



О.И. Карпушкина
 М.П.

166 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						№ рецептур	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	F, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг		
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 ЯЧМЕННАЯ 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 200/3/20	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	2004			
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	0,7					

2 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептур	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	F, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг		
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 или НАГЕТСЫ	60	6,4	13,9	0,2	121,9	0,00	0,09	0,08	0,00	1,80	89,41	85,86	10,80	0,97	45,52	0,00	0,00	0,10	353	2021			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	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	0,58	49,63	3,70	0,01	0,55	565	2022			
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	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			
НАПИТОК ВИШНЕВЫЙ	200	0,1	0,0	0,6	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	0,15	82	2021			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	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	702	2004			
Итого за прием пищи:	605	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	0,78					

3 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептур	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	F, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг		
ПЕРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО 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			
ВИТОККИ ГРУБЕННЫЕ ИЗ ПШЕНИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 70/30	100	5,7	5,8	9,0	119,9	1,19	0,06	0,11	0,09	1,61	35,51	107,06	18,08	1,01	71,43	4,25	0,00	0,53	500	2004			
КАША ГРЕНЧЕВАЯ РАСОЛЧАТАЯ 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 "ТОПЛЬЖКА" или КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК "СНЕЖОК"	200	5,2	4,4	21,2	104,6	1,00	0,06	0,00	0,16	0,00	133,40	0,00	5,40	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00					
ПИРОЖНОЕ "СЛОИКА, ОБСЛАДАННАЯ 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			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 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:	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	0,78					

4 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептур	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	F, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг		
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ С УЩЕЛНЕНИЕМ 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			

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	І, 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 С МАСЛОМ 60/5	65	6,4	8,0	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	0,20	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	0,25	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	0,18	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:	575	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	0,8			

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	І, 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	120	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	0,20	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:	615	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	0,73			

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	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Итого за весь период	194,2	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	2 762,58	218,43	0,12	7,43		
Среднее значение за период	19,4	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	0,74		

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

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

Технолог ОП



Валиева З.В.