

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



О.И. Карлушкина
 М.П.

65 руб

Утверждено:
 Директор МУП г. Нягани
 "Комбинат питания"



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

школьных завтраков на осенне-зимний сезон (с 12 лет и старше)

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 150/5	155	3,8	6,7	23,9	172,0	0,42	0,03	0,10	0,04	0,12	86,04	89,57	19,84	0,28	140,97	7,53	0,00	0,01	98	2001	
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ 150/5	155	5,4	6,3	26,8	187,5	1,00	0,09	0,00	0,04	0,00	117,71	178,55	26,93	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	99	2001	
СЫР (ПОРЦИЯМИ) 10	10	2,3	2,9	0,0	36,4	0,11	0,00	0,03	0,02	0,10	83,30	46,40	4,00	0,06	9,50	0,00	0,00	0,00	97	2004	
ОЛАДЬИ ПП	35	2,1	3,0	13,7	90,2	0,00	0,04	0,01	0,00	0,02	5,17	15,93	2,94	0,19	26,33	0,49	0,00	0,00	875	2022	
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	25,71	0,00	0,00	0,00	457	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,4	23,9	113,5	0,00	0,09	0,03	0,00	0,00	12,60	60,75	24,30	1,80	92,50	2,80	0,00	0,01	573	2021	
Итого за прием пищи:	450	13,7	12,6	74,5	468,7	1,15	0,22	0,08	0,06	0,12	231,69	309,05	63,97	3,79	154,04	3,29	0	0,01			

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																					
КОТЛЕТА "НОВИНКА"	50	4,8	17,7	3,7	193,2	0,64	0,18	0,05	0,00	0,00	10,51	57,21	12,08	0,75	117,82	2,88	0,00	0,03	5	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	64,29	0,76	0,01	0,01	516	2004	
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	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	
Итого за прием пищи:	425	12,2	22,7	60,4	495,3	0,68	0,29	0,1	0,02	0,08	59,55	137,2	40,58	3,37	254,07	5,04	0,01	0,04			

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																					
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 50/20	70	8,5	9,4	6,5	144,1	0,80	0,04	0,07	0,08	0,41	24,13	77,11	13,02	0,73	122,84	2,73	0,00	0,05	500	2004	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	150	8,5	6,4	38,3	244,5	0,00	0,23	0,12	0,02	0,08	22,12	187,15	125,61	4,41	263,82	2,28	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	33,86	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	
Итого за прием пищи:	450	19	16	66,9	488,1	1,64	0,31	0,22	0,1	0,49	67,26	303,05	157,12	6,83	466,77	6,41	0	0,07			

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																					
МАКАРОНЫ С СЫРОМ 160	160	8,7	13,9	32,1	289,3	0,18	0,06	0,07	0,07	0,32	161,34	114,08	16,13	1,02	75,42	0,70	0,01	0,01	333	2004	
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	25,71	0,00	0,00	0,00	457	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,3	19,1	90,8	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	10,08	48,60	19,44	1,44	74,00	2,24	0,00	0,01	573	2021	
Итого за прием пищи:	400	11,8	14,2	61,3	421,2	0,22	0,13	0,11	0,07	0,32	184,33	170,1	41,37	3,2	175,13	2,94	0,01	0,02			

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		

Прием пищи, наименование блюда	порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	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																					
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 50	50	8,3	9,1	7,4	145,0	0,36	0,05	0,07	0,02	0,38	20,72	84,00	14,64	0,95	131,66	2,56	0,00	0,05	499	2004	
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	762,56	8,53	0,00	0,03	520	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	
Итого за прием пищи:	430	13,5	14,6	50,9	390,6	11,56	0,21	0,2	0,05	0,47	82,93	208,48	62,58	3,86	974,33	12,49	0	0,08			

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 "ДРУЖБА" С МАСЛОМ 150/5	155	3,9	6,7	20,9	159,8	0,40	0,05	0,09	0,03	0,11	83,55	88,33	20,27	0,39	141,37	7,41	0,00	0,01	84	2001	
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ 150/5	155	5,5	6,6	27,7	192,8	0,39	0,11	0,09	0,03	0,11	87,02	118,10	31,33	0,88	174,69	8,15	0,00	0,01	96	2001	
СЫР (ПОРЦИЯМИ) 7	7	1,6	2,1	0,0	25,5	0,08	0,00	0,02	0,01	0,07	58,31	32,48	2,80	0,04	6,65	0,00	0,00	0,00	97	2004	
ЯЙЦА ВАРЁНЫЕ	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	56,71	8,05	0,01	0,02	337	2004	
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	25,71	0,00	0,00	0,00	457	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,3	19,1	90,8	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	10,08	48,60	19,44	1,44	74,00	2,24	0,00	0,01	573	2021	
Итого за прием пищи:	442	13,6	13,6	50,4	378,5	0,52	0,14	0,3	0,14	1,07	198,02	249,08	53,45	3,62	304,44	17,7	0,01	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																					
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 50/20	70	8,5	9,4	6,5	144,1	0,80	0,04	0,07	0,08	0,41	24,13	77,11	13,02	0,73	122,84	2,73	0,00	0,05	500	2004	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	180	10,1	7,7	45,5	290,7	0,00	0,26	0,14	0,03	0,09	26,29	222,10	149,06	5,23	313,08	2,71	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	33,86	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	
Итого за прием пищи:	480	20,6	17,3	74,1	534,3	1,64	0,34	0,24	0,11	0,5	71,43	338	180,57	7,65	516,03	6,84	0	0,07			

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																					
КНЕЛИ РЫБНЫЕ ПРИПУЩЕННЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 50/20	70	7,6	3,0	4,3	74,5	0,56	0,05	0,06	0,07	0,04	34,98	109,39	25,45	0,52	201,07	62,74	0,01	0,26	302	2021	
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 35/35	70	7,0	3,8	3,4	76,3	1,60	0,05	0,05	0,27	0,43	25,26	104,72	28,15	0,55	248,85	65,10	0,01	0,28	374	2004	
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	762,56	8,53	0,00	0,03	520	2004	
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	91,90	4,50	0,00	0,00	464	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	
Итого за прием пищи:	445	14,4	10,1	51,6	355	11,18	0,23	0,24	0,11	0,16	143,49	274,17	79,49	2,93	1101,8	77,17	0,01	0,29			

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	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КОТЛЕТА "НОВИНКА"	50	4,8	17,7	3,7	193,2	0,64	0,18	0,05	0,00	0,00	10,51	57,21	12,08	0,75	117,82	2,88	0,00	0,03	5	2022	
РИС ОТВАРНОЙ 150	150	3,7	5,9	38,4	221,5	0,00	0,03	0,02	0,03	0,10	27,94	75,24	27,54	0,57	55,66	0,75	0,01	0,02	385	2021	
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	
Итого за прием пищи:	430	10,5	23,8	64,2	514,2	1,48	0,25	0,1	0,03	0,1	59,46	171,24	58,11	3,01	253,59	5,03	0,01	0,05			

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	I, мкг	Se, мг	F, мг		

Прием пищи, наименование блюда	порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	энергетическая ценность, ккал	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	рецептуры	Сборная рецептур	
Завтрак																					
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 50/20	70	8,5	9,4	6,5	144,1	0,80	0,04	0,07	0,08	0,41	24,13	77,11	13,02	0,73	122,84	2,73	0,00	0,05	500	2004	
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	64,05	0,76	0,01	0,01	516	2004	
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	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	
Итого за прием пищи:	445	15,9	14,4	63,1	445,6	0,84	0,15	0,12	0,1	0,49	73,09	156,95	41,48	3,35	258,85	4,89	0,01	0,06			

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	145,2	159,3	617,4	4 491,5	30,91	2,27	1,71	0,79	3,80	1 171,25	2 317,32	778,72	41,61	4 459,03	141,80	0,06	0,73
Среднее значение за период	14,5	15,9	61,7	449,2	3,09	0,23	0,17	0,08	0,38	117,13	231,73	77,87	4,16	445,90	14,18	0,01	0,07

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
с 12 лет и старше (беспл. категория 65руб)	440

Технолог ОП



Валиева З.В.