

Согласовано:
 Директор МАОУ г. Нягани "СОШ № 1"
 О.И. Карпушкина
 М.П. 

Утверждено:
 Директор МУЦ г. Нягани
 "Комбинат питания"
 А.А. Серова
 М.П. 

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ на осенне-зимний сезон (с 7 до 11 лет)

160 руб

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины			Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов					
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг			K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
																				Энергетическая ценность, ккал
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,4	3,5	1,4	39,1	2,28	0,01	0,02	0,01	0,00	38,63	21,75	7,22	21,32	1,71	0,00	0,01	14	2021	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 200	200	8,7	3,4	17,2	135,9	4,79	0,14	0,24	0,19	0,06	103,26	33,06	16,10	0,73	107,55	2,99	0,00	0,02	124	2004
ТЕФТЕЛИ (2 ВАРИАНТ) 60/30	90	8,4	14,8	19,9	272,5	1,32	0,04	0,05	0,09	2,75	35,90	112,51	14,84	1,18	50,22	3,41	0,00	0,03	461	2004
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	150	3,2	5,3	31,4	146,1	10,36	0,12	0,10	0,03	0,09	127,72	85,69	29,45	0,22	125,35	8,53	0,00	0,03	520	2004
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	39,06	12,60	7,20	0,52	63,66	2,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	45,9	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	12,83	15,12	5,94	0,36	8,90	0,00	0,00	0,00	573	2021
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 30	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	15,07	23,49	5,13	1,08	14,07	1,68	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	750	25,1	27,6	111,5	782,3	20,35	0,39	0,46	0,32	2,90	372,47	304,22	85,88	4,61	391,06	20,32	0,00	0,09		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины			Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов					
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг			K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
																				Энергетическая ценность, ккал
Обед																				
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 60	60	0,7	5,9	4,3	73,7	2,26	0,02	0,02	0,12	0,00	47,06	22,17	10,01	0,47	53,12	1,86	0,00	0,01	1	2001
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, ГРЕНКАМИ 200/10	210	6,0	4,2	24,5	159,8	3,73	0,16	0,26	0,23	0,06	120,77	74,90	19,17	0,73	163,90	3,58	0,00	0,02	139	2004
КОТЛЕТЫ ПО-ВОЛЖСКИ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 60/30	90	11,8	10,6	5,3	190,3	0,98	0,22	0,16	0,10	2,38	50,08	178,15	16,27	1,02	38,04	4,10	0,00	0,03	1	2022
РИС ОТВАРНОЙ 150	150	3,7	5,9	38,4	221,5	0,00	0,03	0,02	0,03	0,10	95,00	75,24	27,54	0,57	19,19	0,75	0,01	0,02	385	2021
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ 200	200	0,2	0,0	25,7	105,0	13,00	0,01	0,00	0,00	0,00	27,20	5,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	689	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	45,9	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	12,83	15,12	5,94	0,36	8,90	0,00	0,00	0,00	573	2021
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 30	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	15,07	23,49	5,13	1,08	14,07	1,68	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	760	25,8	27,0	120,2	855,6	19,97	0,50	0,49	0,48	2,54	388,00	394,07	87,06	4,23	288,22	11,97	0,01	0,06		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины			Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов					
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг			K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
																				Энергетическая ценность, ккал
Обед																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧНОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ 60	60	1,0	6,0	5,7	81,7	9,37	0,01	0,02	0,15	0,00	77,04	17,62	9,60	0,52	27,95	1,81	0,00	0,01	4	2001
СВЕКОЛЬНИК С ЗЕЛЕНЬЮ 200/2	202	2,0	4,6	28,0	124,9	6,72	0,15	0,28	0,21	0,07	147,00	54,34	25,42	0,23	108,85	6,80	0,00	0,03	34	2001
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 40/150	190	18,2	16,1	36,1	386,2	2,60	0,14	0,14	0,01	4,58	80,37	167,32	39,22	1,67	246,08	11,17	0,00	0,07	394	1996
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60	0,02	0,01	0,00	0,00	37,90	12,60	7,20	0,52	63,66	2,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	45,9	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	12,83	15,12	5,94	0,36	8,90	0,00	0,00	0,00	573	2021
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 30	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	15,07	23,49	5,13	1,08	14,07	1,68	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	702	25,6	27,3	111,4	781,5	20,29	0,38	0,49	0,37	4,85	370,11	290,49	92,51	4,38	469,50	23,46	0,00	0,11		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины			Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов				
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг			K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Обед																			

СЛАД ЗЕЛЕНЬИ С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ 60 СУП "НОВИНКА" 200	Обед										№ рецептур								
	60	0,6	6,1	1,5	63,6	18,88	0,03	0,04	0,10	0,00		83,30	19,05	13,37	0,65	40,09	2,37	0,00	0,01
СУП "НОВИНКА" 200	200	4,7	6,6	23,3	178,9	3,76	0,09	0,12	0,21	0,44	124,76	92,82	13,85	0,85	127,42	7,06	0,01	0,03	138
КАША ИЗ ГОВЯДИНЫ 60/50	100	14,9	11,3	16,3	183,9	0,98	0,14	0,29	0,01	5,72	64,43	169,67	17,43	1,10	105,82	6,32	0,00	0,04	437
ГУЛЯШ ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	150	3,6	4,6	37,7	206,0	0,00	0,08	0,00	0,03	0,00	42,90	78,00	26,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	323
НАПИТОК КЛУБНИЧНЫЙ	200	0,1	0,0	16,4	65,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	32,72	0,00	1,80	0,00	0,37	0,00	0,00	0,00	848
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	45,9	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	12,83	15,12	5,94	0,36	8,90	0,00	0,00	0,00	573
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 30	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	15,07	23,49	5,13	1,08	14,07	1,68	0,00	0,00	2021
Итого за прием пищи:	760	27,3	29,0	117,2	803,6	23,62	0,40	0,48	0,35	6,16	376,01	398,15	83,52	4,34	296,66	17,43	0,01	0,08	2008

9 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ 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
САЛАТ "ТОЛОНЬСКИЙ" 60	60	0,7	6,1	2,2	66,0	14,61	0,02	0,00	0,06	0,00	64,84	15,00	8,40	0,48	0,00	0,00	0,00	0,00	28
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ 200	200	3,1	2,6	22,9	139,4	3,68	0,07	0,22	0,22	0,09	116,03	78,15	15,18	0,20	119,23	3,20	0,00	0,05	37
ЯЗЫК ОТВАРНОЙ С СОУСОМ 45/45	90	12,6	13,3	13,6	183,8	1,20	0,08	0,20	0,18	2,27	47,95	164,80	18,67	1,36	70,42	0,14	0,01	0,00	360
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	150	5,5	6,4	38,3	204,5	0,00	0,23	0,12	0,02	0,08	79,63	187,15	25,61	0,41	90,97	2,28	0,00	0,02	508
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	45,36	12,80	7,20	0,52	82,76	2,00	0,00	0,00	389
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	45,9	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	12,83	15,12	5,94	0,36	8,90	0,00	0,00	0,00	573
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 30	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	15,07	23,49	5,13	1,08	14,07	1,68	0,00	0,00	2008
Итого за прием пищи:	750	26,3	29,0	118,6	782,4	21,09	0,48	0,44	0,48	2,44	381,71	496,11	86,13	4,41	386,34	9,30	0,01	0,07	

10 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ 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
САЛАТ "БУРЯЧОК" (№17/2003г)	60	0,9	4,9	14,5	66,5	2,23	0,02	0,02	0,00	0,00	39,76	21,72	9,41	0,67	44,12	2,23	0,00	0,01	17
СОЛЯНКА ДОМАШНЯЯ 200	200	6,0	10,7	22,2	184,1	1,92	0,00	0,07	0,05	1,05	108,00	79,42	17,80	1,00	122,90	3,10	0,00	0,02	157
ГОЛУБЦЫ ПЕНИВЫЕ С СОУСОМ 60/30	90	12,8	6,3	16,2	208,3	2,00	0,02	0,05	0,03	1,77	74,79	109,65	13,49	1,00	63,89	3,66	0,00	0,02	150
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	150	3,2	5,3	21,4	146,1	10,36	0,12	0,10	0,03	0,09	115,36	85,69	29,45	0,22	162,95	8,53	0,00	0,03	520
НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА" 200	200	0,0	0,0	18,8	75,7	8,00	0,23	0,29	96,00	1,88	22,68	0,00	1,80	0,00	0,21	0,00	0,00	0,00	507
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	45,9	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	12,83	15,12	5,94	0,36	8,90	0,00	0,00	0,00	2021
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 30	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	15,07	23,49	5,13	1,08	14,07	1,68	0,00	0,00	2008
Итого за прием пищи:	750	26,3	27,6	115,1	786,0	24,51	0,45	0,56	96,11	4,59	388,48	335,09	83,02	4,33	417,03	19,20	0,00	0,08	

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	I, мкг	Se, мг	F, мг	
Итого за весь период	264,4	282,1	1 149,4	8 018,3	213,32	4,22	4,89	100,77	35,78	3 730,2	3 771,4	879,44	44,12	3 614,47	299,12	0,08	1,60	
Среднее значение за период	26,4	28,2	114,9	801,8	21,33	0,42	0,49	10,08	3,58	373,02	377,14	87,94	4,41	381,45	29,91	0,01	0,16	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
с 7-11 лет (обеды)	762

Начальник ОП
Просветова О.А.

Технолог ОП
Валиева З.В.