

Согласовано:

Директор МАОУ г. Нягани "СОШ №1" - корпус 2



О.И. Карпушкина

Утверждаю:

Директор МУП г. Нягани
"Комбинат питания"



А.А. Серова

160 руб

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
школьных завтраков на осенне-зимний сезон (с 7 до 11 лет)

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ 200/5	205	4,5	7,6	31,9	217,2	0,55	0,05	0,13	0,04	0,13	114,54	119,16	26,45	0,37	64,72	10,03	0,00	0,01	98	2001	
или КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ 200/5	205	7,2	8,4	35,8	250,0	1,33	0,12	0,00	0,05	0,00	156,94	138,07	35,91	1,33	0,00	0,00	0,00	0,00	99	2001	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,00	0,02	0,15	0,10	0,89	33,17	72,25	5,14	1,01	19,56	8,05	0,01	0,02	337	2004	
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ 20/3/20	43	5,0	5,2	11,8	106,3	0,06	0,03	0,05	0,05	0,25	154,05	35,58	11,54	0,52	15,12	0,00	0,00	0,01	10	2004	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	100	0,4	0,4	9,5	45,6	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,40	9,90	7,20	0,98	95,86	2,00	0,00	0,01	82	2021	
КАКАО С МОЛОКОМ И ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА" 200	200	3,8	3,0	14,4	140,3	9,16	0,27	0,28	40,58	0,32	111,42	95,58	17,49	0,87	71,48	9,00	0,00	0,00	502	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	20	1,5	0,1	9,7	45,9	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	8,90	0,00	0,00	0,00	573	2021	
Итого за прием пищи:	608	20,2	20,8	81,5	616,6	13,8	0,4	0,6	40,8	1,6	431,7	347,6	73,8	4,1	275,6	29,1	0,0	0,1			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННО 25	25	0,2	0,0	0,6	3,4	1,00	0,01	0,01	0,00	0,00	5,18	9,45	3,15	0,23	12,16	0,75	0,00	0,00	71	2011	
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	60	6,4	13,9	0,2	121,9	0,00	0,09	0,08	0,00	1,60	89,41	85,86	10,80	0,97	45,52	0,00	0,00	0,00	353	2021	
или НАГЕТСЫ	60	11,0	11,9	7,2	179,4	0,37	0,06	0,09	0,04	0,58	94,76	120,33	19,74	0,68	49,63	3,70	0,01	0,06	595	2022	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	150	5,4	4,8	34,7	204,3	0,00	0,07	0,02	0,02	0,08	29,83	42,19	10,55	0,98	22,17	0,76	0,01	0,01	516	2004	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0,8	0,6	20,0	91,2	4,00	0,03	0,05	0,00	0,00	34,20	28,80	21,60	1,60	106,90	2,00	0,00	0,02	82	2021	
НАПИТОК ВИШНЕВЫЙ	200	0,1	0,0	16,7	68,0	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	12,38	3,24	4,61	0,05	10,97	0,24	0,00	0,00	702	2004	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	45,9	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	8,90	0,00	0,00	0,00	573	2021	
Итого за прием пищи:	665	19,0	19,4	81,9	592,2	6,09	0,19	0,18	0,06	2,26	180,49	219,13	65,59	3,90	210,71	7,45	0,02	0,09			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
ПЕРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИЯМИ 20	20	0,3	0,0	1,0	5,2	35,00	0,02	0,02	0,06	0,00	1,73	3,23	1,41	0,10	11,24	0,00	0,00	0,00	148	2021	
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 70/30	100	5,7	5,8	9,0	119,9	1,19	0,06	0,11	0,09	1,61	35,31	107,06	18,08	1,01	71,43	4,25	0,00	0,07	500	2004	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	150	5,5	6,4	18,3	204,5	0,00	0,23	0,12	0,02	0,08	22,12	187,15	25,61	1,41	90,97	2,28	0,00	0,02	508	2004	
КОКТЕЙЛЬ МОЛОЧНЫЙ "ТОПТЫЖКА" или КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК "СНЕЖОК" 200	200	5,2	4,4	21,2	104,6	1,00	0,06	0,00	0,16	0,00	135,40	0,00	5,40	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00			
ПИРОЖНОЕ "СЛОЙКА, ОБСЫПАННАЯ САХАРНОЙ ПУДРОЙ" 21	21	0,1	2,6	9,9	74,4	0,00	0,02	0,01	0,04	0,16	3,92	13,49	2,09	0,16	6,64	0,37	0,00	0,00	513	2003	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	200	1,8	1,6	14,0	77,7	0,26	0,02	0,06	0,01	0,03	61,01	48,71	12,44	0,29	31,69	4,50	0,00	0,00	466	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	45,9	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	8,90	0,00	0,00	0,00	573	2021	
Итого за прием пищи:	711	20,1	20,9	83,1	632,2	37,45	0,43	0,33	0,38	1,88	263,63	374,76	70,97	4,23	220,88	11,40	0,00	0,09			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 100/30	130	16,1	16,3	31,8	341,7	0,31	0,05	0,30	0,08	2,42	221,96	247,67	31,45	0,74	83,85	2,98	0,02	0,04	117	2001
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 15/15	30	1,2	0,5	18,6	81,9	6,00	0,02	0,01	0,00	0,00	6,15	12,15	4,05	0,23	12,00	0,00	0,00	0,00	2	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0,6	0,6	14,3	68,4	6,00	0,03	0,03	0,01	0,00	21,60	14,85	10,80	0,97	143,79	3,00	0,00	0,01	82	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,91	7,42	5,80	0,74	8,87	0,00	0,00	0,00	457	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	45,9	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	8,90	0,00	0,00	0,00	573	2021
Итого за прием пищи:	530	19,6	17,5	84,5	579,0	12,35	0,12	0,36	0,09	2,42	266,76	297,21	58,04	3,04	257,40	5,98	0,02	0,05		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО25	25	0,3	0,1	1,0	6,0	6,28	0,02	0,01	0,04	0,00	3,51	6,53	5,02	0,25	25,10	0,50	0,00	0,00		2008	
ФРИКАДЕЛЬКИ ПО-КАЛИНИНГРАДСКИ С МАСЛОМ 60/5	65	10,3	9,0	9,8	165,7	0,24	0,03	0,07	0,03	3,40	180,46	84,23	11,99	1,28	60,20	4,02	0,00	0,03	553	2022	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	150	3,2	5,3	21,4	146,1	10,36	0,12	0,10	0,03	0,09	41,20	85,69	29,45	1,22	262,95	8,53	0,00	0,03	520	2004	
БУТЕРБРОД С ПАСТОЙ ШОКОЛАДНОЙ 20/20	40	2,7	6,1	27,7	152,0	0,00	0,03	0,01	0,00	0,60	5,04	24,30	9,72	0,00	12,76	1,12	0,00	0,00	2	2022	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200/7	207	0,3	0,0	10,3	43,4	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	15,43	8,81	6,56	0,80	12,80	0,00	0,00	0,00	459	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	45,9	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	8,90	0,00	0,00	0,00	573	2021	
Итого за прием пищи:	507	18,3	20,6	79,9	559,1	18,04	0,22	0,21	0,10	4,09	249,78	224,68	68,68	3,91	382,71	14,17	0,00	0,06			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ 200/5	205	7,7	9,4	33,1	252,5	0,69	0,16	0,21	0,04	0,14	144,55	203,80	87,14	2,63	119,71	13,29	0,00	0,01	86	2001	
или КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ 200/5	205	7,3	7,5	36,9	245,0	0,52	0,15	0,12	0,04	0,13	115,86	157,22	41,77	1,17	80,23	10,87	0,00	0,01	96	2001	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,00	0,02	0,15	0,10	0,89	33,17	72,25	5,14	1,01	19,56	8,05	0,01	0,02	337	2004	
БЛИНЧИКИ С НАЧИНКОЙ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА) 75	75	3,2	3,7	16,9	121,4	4,45	0,03	0,03	0,02	0,11	15,84	31,11	8,04	0,00	25,77	1,35	0,01	0,01	446		
ГЕМАТОГЕН 40	40	1,9	1,2	17,4	101,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	70,20	0,00	0,00	2,88	0,00	0,00	0,00	0,00			
ЧАЙ С САХАРОМ 200	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,91	7,42	5,80	0,74	8,87	0,00	0,00	0,00	457	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	20	1,5	0,1	9,7	45,9	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	8,90	0,00	0,00	0,00	573	2021	
Итого за прием пищи:	580	19,5	18,9	87,5	616,4	5,01	0,22	0,32	0,16	1,13	252,12	283,12	66,69	6,16	143,32	20,27	0,02	0,04			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ 20	20	0,2	0,0	0,7	4,7	2,00	0,01	0,01	0,03	0,00	2,59	4,69	3,60	0,18	20,00	0,40	0,00	0,00	148	2021	
ПЛОВ 40/150	190	15,5	17,5	39,0	375,3	1,46	0,07	0,10	0,25	4,58	175,34	179,23	31,95	2,18	116,90	6,57	0,01	0,06	443	2004	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0,8	0,8	20,0	91,2	8,00	0,05	0,03	0,01	0,00	28,80	19,80	14,40	0,00	191,72	4,00	0,00	0,02	82	2021	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200/7	207	0,3	0,0	10,3	43,4	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	15,43	8,81	6,56	0,80	12,80	0,00	0,00	0,00	459	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	20	1,5	0,1	9,7	45,9	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	8,90	0,00	0,00	0,00	573	2021	
Итого за прием пищи:	587	18,3	18,4	79,7	560,5	12,62	0,15	0,16	0,29	4,58	226,30	227,65	62,45	3,52	350,32	10,97	0,01	0,08			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННО 25	25	0,2	0,0	0,6	3,4	1,00	0,01	0,01	0,00	0,00	5,18	9,45	3,15	0,23	12,16	0,75	0,00	0,00	71	2011	
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ" С МАСЛОМ 90/5	95	8,6	10,0	17,3	219,1	0,27	0,06	0,09	0,01	2,95	13,01	121,64	7,92	0,62	78,50	4,28	0,00	0,06	347	2021	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	150	3,2	5,3	21,4	146,1	10,36	0,12	0,10	0,03	0,09	41,20	85,69	29,45	1,22	262,95	8,53	0,00	0,03	520	2004	
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ 20/3/20	43	5,0	5,2	11,8	106,3	0,06	0,03	0,05	0,05	0,25	154,05	35,58	11,54	0,52	15,12	0,00	0,00	0,01	10	2004	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	19,1	93,8	8,80	0,01	0,05	0,16	0,00	19,08	3,06	4,86	0,54	3,76	0,00	0,00	0,00	496	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	45,9	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	8,90	0,00	0,00	0,00	573	2021	
Итого за прием пищи:	533	19,2	20,9	79,9	614,6	20,49	0,25	0,31	0,25	3,29	236,66	270,54	62,86	3,49	381,38	13,56	0,00	0,10			

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 50	50	0,6	2,5	3,6	51,4	1,88	0,02	0,02	0,10	0,00	11,41	18,45	8,33	0,39	44,27	1,55	0,00	0,01	1	2001	
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 60/5	65	6,4	13,9	0,3	121,9	0,00	0,09	0,08	0,02	1,68	89,41	86,62	10,80	0,98	45,78	0,00	0,00	0,00	353	2021	
РИС ОТВАРНОЙ 150	150	3,7	5,9	38,4	181,5	0,00	0,03	0,02	0,03	0,10	27,94	75,24	7,54	0,57	19,19	0,75	0,01	0,02	385	2021	
ОЛАДЬИ ПП С ДЖЕМОМ 70/20	90	4,2	2,1	21,4	85,6	3,20	0,09	0,03	0,00	0,04	14,29	0,00	8,39	0,47	27,82	0,97	0,01	0,01	875	2022	
КАКАО С МОЛОКОМ И ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА" 200	200	3,8	3,0	14,4	140,3	9,16	0,27	0,28	40,58	0,32	111,42	95,58	17,49	0,87	71,48	9,00	0,00	0,00	502	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	20	1,5	0,1	9,7	45,9	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	8,90	0,00	0,00	0,00	573	2021	
Итого за прием пищи:	555	20,2	21,6	87,8	626,6	14,24	0,52	0,44	40,73	2,14	258,61	291,01	58,49	3,64	217,43	12,27	0,02	0,04			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ 50	50	0,5	3,0	1,8	37,2	4,75	0,02	0,02	0,06	0,00	6,32	11,24	8,57	0,43	47,50	0,95	0,00	0,00	17	2021	
ФИШБОЛЫ С МАСЛОМ 70/5	75	10,2	9,1	10,8	144,4	0,54	0,09	0,10	0,04	1,74	132,24	137,91	2,78	0,82	105,71	85,07	0,01	0,36	471	2022	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	150	5,4	4,8	34,6	203,7	0,00	0,07	0,02	0,02	0,08	29,75	42,04	10,51	0,98	22,09	0,76	0,01	0,01	516	2004	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0,8	0,6	17,0	91,2	4,00	0,03	0,05	0,00	0,00	34,20	28,80	21,60	0,00	106,90	2,00	0,00	0,02	82	2021	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	200	1,8	1,6	14,0	77,7	0,26	0,02	0,06	0,01	0,03	61,01	48,71	12,44	0,29	31,69	4,50	0,00	0,00	466	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	20	1,5	0,1	9,7	45,9	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	8,90	0,00	0,00	0,00	573	2021	
Итого за прием пищи:	645	20,2	19,2	87,9	600,1	9,55	0,25	0,26	0,13	1,85	267,66	283,82	61,84	2,88	322,78	93,28	0,02	0,39			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества									
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	Se, мг	F, мг		
Итого за весь период	194,6	198,2	833,7	5 997,3	149,61	2,76	3,21	82,96	25,23	2 633,7	2 819,5	649,37	32,72	2 762,57	218,43	0,12	0,99		
Среднее значение за период	19,5	19,8	83,4	599,7	14,96	0,28	0,32	8,30	2,52	263,37	281,95	64,94	3,27	276,26	21,84	0,01	0,10		

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
с 7-11 лет (завтраки)	586

Начальник ОП

Просветова О.А.

Технолог ОП

Валиева З.В.