

Согласовано:

Директор



С.С. Г. Валухово

ОСНОВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

**для обучающихся во 1 смену (завтрак, обед) с 5-11 классы, в
том числе для детей категории ММС, ОВЗ, ДИ и детей
инвалидов**

сезон осень-зима

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,г.			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (г,мг)				Минеральные вещества (г,мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
день 1. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			61,00	58,00	230,00	1684,00	1,00	17,00			345,0			14,00
	<i>ЗАВТРАК</i>		28,39	27,41	97,14	748,59	0,43	2,755			252,72			6,90
105/1	Тефтели из говядины с рисом в томатном соусе	60	8,31	15,34	9,45	208,96	0,04	2,608			11,79			1,34
176/1	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,48	5,84	38,33	239,75	0,29				14,60			4,50
282/1	Чай с сахаром	200			10,00	39,99					0,33			0,03
	Сыр	21	5,52	5,59		72,37	0,01	0,147			210,00			0,15
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	187,52	0,09				16,00			0,88
	<i>ОБЕД</i>		33,00	30,70	132,92	935,48	0,36	13,876			91,85			7,38
100504/	Овощи консервированные (без уксуса)	30												
55/1	Борщ со сметаной	250/8	1,95	6,15	12,37	108,21	0,05	10,476			32,19			0,99
114/1	Плов из отварной говядины	280	22,78	23,34	58,47	534,69	0,14	2,500			27,80			3,52
160204/	Комот вишневый	200	0,05	0,01	8,62	35,06		0,900			2,46			0,05
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07				12,00			0,66
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,66	0,72	23,94	116,88	0,10				17,40			2,16
день 2. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			48,00	42,00	245,00	1546,00	1,00	74,00			302,0			15,00
	<i>ЗАВТРАК</i>		16,06	9,62	120,90	635,37	0,43	26,140			180,61			8,04
210110/	Яблоко	250	1,00	1,00	24,50	111,00	0,08	25,000			40,00			5,50
120201/	Каша пшенная молочная	230	8,89	7,94	46,72	293,79	0,26	1,131			123,07			1,63
284/1	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,21	42,30					0,33			0,03
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	187,52	0,09				16,00			0,88
	Йогурт в индивидуальной упаковке	1	0,03	0,03	0,11	0,76		0,009			1,21			
	<i>ОБЕД</i>		32,23	32,13	123,86	910,72	0,57	47,803			121,54			6,55
110326/	Суп из овощей на курином бульоне	250	6,74	10,22	11,70	165,05	0,10	12,020			18,57			0,98
136/1	Шницель куриный	60	12,89	13,96	13,31	228,34	0,08	1,180			17,11			1,12

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,г.			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (г,мг)				Минеральные вещества (г,мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
141/1	Картофельное пюре	200	4,38	6,75	29,42	195,94	0,22	34,603			55,98			1,58
160207/	Напиток из св. замор. плодов	200			15,97	63,87					0,48			0,05
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07				12,00			0,66
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,66	0,72	23,94	116,88	0,10				17,40			2,16
ДЕНЬ 3. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			63,00	58,00	232,00	1698,00	1,00	45,00			150,0			11,00
	ЗАВТРАК		23,74	24,91	110,15	758,18	0,27	1,956			60,91			2,92
215/1	Макаронные изделия отварные	200	7,87	6,00	50,15	286,03	0,12				15,17			1,15
120619/	Котлеты куриные	60	9,42	8,47	8,81	147,66	0,06	0,996			24,58			0,75
236/1	Подлив овощной	30	0,26	1,10	1,57	17,21		0,940			1,88			0,08
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	187,52	0,09				16,00			0,88
	Масло сливочное	12	0,10	8,70	0,16	79,31					2,88			0,02
282/1	Чай с сахаром	200			10,00	39,99					0,33			0,03
	Сок в индивидуальной упаковке	1	0,01		0,10	0,46		0,020			0,07			0,01
	ОБЕД		39,19	33,00	121,76	940,20	0,51	43,164			89,47			8,18
0/1	Суп рыбный	250	10,03	8,99	26,92	228,54	0,10	11,550			30,28			1,22
95/1	Жаркое по-домашнему	280	20,94	22,81	25,41	390,27	0,24	31,614			29,31			4,09
160207/	Напиток из св. замор. плодов	200			15,97	63,87					0,48			0,05
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07				12,00			0,66
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,66	0,72	23,94	116,88	0,10				17,40			2,16
ДЕНЬ 4. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			52,00	50,00	230,00	1696,00	1,00	65,00			427,0			12,00
	ЗАВТРАК		26,37	26,92	96,36	732,76	0,23	3,278			270,70			3,37
130312/	Рис припущенный с овощами	200	4,51	4,97	45,20	243,55	0,07	2,000			16,42			0,82
96/1	Котлета из говядины	60	9,97	14,59	10,12	211,35	0,06	0,182			25,19			1,44
236/1	Подлив овощной	30	0,26	1,10	1,57	17,21		0,940			1,88			0,08
295/1	Напиток "Валитек" с витаминами	200												

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,г.			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (г,мг)				Минеральные вещества (г,мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	187,52	0,09				16,00			0,88
	Сыр	21	5,52	5,59		72,37	0,01	0,147			210,00			0,15
	Йогурт в индивидуальной упаковке	1	0,03	0,03	0,11	0,76		0,009			1,21			
	ОБЕД		26,12	22,99	134,01	963,44	0,62	61,656			156,23			8,27
53/1	Рассольник ленинградский со сметаной	250/8	2,55	7,40	17,30	141,30	0,11	16,790			25,90			0,99
131/1	Биточки куриные	60	9,79	9,33	8,04	153,72	0,06	1,101			29,64			0,73
236/1	Подлив овощной	30	0,26	1,10	1,57	17,21		0,940			1,88			0,08
139/1	Картофель отварной с маслом	200	4,15	3,72	33,63	184,65	0,25	41,200			21,56			1,86
292/1	Компот из сухофруктов	200	1,15	0,24	20,01	209,04	0,03	1,625			47,85			1,79
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07				12,00			0,66
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,66	0,72	23,94	116,88	0,10				17,40			2,16
ДЕНЬ 5. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			63,00	49,00	232,00	1622,00	1,00	107,00			452,0			13,00
	ЗАВТРАК		32,82	13,95	100,86	660,27	0,28	1,503			280,20			3,06
229/1	Сырники из творога	100	20,68	7,40	21,92	237,02	0,06	0,450			152,79			0,64
	Ягоды свежемороженые протертые	40												
199/1	Каша пшеничная молочная	160	6,06	5,91	29,58	195,74	0,13	1,053			111,08			1,51
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	187,52	0,09				16,00			0,88
282/1	Чай с сахаром	200			10,00	39,99					0,33			0,03
	ОБЕД		30,30	35,48	131,40	961,89	0,62	105,162			171,90			9,76
100502/	Икра из уваренных кабачков	80	1,52	7,12	6,16	94,80	0,02	5,600			32,80			0,56
52/1	Щи из свеж. капусты со сметаной	250/10	1,85	7,15	9,01	103,57	0,06	7,540			17,60			0,44
176/1	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,60	5,24	34,32	214,84	0,26				13,08			4,03
107/1	Биточки из говядины	60	9,45	13,36	6,11	182,19	0,05	0,182			23,68			1,33
236/1	Подлив овощной	30	0,26	1,10	1,57	17,21		0,940			1,88			0,08

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (г, мг)				Минеральные вещества (г, мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
160204/	Комот вишневый	200	0,05	0,01	8,62	35,06		0,900			2,46			0,05
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07				12,00			0,66
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,66	0,72	23,94	116,88	0,10				17,40			2,16
	Апельсины	150	1,35	0,30	12,15	56,70	0,06	90,000			51,00			0,45
ДЕНЬ 6. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			64,00	51,00	258,00	1856,00	1,00	45,00			277,0			12,00
	ЗАВТРАК		28,38	21,51	122,70	795,77	0,31	1,180			51,51			3,41
136/1	Шницель куриный	60	12,89	13,96	13,31	228,34	0,08	1,180			17,11			1,12
215/1	Макаронные изделия отварные	240	9,41	6,91	60,03	339,92	0,14				18,07			1,38
282/1	Чай с сахаром	200			10,00	39,99					0,33			0,03
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	187,52	0,09				16,00			0,88
	ОБЕД		35,18	29,07	134,96	1060,10	0,62	43,477			225,09			8,48
100504/	Овощи консервированные (без уксуса)	60												
64/1	Суп крестьянский с мясом и крупой	250/20	7,27	10,03	14,06	171,09	0,08	6,540			24,44			1,29
82/1	Котлеты рыбные	100	14,16	10,85	18,01	226,51	0,12	0,709			67,42			1,00
141/1	Картофельное пюре	200	4,38	6,75	29,42	195,94	0,22	34,603			55,98			1,58
292/1	Компот из сухофруктов	200	1,15	0,24	20,01	209,04	0,03	1,625			47,85			1,79
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07				12,00			0,66
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,66	0,72	23,94	116,88	0,10				17,40			2,16
ДЕНЬ 7. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			51,00	46,00	231,00	1532,00	1,00	16,00			395,0			12,00
	ЗАВТРАК		17,17	13,26	89,96	547,73	0,36	2,622			282,77			2,73
	Йогурт в индивидуальной упаковке	1	0,03	0,03	0,11	0,76		0,009			1,21			
196/1	Каша овсяная молочная жидкая	200	7,89	9,34	34,53	253,68	0,22	1,313			143,35			1,57
286/1	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	3,25	15,96	105,77	0,05	1,300			122,21			0,28
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	187,52	0,09				16,00			0,88

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,г.			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (г,мг)				Минеральные вещества (г,мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ОБЕД		33,49	32,34	141,10	984,75	0,54	13,084			112,54			9,75
55/1	Борщ со сметаной	250/20/8	6,79	10,31	12,37	164,89	0,07	10,476			34,53			1,69
105/1	Тефтели из говядины с рисом в томатном соусе	60/30	8,31	15,34	9,45	208,96	0,04	2,608			11,79			1,34
177/1	Каша пшеничная рассыпчатая	220	10,17	5,49	59,83	329,43	0,26				36,64			3,88
160229/	Компот из свежемороженой смородины	200			5,99	23,95					0,18			0,02
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07				12,00			0,66
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,66	0,72	23,94	116,88	0,10				17,40			2,16
ДЕНЬ 8. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			66,00	43,00	249,00	1633,00	1,00	95,00			424,0			12,00
	ЗАВТРАК		32,94	14,13	107,05	687,07	0,27	76,542			318,50			2,28
194/1	Каша манная молочная	160	5,05	5,84	25,64	175,29	0,07	1,092			106,88			0,35
229/1	Сырники из творога	100	20,68	7,40	21,92	237,02	0,06	0,450			152,79			0,64
	Ягоды свежемороженые протертые	40												
281/1	Чай со смородиной и сахаром	200			10,00	39,99					0,33			0,03
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	187,52	0,09				16,00			0,88
0/1	Фрукты свежие	250	1,13	0,25	10,13	47,25	0,05	75,000			42,50			0,38
	ОБЕД		33,40	28,43	142,29	945,43	0,62	18,951			105,84			9,68
53/1	Рассольник ленинградский со сметаной	250/20/8	7,39	11,56	17,30	197,98	0,13	16,790			28,24			1,69
176/1	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,60	5,24	34,32	214,84	0,26				13,08			4,03
131/1	Биточки куриные	60	9,79	9,33	8,04	153,72	0,06	1,101			29,64			0,73
236/1	Подлив овощной	30	0,26	1,10	1,57	17,21		0,940			1,88			0,08
160218/	Кисель яблочный	200	0,14		27,60	104,16		0,120			3,60			0,33
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07				12,00			0,66

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (г,мг)				Минеральные вещества (г,мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,66	0,72	23,94	116,88	0,10				17,40			2,16
ДЕНЬ 9. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			55,00	55,00	203,00	1521,00	1,00	56,00			260,0			12,00
	ЗАВТРАК		21,80	18,32	85,10	592,24	0,38	38,487			155,55			4,10
130101/	Пюре картофельное	220	4,86	5,20	31,77	193,30	0,24	37,120			71,41			1,73
94/1	Гуляш из отварной говядины	60	9,38	10,85	1,51	141,07	0,03	0,708			6,60			1,41
283/1	Чай с молоком и сахаром	200	1,45	1,60	12,35	69,59	0,02	0,650			60,33			0,08
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	187,52	0,09				16,00			0,88
	Йогурт в индивидуальной упаковке	1	0,03	0,03	0,11	0,76		0,009			1,21			
	ОБЕД		33,13	36,18	117,50	928,30	0,42	17,906			104,76			7,79
66/1	Суп из овощей	250	1,85	3,88	11,15	86,94	0,09	12,300			13,60			0,67
12,1/1	Филе кур. припущенное с овощами	110	17,39	27,17	4,07	330,22	0,09	4,706			35,42			3,16
176/1	Каша перловая рассыпчатая	180	5,62	3,92	40,20	218,56	0,07				23,88			1,09
160204/	Комот вишневый	200	0,05	0,01	8,62	35,06		0,900			2,46			0,05
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07				12,00			0,66
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,66	0,72	23,94	116,88	0,10				17,40			2,16
ДЕНЬ 10. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			57,00	44,00	258,00	1661,00	1,00	16,00			671,0			11,00
	ЗАВТРАК		24,81	19,15	116,56	737,76	0,35	4,659			569,16			3,43
200/1	Каша молочная "Дружба"	240	7,74	9,30	41,92	282,29	0,17	1,612			158,42			0,99
288/1	Какао с молоком	200	3,39	3,50	14,88	104,58	0,04	1,300			120,74			0,13
	Курага	40	2,08	0,12	20,40	91,00	0,04	1,600			64,00			1,28
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	187,52	0,09				16,00			0,88
	Сыр	21	5,52	5,59		72,37	0,01	0,147			210,00			0,15
	ОБЕД		32,37	25,27	141,71	923,37	0,62	11,832			101,98			7,51
62/1	Суп картофельный с бобовыми и	250/10	7,09	4,30	26,94	174,77	0,28	11,650			33,61			2,20
	гречками													

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,г.			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (г,мг)				Минеральные вещества (г,мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
215/1	Макаронные изделия отварные	180	7,09	5,18	45,20	255,78	0,11				13,60			1,03
96/1	Котлета из говядины	60	9,97	14,59	10,12	211,35	0,06	0,182			25,19			1,44
160229/	Компот из свежесамороженной смородины	200			5,99	23,95					0,18			0,02
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07				12,00			0,66
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,66	0,72	23,94	116,88	0,10				17,40			2,16
ИТОГОВАЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ПЕРИОД			581,00	496,00	2372,00	16479,00	9,00	536,00			3705,0			124,00
СРЕДНЯЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ПЕРИОД			58,00	50,00	237,00	1648,00	1,00	54,00			371,0			12,00
Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности			14,10	27,10	57,60									

Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:

- 1 Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания - издат. ООО "Партнер" г.Уфа 2015г.
- 2 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организациях Под ред. С.В.В. Маслова, 2015