

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



О.И. Карпушкина
М.П.

152 руб

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



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
школьных завтраков на осенне-зимний сезон (с 12 лет и старше)
(платная категория)

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	І, 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	0,40	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	0,15	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	0,08	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	0,08	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	502	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	0,7			

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	І, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННО 20	20	0,2	0,0	0,5	2,7	0,80	0,01	0,01	0,00	0,00	4,14	7,56	2,52	0,18	9,72	0,60	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	0,10	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	0,55	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	0,08	516	2004	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,5	0,4	13,3	60,8	2,67	0,02	0,03	0,00	0,00	22,80	19,20	14,40	1,07	71,27	1,33	0,00	0,10	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 ВИТАМИННЫЙ	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:	550	19,0	19,4	81,9	561,1	4,56	0,18	0,16	0,06	2,26	168,05	207,64	57,76	3,32	172,65	6,63	0,02	0,73			

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	І, 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	0,10	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	0,53	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	0,15	508	2004	
КОКТЕЙЛЬ МОЛОЧНЫЙ "ТОПТЬЖКА" ИЛИ КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК "СНЕЖОК"	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			
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:	690	20,0	18,3	73,2	557,8	37,45	0,41	0,32	0,34	1,72	259,71	361,27	68,88	4,07	214,23	11,03	0,00	0,78			

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	І, 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	0,50	117	2001	

БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 15/3/12	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	0,10	2	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	0,08	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 ВИТАМИННЫЙ	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	19,4	17,3	79,7	556,2	10,35	0,11	0,35	0,08	2,42	259,56	292,26	54,44	3,05	209,47	4,98	0,02	0,68		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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		
Завтрак																				
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ 20	20	0,2	0,1	0,8	4,8	5,02	0,02	0,01	0,03	0,00	2,81	5,22	4,02	0,20	20,08	0,40	0,00	0,08	148	2021
ФРИКАДЕЛЬКИ ПО-КАЛИНИНГРАДСКИ	60	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	0,33	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	0,32	520	2004
БУТЕРБРОД С ПАСТОЙ ШОКОЛАДНОЙ 15/15	30	2,0	4,6	20,8	114,0	0,00	0,02	0,01	0,00	0,45	3,78	18,23	7,29	0,00	9,57	0,84	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 ВИТАМИННЫЙ	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:	487	17,6	19,1	72,8	519,9	16,78	0,21	0,21	0,09	3,94	247,82	217,30	65,25	3,86	374,50	13,79	0,00	0,73		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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		
Завтрак																				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ 200/5 или КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 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	0,08	86	2001
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	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	0,20	96	2001
БЛИНЧИКИ С НАЧИНКОЙ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА) 75	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	0,35	337	2004
ГЕМАТОГЕН 40	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	0,18	863	2022
ЧАЙ С САХАРОМ 200	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		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	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
Итого за прием пищи:	580	19,1	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	0,73		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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		
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	0,60	443	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	0,08	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 ВИТАМИННЫЙ	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:	537	17,9	18,0	69,2	514,9	8,62	0,12	0,15	0,28	4,58	211,90	217,75	55,25	4,50	254,46	8,97	0,01	0,68		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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		
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"	70	6,7	7,8	13,5	170,4	0,21	0,05	0,07	0,01	2,29	10,12	94,61	6,16	0,48	61,06	3,33	0,00	0,35	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	0,23	520	2004
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ 15/3/15	33	4,5	4,9	7,3	98,2	0,04	0,02	0,04	0,04	0,20	115,61	31,80	8,66	0,39	11,38	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 ВИТАМИННЫЙ	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:	498	16,8	18,4	71,6	557,8	20,41	0,23	0,28	0,24	2,58	195,33	239,73	58,22	3,22	360,20	12,61	0,00	0,59		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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
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	0,19	1	2001
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	150	3,7	5,9	38,4	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	0,20	353	2021
РИС ОТВАРНОЙ 150	60	6,4	8,0	0,3	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	0,25	385	2021
ОЛАДЬИ ПП С ДЖЕМОМ 35/10	45	2,1	1,1	10,7	42,8	1,60	0,05	0,02	0,00	0,02	7,15	0,00	4,20	0,24	13,91	0,49	0,01	0,09	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:	525	18,1	20,6	77,1	583,8	12,64	0,48	0,43	40,73	2,12	251,47	291,01	54,30	3,41	203,52	11,79	0,02	0,7		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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
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	0,07	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	0,10	516	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	0,08	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 ВИТАМИННЫЙ	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:	595	19,8	19,0	80,4	554,5	9,55	0,24	0,23	0,13	1,85	247,86	264,92	47,44	3,86	311,75	93,28	0,02	0,61		

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	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	187,9	189,7	774,8	5 639,0	139,14	2,60	3,08	82,88	24,19	2 525,5	2 722,6	601,98	33,40	2 519,73	212,43	0,12	6,97
Среднее значение за период	18,8	19,0	77,5	563,9	13,91	0,26	0,31	8,29	2,42	252,55	272,26	60,20	3,34	251,97	21,24	0,01	0,70

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
с 12 лет и старше (завтраки)	586

Технолог ОП



Валиева З.В.