



Согласовано:

ВРИО
директора

И.А. Чернышова

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

1-ая неделя/Понедельник

№ ТТК	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			К КАЛ	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 яблоками	80	1,12	8,16	4,8	97	0,03	23,12	322,16	29,92	25,04	14,88	0,72
ШК00058	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,2	8,12	46,1	299	0,28		36,6	19	240	160	5,4
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	60	6,4	3,2	28,2	168	0,06	0,04		180	270		0,04
ШК00001	Сыр твердых сортов в нарезке	12	2,8	3,52		42	0,01		31,2	105,6	60	4	0,16
Всего Завтрак		552	20,72	23	85,6	633	0,38	23,2	390,26	339,02	602,24	182,68	7,02
ШК00031	Обед Борщ с капустой и картофелем по вегетариански	250	1,63	4,55	10,95	91	0,04	8,5	161,18	34	43,25	21,25	0,94
0000034	Сметана для заправки	5	0,13	0,75	0,18	8							
114 Уфа 20	Плов из отварной говядины	280	21,39	21,62	53,98	496	0,09	1,01	379,9	26,88	269,92	61,6	3,14
ШК00137	Компот из вишни	200	0,3	од	10,3	43	0,01	2,5	4,08	13	10	9	0,2
0000065	Хлеб пшеничный	60	6,4	3,2	28,2	168	0,06	0,04		180	270		0,04
ШК00038	Хлеб ржаной	40	3,47	1,33	17,07	95	0,04			35,56	80		2,8
Всего Обед		835	33,31	31,55	120,68	901	0,23	12,05	545,16	289,44	673,17	91,85	7,12
Всего в день			54,03	54,55	206,28	1534	0,61	35,25	935,42	628,46	1275,41	274,53	14,14

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		10	12	13	14	15
0000149	Завтрак Яблоко запеченное с сахаром	70	0,7	4,2	21	39	0,01	2,72		17,5		10,18	1,01
ШК00151	Каша пшённая молочная жидкая	230	11,65	12,44	23	250	0,2	0,61	0,38	148,58	424,32	51,67	1,38
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 напиток	100	2,81	0,04	3,63	26	0,03	0,28		110,88	103,31	13,05	0,09
ШК00001	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,33	2,93		35	0,01		26	88	50	3,33	0,13
Всего Завтрак		660	23,13	22,28	77,83	518	0,3	4,8	26,76	521,86	811,13	82,83	3,44
0000100	Обед Суп картофельный с лапшой домашней (ПФ)	250	2,83	11,67	48,33	127	0,08	0,03	0,02	15,8	38,33	24	2,17
ШК00065	Картофельное пюре	180	3,69	7,29	25,2	175	0,14	12,24	38,52	46,8	100,8	34,2	1,26
136 Уфа 20	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											
ООООО44	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
	(яблоки/черноплодная рябина)"С"	60											
0000065	Хлеб пшеничный	60	6,4	3,2	28,2	168	0,06	0,04		180	270		0,04
LUK00038	Хлеб ржаной	40	3,47	1,33	17,07	95	0,04			35,56	80		2,8
Всего Обед		800	31,01	32,27	131,87	780	0,46	13,2	38,54	297,09	589,66	101,82	493,88
Всего в день			54,14	54,55	209,7	1298	0,76	18	65,3	818,95	1400,79	184,65	497,32

1-ая неделя/Среда

№ ТТК	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			К КАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8		10	12	13	14	15
	Завтрак												
ШК00156	Макароны отварные	200	4,96	6,3	43,7	269	0,08		35,5	14	53	10	1
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	50	5,33	2,67	23,5	140	0,05	0,03		150	225		0,03
ШК00002	Масло сливочное (порциями)	12	0,12	8,7	1,68	79			78,36	1,2	2,4		
Всего Завтрак		552	22,11	22,17	84,52	680	0,22	5,47	124,96	179,6	463,1	33,6	2,72
	Обед												
ШК00160	Рыбный суп	250	7,38	15,38	31,25	203	0,15	8,34	281,25	19,8	86,74	34,08	314,59
95 Уфа 201	Жаркое по-домашнему	280	14,98	13,18	37,33	352	0,13	14,43		49,93		63,91	4,09
Ш100015	Напиток из свежемороженых плодов	200	6,4	3,2	17,6 28,2	67 168	1,4	1 0,04	65	180	0,4 270	0,01	1 0,04
0000065	(яблоко/клубника)	60					0,06						
0000065	Хлеб пшеничный	60	6,4	3,2	28,2	168	0,06	0,04		180	270		0,04
ШК00038	Хлеб ржаной	40	3,47	1,33	17,07	95	0,04			35,56	80		2,8
Всего Обед		830	32,22	33,09	131,45	885	1,78	23,81	346,25	285,3	437,14	98	322,52
Всего в день			54,34	55,26	215,97	1565	2	29,28	471,21	464,9	900,24	131,6	325,24

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		10	12	13	14	15
ШК00153	Завтрак Рис припущенный	200	4,4	6,8	19,4	258	0,04		35,5	8	92	30	0,6
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	50	5,33	2,67	23,5	140	0,05	0,03		150	225		0,03
ШК00001	Сыр твердых сортов в нарезке	12	2,8	3,52		42	0,01		31,2	105,6	60	4	0,16
Всего Завтрак		562	20,03	20,19	90,9	700	0,37	0,24	69,7	307,6	432	68	75,99
ШК00026	Обед Рассольник ленинградский с крупой перловой	250	5,93	7,8	17	161	0,08	6,93	134	26,25	64,25	24,5	0,89
136 Уфа 201	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	180	3,6	3,96	27	161	0,16	7,44		17,16	208,99	38,4	1,51
Ш000011	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	3	0,5	44	28,69		18,27	0,61
0000065	Хлеб пшеничный	60	6,4	3/2	28,2	168	0,06	0,04		180	270		0,04
ШК00038	Хлеб ржаной	40	3,47	1,33	17,07	95	0,04			35,56	80		2,8
Всего Обед		830	29,15	27,14	121,93	847	3,38	15,85	178	315,2	623,24	81,17	6,88
Всего в день			49,19	47,33	212,83	1547	3,75	16,1	247,7	622,8	1055,24	149,17	82,87

1-ая неделя/Пятница

№ 7ТК	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		10	12	13	14	15

ШКССТ22	Завтрак												
ШКЯП107	Сырники (запеканка) из творога	100	10,3	9,2	26	198	0,06	0,43	5,3	144	198	21,5	0,58
ШК00159	Ягоды протертые в ассортименте	40	0,2	0,12	12	52	0,04	10,4	0,92	1,2	1,24	1,55	1,96
0000065	Каша пшеничная молочная	160	5,97	6,72	29,23	193	0,11	0,43	11,73	107,4	127,52	29,02	1,46
ШК00126	Хлеб пшеничный	50	5,33	2,67	23,5	140	0,05	0,03		150	225		0,03
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27		0,04	0,3	4,5	7,2	3,8	0,7
Всего Завтрак		550	22,01	18,71	97,23	610	0,25	11,33	18,25	407,1	558,96	55,87	4,73
0000160	Обед												
шкооо30	Салат "Студенченский"	80	1,12	3,76	2	46	0,01	0,61		5,17	13,66	3,81	0,19
0000034	Щи из свежей капусты	250	1,68	3,93	7,33	71	0,05	13,45	140,28	33,25	37,5	19	0,68
ШК00058	Сметана для заправки	5	0,13	0,75	0,18	8							
96 Уфа 2015	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,18	7,31	41,49	269	0,25		32,94	17,1	216	144	4,86
ПФКПОД9	Котлета из говядины	60/30	7,5	7,2	8	130	0,04	0,01		20		16	8,2
ШК00137	с подливом овощным												
0000065	Компот из вишни	200	0,3	ОД	10,3	43	0,01	2,5	4,08	13	10	9	0,2
ШК00038	Хлеб пшеничный	60	6,4	3,2	28,2	168	0,06	0,04		180	270		0,04
	Хлеб ржаной	40	3,47	1,33	17,07	95	0,04			35,56	80		2,8
Всего Обед		915	29,77	27,58	114,56	830	0,45	16,61	177,3	304,08	627,16	191,81	16,97
Всего в день			51,78	46,28	211,79	1440	0,71	27,94	195,55	711,18	1186,12	247,68	21,7

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		10	12	13	14	15
ШКБГМ02	Завтрак 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	240	4,87	9,29	52,44	323	0,09		42,6	16,8	63,6	12	1,2
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		550	20,18	19,16	88,02	566	0,16	71,47	116,1	257,7	315	30,8	23,53
	Обед												
ШК00013	Винегрет с растительным маслом	80	0,96	7,2	5,36	90	0,02	3,01	97,2	16,16	28,56	12,88	0,56
ШК00150	Суп крестьянский с крупой (ПШЕНО)	250	6,4	7,78	13,43	149	0,05	8,03	133,07	34,25	65,5	18,25	0,7
ШК00065	Картофельное пюре	180	3,69	7,29	25,2	175	0,14	12,24	38,52	46,8	100,8	34,2	1,26
ШК00164	Рыба припущенная(минтай,навага)	100	9,22	4,68	0,77	120	0,17	0,26	351,67	18,67	276,67	27,08	0,6
ШК00135	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		19,8	81			15	50	4	2	ОД
0000065	Хлеб пшеничный	60	6,4	3,2	28,2	168	0,06	0,04		180	270		0,04
ШК00038	Хлеб ржаной	40	3,47	1,33	17,07	95	0,04			35,56	80		2,8
Всего Обед		910	30,64	31,48	109,82	877	0,48	23,57	635,46	381,44	825,53	94,41	6,06
Всего в день			50,82	50,64	197,84	1443	0,64	95,04	751,56	639,14	1140,53	125,21	29,59

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		10	12	13	14	15
	Завтрак												
0000156	Кисломолочный напиток 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	200	8,1	12,72	34,16	286	0,21	0,52	52,4	138,4	232,8	63,2	1,84
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
ШК00140	Кофейный напиток на молоке	200	3,6	3,6	10,5	97	0,04	0,68	17,25	143	130	34,3	1,1
Всего Завтрак		560	22,17	21,96	71,79	584	0,33	1,51	95,65	630,28	741,11	113,88	3,2
	Обед												
ШК00031	Борщ с капустой и картофелем вегетарианск	250	1,63	4,55	10,95	91	0,04	8,5	161,18	34	43,25	21,25	0,94
0000034	Сметана для заправки	5	0,13	0,75	0,18	8							
0000038	Каша пшеничная рассыпчатая	220	3,52	2,2	32,27	164	0,28	12,44	52,8	109,13	3,95	101,35	4,77
ШКБГМ01	Болоньезе с говяжьим фаршем, том. пастой	100	14,5	17	22	162	0,01	19	221	25	32	366	1,2
	и овощами												
шоооооо	Компот из свежесамороженной смородины	200	0,2	0,02	17	48		48		0,64			39,29
0000065	Хлеб пшеничный	70	7,47	3,73	32,9	196	0,07	0,05		210	315		0,05
ШК00038	Хлеб ржаной	45	3,9	1,5	19,2	107	0,05			40,01	90		3,15
Всего Обед		890	31,34	29,75	134,5	776	0,44	87,98	434,98	418,78	484,2	488,6	49,4
Всего в день			53,51	51,71	206,29	1360	0,77	89,5	530,63	1049,06	1225,31	602,48	52,59

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		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
ШКССГ22	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	40	0,2	0,12	12	52	0,04	10,4	0,92	1,2	1,24	1,55	1,96
ШК00130	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	31		9,64	1,52	8,28	10,6	7,07	0,87
0000065	Хлеб пшеничный	50	5,33	2,67	23,5	140	0,05	0,03		150	225		0,03
Всего Завтрак		550	19,12	18,38	83,85	543	0,19	20,94	7/74	405,29	519,21	44,06	3/7

	Обед												
ШК00020	Рассольник ленинградский	250	5,93	7,8	17	162	0,08	6,93	134	26,25	64,25	24,5	0,89
ШК00058	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,18	7,31	41,49	269	0,25		32,94	17,1	216	144	4,86
136 Уфа 201	Котлеты рубленая уз птицы	60/30	8,76	10,8	5,16	152	0,05	0,95		27,54			1,03
ШК0381a	с подливом овощным												
0000121	Кисель фруктовый	200			20	76				0,48			0,05
0000065	Хлеб пшеничный	60	6,4	3,2	28,2	168	0,06	0,04		180	270		0,04
ШК00038	Хлеб ржаной	40	3,47	1,33	17,07	95	0,04			35,56	80		2,8
Всего Обед		830	33,73	30,44	128,92	922	0,48	7,92	166,94	286,93	630,25	168,5	9,67
Всего в день			52,85	48,82	212,76	1465	0,67	28,86	174,68	692,22	1149,46	212,56	13,37

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		10	12	13	14	15
ШК00065	Завтрак Картофельное пюре	220	4,51	8,91	30,8	213	0,18	14,96	47,08	57,2	123,2	41,8	1,54
94 Уфа 201	Гуляш из отварной говядины	60	8,28	8,52	13,44	126	0,08	2,38		3,48	6,24	4,2	1,8
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	60	6,4	3,2	28,2	168	0,06	0,04		180	270		0,04
ШК00002	Масло сливочное (порциями)	10	од	7,25	1,4	66			65,3	1	2		
Всего Завтрак		550	20,89	29,28	82,44	626	0,33	17,68	119,28	298,98	447,74	55,9	4,18
	Обед												
0000148	Суп из овощей (В 2)	250	2	4,33	32,67	225	2	9		22,38	51,33	21,8	0,77
ШК00059	Каша перловая рассыпчатая	180	5,31	7Д1	36,54	231	0,05		35,28	22,5	170,1	20,7	0,99
12,1 Уфа 201	Филе кур припущенное с овощами	100	15,1	12,22	6,89	169	0,01	0,16	0,01	138,89	7,22	1,78	0,36
ШК00137	Компот из вишни	200	0,3	ОД	10,3	43	0,01	2,5	4,08	13	10	9	0,2

0000065	Хлеб пшеничный	60	6,4	3,2	28,2	168	0,06	0,04		180	270		0,04
ШК00038	Хлеб ржаной	40	3,47	1,33	17,07	95	0,04			35,56	80		2,8
Всего Обед		830	32,58	28,3	131,66	931	2,18	11,7	39,37	412,33	588,66	53,28	5,15
Всего в день			53,47	57,58	214,1	1557	2,51	29,37	158,65	711,31	1036,4	109,18	9,33

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		10	12	13	14	15
	Завтрак												
ШК00049	Каша "Дружба"	240	5,95	8,35	28,7	214	0,09	0,63	39,91	138,24	147,84	32,64	0,58
ШК00133	Какао с молоком	200	4,1	4,1	10,5	97	0,04	0,68	17,25	143	130	34,3	1,1
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	60	6,4	3,2	28,2	168	0,06	0,04		180	270		0,04
ШК00001	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,33	2,93		35	0,01		26	88	50	3,33	0,13
Всего Завтрак		550	19,79	18,79	91,24	631	0,33	1/47	83,16	551,84	600,64	77,07	5,17
	Обед												
ШК00158	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250	6,56	7,54	33,01	250	0,21	75	81,25	31,1	43,75	37,5	1,22
ШК00055	Макароны отварные	180	6,39	6,66	39,33	242	0,07		31,95	12,6	47,7	9	0,9
102 Уфа 20	Тефтели из говядины												
236 Уфа 201	соус томатный	60/40	8,7	9,2	6,5	120	0,2	1,03	8	14	1	12	1,3
ШОООООО	Компот из свежемороженой смородины	200	0,2	0,02	17	48		48		0,64			39,29
0000065	Хлеб пшеничный	60	6,4	3,2	28,2	168	0,06	0,04		180	270		0,04
ШК00038	Хлеб ржаной	40	3,47	1,33	17,07	95	0,04			35,56	80		2,8

Всего Обед		830	31,72	27,95	141,11	923	0,58	124,07	121,2	273,9	442,45	58,5	45,55
Всего в день			51,5	46,74	232,35	1554	0,91	125,54	204,36	825,74	1043,09	135,57	50,72
Итого			525,63	513,45	2119,91	14763	13,33	494,87	3735,06	7163,76	11412,59	2172,64	1096,88
Среднее за период			52,56	51,35	211,99	1476	1,33	49,49	373,51	716,38	1141,26	217,26	109,69
Минимальные нормативные значения			45	46	192	1292	0,49	24,5	315	420	420	105	6,3
Отклонения от норм, %			17	12	10	14	160	102	19	71	172	107	1641
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		14,24	31,3	57,44								