147	1152	0,31	49,23	81,58	4,9	128,58	418,44	143,48	6,48		
Всего в 1 неделю четверг			32,47	42,22	147	1152	0,31	49,23	81,58	4,9	128,58	418,44	143,48	6,48		

Меню на 1 неделю пятница

№ реч.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	Обед	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
			1,04	5,42	10,5	95	0,02	6,44	0,02	29,27	31,83	16,83	1,48			
СА/10054	Салат из свежих с яблоками	100														
ШИО0088	Щи из свеж капусты с картоф со смет на курином бульоне	250	2,27	6,87	8,83	106	0,06	21,15	0,2	0,19	42,31	50,96	21,15	0,77		
РЫБА234	Котлеты рыбные "Любительские" в соусе сметанном	100	9,88	8,63	9,63	150	0,05	1,46	18,5		53,22	120,6	7,36	0,87		
КАШ0171	Каша гречневая с маслом	180	14,48	15,63	65,23	458	0,34		65,45		43,18	344,21	229,94	7,74		
НАП0388	Напиток лимонный	200	1,89	0,21	30,25	130	0,01	13		0,1	8	5	3			
ПОРЦ1004	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,04	78	0,06				12	53	12	1,6		

Всего в Обед	32,64	37,31	139,47	1 017	0,54	42,06	84,16	0,29	187,98	605,6	290,29	12,46
Всего в 1 неделю пятница	32,64	37,31	139,47	1 017	0,54	42,06	84,16	0,29	187,98	605,6	290,29	12,46

Меню на 2 неделю понедельник

№ рел.	Прейм пиши, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	Ca	Р	Мг	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
	Обед																		
САЛ00015	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,55	5,08	9,42	90	0,03	39	0,04	2,4		27	15	0,7					
СУП01012	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	11,79	8,46	17,82	195	0,16	6	0,21	0,3	50	140	38	1,8					
МРС0269	Котлеты, биточки, шницели из гов. в соусе сметанном	100	10,34	12,52	10,99	253	0,05	0,22	15,63		35,7	124,64	36,84	1,81					
КАШ0171	Каша рассыпчатая рисовая с маслом	180	6,19	12,73	64,79	396	0,05		65,45		27,88	134,8	45,64	0,97					
НАП0388	Напиток апельсиновый	200	1,89	0,21	30,25	130	0,01	13		0,1	8	5	3						
ПОР0004	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,04	78	0,06				12	53	12	1,6					
	Всего в Обед		34,83	39,57	147,81	1 141	0,36	58,23	81,33	2,8	133,58	484,44	150,48	6,88					
	Всего в 2 неделю понедельник		34,83	39,57	147,81	1 141	0,36	58,23	81,33	2,8	133,58	484,44	150,48	6,88					

Меню на 2 неделю вторник

№ рел.	Прейм пиши, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	Ca	Р	Мг	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
	Обед																		
САЛ00062	Салат из моркови с сахаром	100	1,3	0,1	14,6	65	0,05	4,38			23,9	44,5	30,3	1					
СУП0101	Суп картофельный с мясом	250	3,16	2,51	55,9	144	0,11	10,53	0,18	0,18	21,93	68,42	28,07	1,05					
МРС0259	Жаркое по-домашнему из курицы	250	18,4	22,06	15,43	334	0,14	24	16,69	1,37	42,06	123,66	44,23	2,19					
НАП0388	Напиток лимонный	200	1,89	0,21	30,25	130	0,01	13		0,1	8	5	3						
ПОР0004	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,04	78	0,06				12	53	12	1,6					
ПЛОД338	Яблоки свежие	100	0,4		12,6	52	0,03	10			16	11	9	2,2					
	Всего в Обед		28,23	25,44	143,82	803	0,4	61,9	16,86	1,65	123,89	305,58	126,6	8,05					
	Всего в 2 неделю вторник		28,23	25,44	143,82	803	0,4	61,9	16,86	1,65	123,89	305,58	126,6	8,05					

Меню на 2 неделю среда

№ рел.	Прейм пиши, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	Ca	Р	Мг	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
	Обед																		
САЛ00054	Салат из свеклы с яблоками	100	1,04	5,42	10,5	95	0,02	6,44			29,27	31,83	16,83	1,48					
СУП0103	Суп картофель с макар куд на курином бульоне	250	9,38	6,1	19,03	160	0,11	8	0,2	0,3		64	25	1					
РЫБА239	Тедфели из мингал в соусе сметанном с томатом	100	8,26	8,05	11,76	153	0,08	1,44	0,63		63,81	122,38	20,35	0,63					
КАШ0171	Каша гречневая с маслом	180	14,48	15,63	65,23	458	0,34		65,45		43,18	344,21	229,94	7,74					

НАП0376	Чай с сахаром С-витаминизация	200/15	0,1	15	60																
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,04	78	0,06	60													
Всего в Обед			36,34	35,75	136,55	1 012	0,61	75,88	66,28	0,3	153,26	623,42	308,12	13,45							
Всего в 2 недели среда			36,34	35,75	136,55	1 012	0,61	75,88	66,28	0,3	153,26	623,42	308,12	13,45							

Меню на 2 недели четверг

№ рецеп.	Принимать пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	6	7	В1		С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Ca	Р	Мg	Fe			
1	Обед	3	4	5	6		7		8	9	10	11	12	13	14	15							
САП0045	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,55	5,08	9,42		90	0,03	39	0,04	2,4				27	15	0,7						
СУП0101	Суп картоф с рисовой крупой на курином бульоне	250	8,73	6,04	15,93		153	0,1	8,25	0,2	0,3	26,7			55,98	22,78	0,88						
МЯСО260	Гуляш из свинины	50/50	8,85	31,2	6,21		341	0,28	0,92			20			128,62	22,39	2,21						
ГАР0309	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,79	0,8	38,3		188	0,07				13,43			44,6	10,34	1,02						
НАП0390	Напиток "Школьник" С-витаминизация	200	2,31	0,25	31,5		131	0,01	60		0,01	8			8	3							
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,04		78	0,06				12			53	12	1,6						
Всего в Обед			31,31	43,94	116,4		980	0,55	108,17	0,24	2,71	80,13			317,2	85,51	6,41						
Всего в 2 недели четверг			31,31	43,94	116,4		980	0,55	108,17	0,24	2,71	80,13			317,2	85,51	6,41						

Меню на 2 недели пятница

№ рецеп.	Принимать пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	6	7	В1		С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Ca	Р	Мg	Fe			
1	Обед	3	4	5	6		7		8	9	10	11	12	13	14	15							
САП0059	Салат из моркови с яблоками	100	1,1	0,2	12,1		55	0,06	4,3	20					53	34	0,6						
СУП0100	Суп картоф со шкваром на курином бульоне со смет	250	2,03	4,9	10,77		113	0,14	14,42						78,75	43,46	1,44						
МЯСО269	Котлеты,биточки,шницели из гов. в соусе сметанном	100	10,34	12,52	10,99		253	0,05	0,22	15,63					35,7	124,64	36,84	1,81					
КАШ0171	Каша рассыпчатая рисовая с маслом	180	6,19	12,73	64,29		396	0,05		65,45					27,88	134,8	45,64	0,97					
НАП0388	Напиток апельсиновый	200	1,89	0,21	30,25		130	0,01	13		0,1	8			5	3							
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,04		78	0,06				12			53	12	1,6						
Всего в Обед			24,62	31,13	143,44		1 025	0,37	31,95	101,08	0,1	155,2			449,19	174,94	6,42						
Всего в 2 недели пятница			24,62	31,13	143,44		1 025	0,37	31,95	101,08	0,1	155,2			449,19	174,94	6,42						
Итого			299,19	336,14	1 318,		9 402	4,55	646,25	512,92	13,89	1 444,53			4 096,56	1 601,1	76,97						
Среднее за период			29,92	33,61	131,86		940	0,46	64,63	51,29	1,39	144,45			409,66	160,11	7,7						