



Согласовано:

ВРИО директора

И. А. Чернышова

ОСНОВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

для обучающихся во 1 смену (завтрак, обед) с 1-4 классы, в том числе для детей категории ММС, ОВЗ, ДИ и детей инвалидов

сезон осень-зима

1-ая неделя/Понедельник

№ ТТК	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
ШК00007	Завтрак Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	60	0,84	6,12	3,6	73	0,02	17,34	241,62	22,44	18,78	11,16	0,54
ШК00058	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,18	7,31	41,49	269	0,25		32,94	17,1	216	144	4,86
ШК00126	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27		0,04	0,3	4,5	7,2	3,8	0,7
0000065	Хлеб " пшеничный	50	5,33	2,67	23,5	140	0,05	0,03		150	225		0,03
ШК00001	Сыр твердых сортов в нарезке	11	2,57	3,23		39	0,01		28,6	96,8	55	3,67	0,15
Всего Завтрак		501	18,12	19,32	75,09	548	0,33	17,41	303,46	290,84	521,98	162,63	6,28
ШК00031	Обед Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	200	1,3	3,64	8,76	73	0,03	6,8	128,94	27,2	34,6	17	0,75
0000034	Сметана для заправки	5	0,13	0,75	0,18	8							
114 Уфа 20	Плов из отварной говядины	240	18,34	18,53	46,27	425	0,08	0,86	325,63	23,04	231,36	52,8	2,69
ШК00137	Компот из вишни	180	0,27	0,09	9,27	39	0,01	2,25	3,67	11,7	9	8,1	0,18
0000065	Хлеб пшеничный	50	5,33	2,67	23,5	140	0,05	0,03		150	225		0,03
ШК00038	Хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	71	0,03			26,67	60		2Д
Всего Обед		705	27,97	26,67	100,78	756	0,19	9,95	458,24	238,61	559,96	77,9	5,76
Всего в день			46,09	46	175,87	1304	0,53	27,36	761,7	529,45	1081,94	240,53	12,04

1-ая неделя/Вторник

№ ТТК	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
0000149	Завтрак Яблоко запеченное с сахаром	50	0,5	3	15	28	0,01	1,94		12,5		7,27	0,72
ШК00151	Каша пшённая молочная жидкая	200	10,13	10,81	20	217	0,17	0,53	0,33	129,2	368,97	44,93	1,2
ШК00127	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3		6,7	28		1,16	0,38	6,9	8,5	4,6	0,8
0000065	Хлеб пшеничный	50	5,33	2,67	23,5	140	0,05	0,03		150	225		0,03
0000156	Кисломолочный продукт для детского питания	100	2,81	0,04	3,63	26	0,03	0,28		110,88	103,31	13,05	0,09
Всего Завтрак		600	19,08	16,52	68,83	439	0,26	3,95	0,71	409,48	705,78	69,85	2,84
0000100	Обед Суп картофельный с лапшой домашней (ПФ)	200	2,27	9,33	38,67	101	0,07	0,03	0,01	12,64	30,67	19,2	1,73
ШК00065	Картофельное пюре	150	3,08	6,08	21	146	0,12	10,2	32,1	39	84	28,5	1,05
136 Уфа 2013	Котлеты рубленые из птицы	60	12,01	8,18	9,85	161	0,09	0,27		18,47	100,53	43,35	451,9
ШК0381a	с подливом овощным	30											
0000044	Компот из свежемороженых ягод (яблоки/черноплодная рябина)"С"	180	1,62	0,08	2,87	55	0,05	0,61		0,46		0,27	35,71
0000065	Хлеб пшеничный	50	5,33	2,67	23,5	140	0,05	0,03		150	225		0,03
ШК00038	Хлеб ржаной	35	3,03	1,17	14,93	83	0,04			31,12	70		2,45
Всего Обед		705	27,34	27,5	110,82	686	0,41	11,14	32,11	251,68	510,2	91,32	492,88
Всего в день			46,41	44,02	179,65	1125	0,67	15,09	32,83	661,16	1215,98	161,17	495,72

1-ая неделя/Среда

№ ТТК	Приём пищи,	Масса	Пищевые вещества (г)	ККАЛ	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
-------	-------------	-------	----------------------	------	---------------	---------------------------

	наименование блюда	порции	Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	Завтрак												
ШК00156	Макароны отварные	170	4,22	5,35	37,15	229	0,07		30,18	11,9	45,05	8,5	0,85
ШКГКУР1	Голень куриная запеченная в соусе томатном	75/15	11,5	4,5	9,14	165	0,09	5,4	10,8	9,9	175,5	19,8	0,99
ШК00126	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27		0,04	0,3	4,5	7,2	3,8	0,7
0000065	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,6	14,1	84	0,03	0,02		90	135		0,02
ШК00002	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,25	1,4	66			65,3	1	2		
Всего Завтрак		500	19,22	18,7	68,29	571	0,19	5,46	106,57	117,3	364,75	32,1	2,56
	Обед												
ШК00160	Рыбный суп	200	5,9	12,3	25	162	0,12	6,67	225	15,84	69,39	27,26	251,67
95 Уфа 201	Жаркое по-домашнему	240	12,84	11,3	32	302	0,11	12,37		42,8		54,78	3,5
Ш100015	Напиток из свежеморож плодов (яблоко клубника)	180			15,84	60	1,26	0,9	58,5		0,36	0,01	0,9
0000065	Хлеб пшеничный	50	5,33	2,67	23,5	140	0,05	0,03		150	225		0,03
ШК00038	Хлеб ржаной	35	3,03	1,17	14,93	83	0,04			31,12	70		2,45
Всего Обед		705	27,11	27,43	111,27	747	1,57	19,97	283,5	239,76	364,75	82,05	258,56
Всего в день			46,32	46,14	179,56	1318	1,76	25,43	390,08	357,06	729,5	114,15	261,12

1-ая неделя/Четверг

№ ТТК	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	Завтрак												
ШК00153	Рис припущенный	160	3,52	5,44	15,52	206	0,03		28,4	6,4	73,6	24	0,48
96 Уфа 015	Котлета из овядины с соусом томатным	60/30	7,5	7,2	8	130	0,04	0,01		20		16	8,2

236 Уфа 20													
0000029	Инстантный напиток витаминизированный	200			40	130	0,23	0,2	3	24	55	18	67
0000065	Хлеб пшеничный	40	4,27	2,13	18,8	112	0,04	0,03		120	180		0,03
ШК00001	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,33	2,93		35	0,01		26	88	50	3,33	0,13
Всего Завтрак		500	17,62	17,71	82,32	614	0,35	0,24	57,4	258,4	358,6	61,33	75,84
	Обед												
ШК00026	Рассольник ленинградский с крупой перловой	200	4,74	6,24	13,6	129	0,06	5,54	107,2	21	51,4	19,6	0,71
136 Уфа 20	Котлета рубленая уз птицы	60/30	8,76	10,8	5,16	152	0,05	0,95		27,54			1,03
ШК0381a	с подливом овощным												
0000112	Картофель отварной с маслом	150	3	3,3	22,5	134	0,13	6,2		14,3	174,16	32	1,26
Ш000011	Компот из смеси сухофруктов	180	0,9	0,05	24,75	99	2,7	0,45	39,6	25,82		16,44	0,55
0000065	Хлеб пшеничный	50	5,33	2,67	23,5	140	0,05	0,03		150	225		0,03
ШК00038	Хлеб ржаной	35	3,03	1,17	14,93	83	0,04			31,12	70		2,45
Всего Обед		715	25,77	24,22	104,44	737	3,02	13,17	146,8	269,78	520,56	68,04	6,03
Всего в день			43,39	41,93	186,76	1351	3,37	13,41	204,2	528,18	879,16	129,38	81,87

1-ая неделя/Пятница

№ ТТК	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	Завтрак												
ШКССТ22	Сырники (запеканка) из творога	100	10,3	9,2	26	198	0,06	0,43	5,3	144	198	21,5	0,58
ШКЯП107	Ягоды протертые в ассортименте	30	0,15	0,09	9	39	0,03	7,8	0,69	0,9	0,93	1,16	1,47
ШК00159	Каша пшеничная молочная	140	5,23	5,88	25,57	169	0,09	0,37	10,27	93,98	111,58	25,4	1,28

0000065	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,6	14,1	84	0,03	0,02		90	135		0,02
ШК00126	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27		0,04	0,3	4,5	7,2	3,8	0,7
Всего Завтрак		500	19,08	16,77	81,17	517	0,21	8,66	16,56	333,38	452,71	51,86	4,05
	Обед												
0000160	Салат "Студенченский"	60	0,84	2,82	1,5	35	0,01	0,46		3,88	10,25	2,86	0,14
ШК00030	Щи из свежей капусты	200	1,34	3,14	5,86	57	0,04	10,76	112,22	26,6	30	15,2	0,54
0000034	Сметана для заправки	5	0,13	0,75	0,18	8							
ШК00058	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,65	6,09	34,58	224	0,21		27,45	14,25	180	120	4,05
96 Уфа 2019	Котлета из говядины	60/30	7,5	7,2	8	130	0,04	0,01		20		16	8,2
ПФКПОД9	с подливом овощным												
ШК00137	Компот из вишни	180	0,27	0,09	9,27	39	0,01	2,25	3,67	11,7	9	8,1	0,18
0000065	Хлеб пшеничный	50	5,33	2,67	23,5	140	0,05	0,03		150	225		0,03
ШК00038	Хлеб ржаной	35	3,03	1,17	14,93	83	0,04			31,12	70		2,45
Всего Обед		780	26,1	23,92	97,82	716	0,39	13,51	143,34	257,54	524,25	162,16	15,6
Всего в день			45,17	40,69	178,99	1232	0,6	22,17	159,9	590,92	976,96	214,01	19,65

2-ая неделя/Понедельник

№ ТТК	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	Завтрак												
ШКБГМ02	Болоньезе с куриным фаршем, том. пастой и овощами	60	9,78	7,2	5,58	76	0,01	71,4	73,2	86,4	19,2	15	21,6
ШК00163	Макароны отварные	190	3,85	7,36	41,52	255	0,07		33,73	13,3	50,35	9,5	0,95
ШК00126	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27		0,04	0,3	4,5	7,2	3,8	0,7
0000065	Хлеб пшеничный	50	5,33	2,67	23,5	140	0,05	0,03		150	225		0,03
Всего Завтрак		500	19,17	17,22	77,1	499	0,14	71,47	107,23	254,2	301,75	28,3	23,28

	Обед												
ШК00013	Винегрет с растительным маслом	60	0,72	5,4	4,02	67	0,02	2,26	72,9	12,12	21,42	9,66	0,42
ШК00150	Суп крестьянский с крупой (ПШЕНО)	200	5,12	6,22	10,74	119	0,04	6,42	106,46	27,4	52,4	14,6	0,56
ШК00065	Картофельное пюре	150	3,08	6,08	21	146	0,12	10,2	32,1	39	84	28,5	1,05
ШК00164	Рыба припущенная(минтай,навага)	90	8,3	4,21	0,69	108	0,15	0,23	316,5	16,8	249	24,38	0,54
ШК00135	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		19,8	81			15	50	4	2	ОД
0000065	Хлеб пшеничный	50	5,33	2,67	23,5	140	0,05	0,03		150	225		0,03
ШК00038	Хлеб ржаной	50	4,33	1,67	21,33	118	0,05			44,45	100		3,5
Всего Обед		800	27,38	26,24	101,08	779	0,43	19,14	542,96	339,77	735,82	79,13	6,2
Всего в день			46,55	43,46	178,18	1278	0,56	90,61	650,19	593,97	1037,57	107,44	29,49

2-ая неделя/Вторник

№ ТТК	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	Завтрак												
0000156	Кисломолочный продукт для детского питания	100	2,81	0,04	3,63	26	0,03	0,28		110,88	103,31	13,05	0,09
ШК00042	Каша вязкая молочная овсяная	180	7,29	11,45	30,74	257	0,19	0,47	47,16	124,56	209,52	56,88	1,66
0000065	Хлеб пшеничный	50	5,33	2,67	23,5	140	0,05	0,03		150	225		0,03
ШК00140	Кофейный напиток на молоке	200	3,6	3,6	10,5	97	0,04	0,68	17,25	143	130	34,3	1Д
Всего Завтрак		530	19,03	17,75	68,37	520	0,31	1,46	64,41	528,44	667,83	104,23	2,88
	Обед												
ШК00031	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	200	1,3	3,64	8,76	73	0,03	6,8	128,94	27,2	34,6	17	0,75
0000034	Сметана для заправки	5	0,13	0,75	0,18	8							
0000038	Каша пшеничная рассыпчатая	150/4	2,4	1,5	22	112	0,19	8,48	36	74,41	2,69	69,1	3,25

ШКБГМ01	Болоньезе с говяжьим фаршем, том. пастой и овоща	90	13,05	15,3	19,8	146	0,01	17,1	198,9	22,5	28,8	329,4	1,08
шоооооо	Компот из свежемороженой смородины	180	0,18	0,02	15,3	43		43,2		0,58			35,36
0000065	Хлеб пшеничный	50	5,33	2,67	23,5	140	0,05	0,03		150	225		0,03
ШК00038	Хлеб ржаной	35	3,03	1,17	14,93	83	0,04			31,12	70		2,45
Всего Обед		710	25,43	25,04	104,47	605	0,31	75,61	363,84	305,8	361,09	415,5	42,93
Всего в день			44,46	42,8	172,85	1125	0,62	77,07	428,25	834,24	1028,92	519,73	45,81

2-ая неделя/Среда

№ ТТК	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	Завтрак												
0000062	Каша манная молочная	160	2,99	6,29	15,15	123	0,04	0,44		101,81	84,37	13,94	0,26
ШКССТ22	Сырники (запеканка) из творога	100	10,3	9,2	26	198	0,06	0,43	5,3	144	198	21,5	0,58
ШКЯП102	Ягоды протертые в ассортименте	30	0,15	0,09	9	39	0,03	7,8	0,69	0,9	0,93	1,16	1,47
ШК00130	Чай со смородиной и сахаром	180	0,27	0,09	6,48	28		8,68	1,37	7,45	9,54	6,36	0,78
0000065	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,6	14,1	84	0,03	0,02		90	135		0,02
Всего Завтрак		500	16,91	17,27	70,73	471	0,16	17,36	7,36	344,17	427,84	42,97	3,11
	Обед												
ШК00020	Рассольник ленинградский	200	4,74	6,24	13,6	129	0,06	5,54	107,2	21	51,4	19,6	0,71
ШК00058	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,65	6,09	34,58	224	0,21		27,45	14,25	180	120	4,05
136 Уфа 201	Котлеты рубленная уз птицы	60/30	8,76	10,8	5,16	152	0,05	0,95		27,54			1,03
ШК0381а	с подливом овощным												
0000121	Кисель фруктовый	180			18	68				0,43			0,05
0000065	Хлеб пшеничный	50	5,33	2,67	23,5	140	0,05	0,03		150	225		0,03

ШК00038	Хлеб ржаной	35	3,03	1,17	14,93	83	0,04			31,12	70		2,45
Всего Обед		715	28,36	26,96	109,77	797	0,41	6,52	134,65	244,34	526,4	139,6	8,32
Всего в день			45,26	44,24	180,5	1268	0,57	23,89	142,01	588,5	954,24	182,57	11,43

2-ая неделя/Четверг

№ ТТК	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	Завтрак												
ШК00065	Картофельное пюре	200	4Д	8,1	28	194	0,16	13,6	42,8	52	112	38	1,4
94 Уфа 201	Гуляш из отварной говядины	50	6,9	7,1	11,2	105	0,07	1,98		2,9	5,2	3,5	1,5
ШК00128	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,4	8,6	53	0,01	0,3	6,9	57,3	46,3	9,9	0,8
0000065	Хлеб пшеничный	50	5,33	2,67	23,5	140	0,05	0,03		150	225		0,03
Всего Завтрак		500	17,93	19,27	71,3	492	0,29	15,91	49,7	262,2	388,5	51,4	3,73
	Обед												
0000148	Суп из овощей (В 2)	200	1,6	3,47	26,13	180	1,6	7,2		17,91	41,07	17,44	0,61
ШК00059	Каша перловая рассыпчатая	150	4,43	5,93	30,45	193	0,05		29,4	18,75	141,75	17,25	0,83
12,1 Уфа 201	Филе кур припущенное с овощами	90	13,59	11	6,2	152	0,01	0,14	0,01	125	6,5	1,6	0,32
ШК00137	Компот из вишни	180	0,27	0,09	9,27	39	0,01	2,25	3,67	И,7	9	8,1	0,18
0000065	Хлеб пшеничный	50	5,33	2,67	23,5	140	0,05	0,03		150	225		0,03
ШК00038	Хлеб ржаной	35	3,03	1,17	14,93	83	0,04			31,12	70		2,45
Всего Обед		705	28,25	24,32	110,49	786	1,75	9,62	33,08	354,47	493,32	44,39	4,42
Всего в день			46,19	43,58	181,79	1278	2,04	25,54	82,78	616,67	881,82	95,79	8,16

2-ая неделя/Пятница

№ ТТК	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
ШК00049	Завтрак Каша "Дружба"	200	4,96	6,96	23,92	178	0,07	0,53	33,26	115,2	123,2	27,2	0,48
ШК00133	Какао с молоком	200	4,1	4Д	10,5	97	0,04	0,68	17,25	143	130	34,3	1Д
ШК10001	сухофрукты в ассортименте	40	1	0,2	23,84	117	0,13	0,12		2,6	2,8	6,8	3,32
0000065	Хлеб пшеничный	50	5,33	2,67	23,5	140	0,05	0,03		150	225		0,03
ШК00001	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,33	2,93		35	0,01		26	88	50	3,33	0,13
Всего Завтрак		500	17,73	16,86	81,76	568	0,3	1,36	76,51	498,8	531	71,63	5,07
ШК00158	Обед Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	5,25	6,03	26,41	200	0,17	60	65	24,88	35	30	0,98
ШК00055	Макароны отварные	150	5,33	5,55	32,78	202	0,06		26,63	10,5	39,75	7,5	0,75
102 Уфа 20	Тефтели из говядины	60/30	8,7	9,2	6,5	120	0,2	1,03	8	14	1	12	1,3
236 Уфа 20	соус томатный												
ШО000000	Компот из свежзамороженной смородины	180	0,18	0,02	15,3	43		43,2		0,58			35,36
0000065	Хлеб пшеничный	50	5,33	2,67	23,5	140	0,05	0,03		150	225		0,03
ШК00038	Хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	71	0,03			26,67	60		2Д
Всего Обед		710	27,39	24,46	117,29	776	0,51	104,26	99,63	226,63	360,75	49,5	40,52
Всего в день			45 Д 2	41,32	199,05	1343	0,81	105,62	176,14	725,43	891,75	121,13	45,59
Итого			454,95	434,18	1813,19	12622	11,53	426,2	3028,06	6025,58	9677,84	1885,9	1010,86
Среднее за период			45,5	43,42	181,32	1262	1,15	42,62	302,81	602,56	967,78	188,59	101,09

[illegible]