

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



О.И. Карушкина



Утверждаю:
 Директор МАУН г. Нягани
 "Комбинат питания"

А.А. Серова

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
 школьных обедов на осенне-зимний сезон
 (для обучающихся в классах кадетского типа)

1 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	И, мг	Se, мг			Ф, мг
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,7	5,9	2,3	66,2	3,80	0,02	0,03	0,01	0,00	20,66	36,22	12,03	0,86	133,98	2,86	0,00	0,01	14	2021
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 250	250	1,8	2,2	8,8	63,0	12,42	0,05	0,05	0,21	0,04	41,57	42,13	20,46	0,93	311,54	3,80	0,00	0,02	124	2004
ТЕФТЕЛИ (2 ВАРЯНТА)	100	8,6	15,8	10,6	217,7	1,52	0,04	0,05	0,12	2,75	12,38	84,50	15,84	1,22	165,28	3,41	0,00	0,03	461	2004
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,3	25,7	175,3	12,44	0,15	0,13	0,04	0,11	49,40	102,80	35,33	1,46	915,02	10,24	0,00	0,04	520	2004
ЧАЙ С САХАРОМ (ОХЛАЖДЕННЫЙ)	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	25,71	1,40	0,00	0,00	457	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,8	0,2	11,9	56,7	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	6,30	30,38	12,15	0,90	46,25	1,40	0,00	0,00	573	2021
ХЛЕБ РЖАНОИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,88	0,00	0,00	2008	2008
Итого за прием пищи:	885	18,9	30,7	82,1	680,2	30,22	0,35	0,31	0,38	2,90	148,62	329,55	107,33	7,31	1 638,68	23,38	0,00	0,10		
Всего за день:		18,9	30,7	82,1	680,2	30,22	0,35	0,31	0,38	2,90	148,62	329,55	107,33	7,31	1 638,68	23,38	0,00	0,10		

2 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	И, мг	Se, мг			Ф, мг
Обед																				
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,2	9,9	7,1	122,9	3,76	0,04	0,03	0,20	0,00	22,95	36,93	16,67	0,78	256,74	3,10	0,00	0,02	1	2001
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ 250	250	5,7	2,5	18,9	121,9	4,66	0,18	0,07	0,27	0,04	40,13	79,49	33,71	1,95	474,71	4,47	0,00	0,03	139	2004
КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 70/30	100	12,1	15,7	12,6	238,6	1,10	0,07	0,10	0,11	0,53	31,41	123,60	23,49	1,45	184,32	3,58	0,00	0,06	499	2004
РИС ОТВАРНОЙ 180	180	4,4	7,1	46,1	255,8	0,00	0,04	0,03	0,04	0,12	33,60	90,33	33,06	0,69	66,81	0,90	0,01	0,03	385	2021
ЧАЙ С САХАРОМ (ОХЛАЖДЕННЫЙ)	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	25,71	1,40	0,00	0,00	457	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,8	0,2	11,9	56,7	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	6,30	30,38	12,15	0,90	46,25	1,40	0,00	0,00	573	2021
ХЛЕБ РЖАНОИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,88	0,00	0,00	2008	2008
Итого за прием пищи:	885	27,4	35,7	119,4	909,2	9,56	0,42	0,28	0,62	0,68	152,70	394,25	130,58	7,71	1 095,34	15,13	0,01	0,14		
Всего за день:		27,4	35,7	119,4	909,2	9,56	0,42	0,28	0,62	0,68	152,70	394,25	130,58	7,71	1 095,34	15,13	0,01	0,14		

3 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	И, мг	Se, мг			Ф, мг
Обед																				
САЛАТ ИЗ БЕЛКОЧУДНОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	1,6	10,1	9,5	136,2	15,62	0,02	0,04	0,25	0,00	42,68	29,34	16,00	0,86	175,59	3,02	0,00	0,01	4	2001
СВЕКОЛЬНИК 250	250	2,4	5,7	16,0	128,9	6,90	0,06	0,07	0,24	0,09	55,72	65,75	29,85	1,49	492,69	8,49	0,00	0,03	34	2001
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 70/30	100	10,0	9,4	13,3	177,5	1,03	0,08	0,08	0,10	0,47	43,23	150,89	38,08	1,20	259,97	70,94	0,01	0,29	388	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180	180	6,5	5,8	41,8	245,7	0,00	0,08	0,02	0,03	0,09	36,16	50,82	12,88	1,19	77,36	0,92	0,02	0,01	516	2004
ЧАЙ С САХАРОМ (ОХЛАЖДЕННЫЙ)	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	25,71	1,40	0,00	0,00	457	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,8	0,2	11,9	56,7	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	6,30	30,38	12,15	0,90	46,25	1,40	0,00	0,00	573	2021
ХЛЕБ РЖАНОИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,88	0,00	0,00	2008	2008
Итого за прием пищи:	885	24,5	31,5	115,3	848,3	23,59	0,33	0,25	0,62	0,65	202,40	360,70	120,26	7,58	1 118,37	86,45	0,03	0,34		

КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ 180	180	3,9	12,2	28,6	240,6	14,53	0,16	0,12	0,44	0,22	32,31	108,63	43,39	1,91	995,23	9,80	0,00	0,06	216	2004
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200/5	205	0,2	0,0	10,2	42,8	0,84	0,00	0,01	0,00	0,00	14,71	8,41	6,34	0,79	33,86	0,00	0,00	0,00	459	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,8	0,2	11,9	56,7	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	6,30	30,38	12,15	0,90	46,25	1,40	0,00	0,00	573	2021
ХЛЕБ РЖАНОИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	890	30,7	48,3	86,5	906,9	27,67	0,41	0,39	1,01	5,89	243,04	538,56	161,96	7,60	2 128,29	164,77	0,03	0,76		
Всего за день:		30,7	48,3	86,5	906,9	27,67	0,41	0,39	1,01	5,89	243,04	538,56	161,96	7,60	2 128,29	164,77	0,03	0,76		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	Se, мг	F, мг					
САЛАТ "ЗЕЛЕНЬ" С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ 100	100	1,0	10,1	2,5	106,0	14,80	0,04	0,06	0,16	0,00	35,60	31,74	22,28	0,92	193,76	3,95	0,00	0,01	42	2022			
СУП "НОВИЧКА" 250	250	5,9	8,3	16,7	165,0	4,70	0,11	0,15	0,27	0,55	40,00	116,09	42,31	2,06	409,29	8,83	0,01	0,04					
ПЛОВ КУРИНЫЙ 230	230	18,5	25,2	41,6	467,3	2,50	0,09	0,14	0,32	0,81	36,31	209,48	47,36	2,04	314,18	7,14	0,02	0,13	592	2022			
ЧАЙ С САХАРОМ (ОХЛАЖДЕННЫЙ)	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,91	7,42	5,90	0,74	25,71	0,00	0,00	0,00	457	2021			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,8	0,2	11,9	56,7	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	6,30	30,38	12,15	0,90	46,25	1,40	0,00	0,00	573	2021			
ХЛЕБ РЖАНОИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008			
Итого за прием пищи:	835	29,4	44,1	95,5	897,3	22,04	0,33	0,40	0,75	1,36	136,52	421,21	135,60	7,86	1 029,99	23,00	0,03	0,18					
Всего за день:		29,4	44,1	95,5	897,3	22,04	0,33	0,40	0,75	1,36	136,52	421,21	135,60	7,86	1 029,99	23,00	0,03	0,18					

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	Se, мг	F, мг					
САЛАТ "ТОЛОНЬСКИЙ" 100	100	1,1	10,1	4,4	113,9	39,25	0,04	0,05	0,12	0,00	28,73	24,50	13,34	0,79	185,39	1,70	0,00	0,01	24	2004			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ 250	250	2,6	3,5	16,0	106,5	4,60	0,07	0,05	0,23	0,12	31,03	50,73	19,02	0,85	338,62	4,01	0,00	0,02	37	2001			
КОТЛЕТЫ ГРУДЕНЬЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 70/30	100	12,1	15,7	12,6	239,6	1,10	0,07	0,10	0,11	0,53	123,60	23,49	1,45	184,32	3,58	0,00	0,06	499	2004				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	180	10,2	7,7	46,0	293,4	0,00	0,27	0,14	0,03	0,09	26,20	224,45	150,67	5,28	316,49	2,74	0,00	0,02	508	2004			
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200/5	205	0,2	0,0	10,2	42,8	0,84	0,00	0,01	0,00	0,00	14,71	8,41	6,34	0,79	33,66	0,00	0,00	0,00	459	2021			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,8	0,2	11,9	56,7	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	6,30	30,38	12,15	0,90	46,25	1,40	0,00	0,00	573	2021			
ХЛЕБ РЖАНОИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008			
Итого за прием пищи:	890	30,0	37,5	113,8	914,1	45,79	0,54	0,39	0,49	0,74	143,78	488,17	230,71	11,26	1 145,73	15,11	0,00	0,11					
Всего за день:		30,0	37,5	113,8	914,1	45,79	0,54	0,39	0,49	0,74	143,78	488,17	230,71	11,26	1 145,73	15,11	0,00	0,11					

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	Se, мг	F, мг					
САЛАТ "БУРЧУК"	100	1,6	8,2	7,5	110,6	3,72	0,03	0,03	0,00	0,00	23,66	36,19	15,69	1,12	213,24	3,71	0,00	0,01	17	2003			
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 250	250	2,2	4,4	16,5	114,8	6,70	0,08	0,06	0,22	0,08	25,76	65,25	24,96	0,99	485,82	4,40	0,00	0,03	132	2004			
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ	100	5,9	6,7	7,0	116,6	7,05	0,03	0,05	0,03	1,77	29,48	62,17	14,27	1,03	195,70	3,90	0,00	0,02	150	2001			
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 180	180	3,8	6,3	25,7	175,3	12,44	0,15	0,13	0,04	0,11	49,40	102,80	35,33	1,46	915,02	10,24	0,00	0,04	520	2004			
ЧАЙ С САХАРОМ (ОХЛАЖДЕННЫЙ)	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	25,71	0,00	0,00	0,00	457	2021			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,8	0,2	11,9	56,7	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	6,30	30,38	12,15	0,90	46,25	1,40	0,00	0,00	573	2021			
ХЛЕБ РЖАНОИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008			
Итого за прием пищи:	885	17,5	26,1	91,4	676,3	29,95	0,38	0,32	0,29	1,96	152,91	330,31	113,92	7,44	1 922,54	25,33	0,00	0,10					
Всего за день:		17,5	26,1	91,4	676,3	29,95	0,38	0,32	0,29	1,96	152,91	330,31	113,92	7,44	1 922,54	25,33	0,00	0,10					

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Пищевые вещества	Энергетическая ценность	Витамины	Минеральные вещества
------------------	-------------------------	----------	----------------------

	Итого	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период		244,9	371,2	1 001,4	8 350,3	260,97	4,07	3,18	6,60	18,12	1 587,14	3 836,39	1 341,92	78,69	14 031,49	408,72	0,14	2,09
Среднее значение за период		24,5	37,1	100,1	835,0	26,10	0,41	0,32	0,66	1,81	158,71	383,64	134,19	7,87	1 403,15	40,87	0,01	0,21

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ ВЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
Каждый обед (112руб)	881

Технолог ОП


Валиева З.В.