

Согласовано  
И.о. директора МАОУ г. Нягани "СОШ №2"

65 руб

Утверждаю:  
Директор МУП г. Нягани  
"Комбинат питания"  
А.А. Серова

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ  
бесплатное питание (с 12 лет и старше)

1 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 |             |                  |
| БЛИНЧИКИ С НАЧИНКОЙ ПП 75      | 75           | 2,2              | 3,0     | 18,8        | 112,5                         | 0,00     | 0,06   | 0,13   | 0,02  | 0,00   | 94,64                | 78,98  | 11,07  | 0,71   | 100,50 | 0,00   | 0,01   | 0,01  | 863         | 2022             |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК               | 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             |
| Итого за прием пищи:           | 275          | 4                | 4,6     | 32,8        | 190,2                         | 0,26     | 0,08   | 0,19   | 0,03  | 0,03   | 155,65               | 127,69 | 23,51  | 1      | 192,4  | 4,5    | 0,01   | 0,01  |             |                  |

2 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 |             |                  |
| СОСИСКА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ 60/60 | 120          | 11,7             | 17,1    | 34,4        | 338,2                         | 0,00     | 0,14   | 0,11   | 0,02  | 0,70   | 31,54                | 129,38 | 18,27  | 1,50   | 195,21 | 1,42   | 0,01   | 0,01  | 747         | 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             |
| Итого за прием пищи:              | 320          | 11,9             | 17,1    | 44,5        | 379,3                         | 0,04     | 0,14   | 0,12   | 0,02  | 0,7    | 44,45                | 136,8  | 24,07  | 2,24   | 220,92 | 1,42   | 0,01   | 0,01  |             |                  |

3 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 |             |                  |
| ПИРОГ МАННЫЙ                   | 120          | 8,5              | 12,6    | 63,8        | 413,4                         | 0,03     | 0,08   | 0,12   | 0,11  | 0,56   | 39,00                | 87,58  | 11,84  | 0,96   | 123,96 | 6,61   | 0,01   | 0,02  | 19          | 2025             |
| или ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ 80          | 80           | 8,3              | 8,9     | 24,0        | 210,1                         | 1,11     | 0,06   | 0,08   | 0,06  | 0,27   | 107,19               | 108,75 | 16,31  | 0,90   | 153,64 | 1,78   | 0,01   | 0,01  | 537         | 2021             |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200/7            | 207          | 0,3              | 0,0     | 10,3        | 43,5                          | 1,19     | 0,00   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 15,50                | 8,85   | 6,58   | 0,80   | 37,45  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 459         | 2021             |
| Итого за прием пищи:           | 327          | 8,8              | 12,6    | 74,1        | 456,9                         | 1,22     | 0,08   | 0,13   | 0,11  | 0,56   | 54,5                 | 96,43  | 18,42  | 1,76   | 161,41 | 6,61   | 0,01   | 0,02  |             |                  |

4 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 |             |                  |
| БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С КОЛБАСОЙ ВАРеной И СЫРОМ 15/20/30 | 65           | 7,9              | 7,0     | 14,6        | 153,9                         | 0,04     | 0,05   | 0,07   | 0,03  | 0,15   | 125,25               | 116,52 | 19,05  | 1,02   | 110,50 | 0,00   | 0,00   | 0,01  | 11          | 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             |
| Итого за прием пищи:                                  | 265          | 8,1              | 7       | 24,7        | 195                           | 0,08     | 0,05   | 0,08   | 0,03  | 0,15   | 138,16               | 123,94 | 24,85  | 1,76   | 136,21 | 0      | 0      | 0,01  |             |                  |

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 |             |                  |
| ПИРОЖКИ СЛОЕНЫЕ С ПОВИДЛОМ 60          | 60           | 3,0              | 8,2     | 33,2        | 218,2                         | 0,05     | 0,03   | 0,03   | 0,00  | 0,06   | 11,48                | 26,60  | 5,76   | 0,53   | 68,44  | 0,90   | 0,01   | 0,01  | 739         | 2004             |
| или БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ                   | 100          | 7,4              | 13,0    | 59,7        | 384,8                         | 0,00     | 0,09   | 0,04   | 0,07  | 0,26   | 16,90                | 59,78  | 10,51  | 0,70   | 90,40  | 1,41   | 0,02   | 0,01  | 769         | 2004             |
| КАКАО С МОЛОКОМ И ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА" | 200          | 3,8              | 3,0     | 24,4        | 140,3                         | 9,16     | 0,27   | 0,28   | 40,58 | 0,32   | 111,42               | 95,58  | 27,49  | 0,87   | 207,29 | 9,00   | 0,00   | 0,00  | 502         | 2021             |
| Итого за прием пищи:                   | 300          | 11,2             | 16      | 84,1        | 525,1                         | 9,16     | 0,36   | 0,32   | 40,65 | 0,58   | 128,32               | 155,36 | 38     | 1,57   | 297,69 | 10,41  | 0,02   | 0,01  |             |                  |

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 |             |                  |



| 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  | І, мкг | Se, мг | F, мг | рецептуры | Сборник рецептов |
|------------------------------------|--------|----------|---------|-------------|-------------------------------|-------|--------|--------|-------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|-----------|------------------|
| ОЛАДЫ ПП С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 70/20 | 90     | 5,7      | 7,7     | 38,1        | 244,1                         | 0,08  | 0,09   | 0,09   | 0,01  | 0,05   | 65,59  | 71,28 | 11,99  | 0,42   | 125,67 | 2,37   | 0,01   | 0,01  | 875       | 2022             |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200/7                | 207    | 0,3      | 0,0     | 10,3        | 43,5                          | 1,19  | 0,00   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 15,50  | 8,85  | 6,58   | 0,80   | 37,45  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 459       | 2021             |
| Итого за прием пищи:               | 297    | 6        | 7,7     | 48,4        | 287,6                         | 1,27  | 0,09   | 0,1    | 0,01  | 0,05   | 81,09  | 80,13 | 18,57  | 1,22   | 163,12 | 2,37   | 0,01   | 0,01  |           |                  |

#### 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 | К, мг  | І, мкг | Se, мг | F, мг |             |                  |
| САМСА С МЯСОМ ПТИЦЫ 100        | 100          | 9,8              | 15,3    | 23,5        | 270,7                         | 1,65     | 0,08   | 0,07   | 0,03  | 0,39   | 27,08                | 94,62  | 15,08  | 1,08   | 178,28 | 3,49   | 0,01   | 0,06  | 16          | 2024             |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200/7            | 207          | 0,3              | 0,0     | 10,3        | 43,5                          | 1,19     | 0,00   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 15,50                | 8,85   | 6,58   | 0,80   | 37,45  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 459         | 2021             |
| Итого за прием пищи:           | 307          | 10,1             | 15,3    | 33,8        | 314,2                         | 2,84     | 0,08   | 0,08   | 0,03  | 0,39   | 42,58                | 103,47 | 21,66  | 1,88   | 215,73 | 3,49   | 0,01   | 0,06  |             |                  |

#### 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 | К, мг  | І, мкг | Se, мг | F, мг |             |                  |
| БЛИНЧИКИ ПП С ДЖЕМОМ 125/15    | 140          | 18,3             | 14,2    | 49,6        | 397,3                         | 2,40     | 0,12   | 0,41   | 0,27  | 2,28   | 71,41                | 222,49 | 21,96  | 2,90   | 230,33 | 21,54  | 0,04   | 0,06  | 864         | 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             |
| Итого за прием пищи:           | 340          | 18,5             | 14,2    | 59,7        | 438,4                         | 2,44     | 0,12   | 0,42   | 0,27  | 2,28   | 84,32                | 229,91 | 27,76  | 3,64   | 256,04 | 21,54  | 0,04   | 0,06  |             |                  |

#### 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 | К, мг  | І, мкг | Se, мг | F, мг |             |                  |
| ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 120        | 120          | 17,3             | 9,5     | 50,5        | 358,3                         | 0,28     | 0,11   | 0,19   | 0,07  | 0,35   | 107,38               | 182,77 | 22,92  | 0,97   | 150,19 | 2,24   | 0,04   | 0,02  | 531         | 2021             |
| ИЛИ БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ          | 120          | 15,6             | 7,6     | 62,0        | 380,1                         | 0,2      | 0,1    | 0,2    | 0,1   | 0,4    | 86,8                 | 154,3  | 20,7   | 1,1    | 179,4  | 5,6    | 0,0    | 0,0   | 786         | 2004             |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК               | 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             |
| Итого за прием пищи:           | 320          | 17,4             | 9,2     | 76          | 457,8                         | 0,43     | 0,14   | 0,22   | 0,07  | 0,46   | 147,8                | 203,03 | 33,15  | 1,41   | 271,33 | 10,13  | 0,03   | 0,03  |             |                  |

#### 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 | К, мг  | І, мкг | Se, мг | F, мг |             |                  |
| БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С КОЛБАСОЙ ВАРЕНОЙ И СЫРОМ 15/20/30 | 65           | 7,9              | 7,0     | 14,6        | 153,9                         | 0,04     | 0,05   | 0,07   | 0,03  | 0,15   | 125,25               | 116,52 | 19,05  | 1,02   | 110,50 | 0,00   | 0,00   | 0,01  | 11          | 2004             |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200/7                                   | 207          | 0,3              | 0,0     | 10,3        | 43,5                          | 1,19     | 0,00   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 15,50                | 8,85   | 6,58   | 0,80   | 37,45  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 459         | 2021             |
| Итого за прием пищи:                                  | 272          | 8,2              | 7       | 24,9        | 197,4                         | 1,23     | 0,05   | 0,08   | 0,03  | 0,15   | 140,75               | 125,37 | 25,63  | 1,82   | 147,95 | 0      | 0      | 0,01  |             |                  |

#### 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       | 104,2            | 110,7   | 503,0       | 3 441,9                       | 18,97    | 1,19   | 1,74   | 41,25 | 5,35   | 1 017,62             | 1 382,13 | 255,62 | 18,30  | #####  | 60,47  | 0,14   | 0,23  |  |  |
| Среднее значение за период | 10,4             | 11,1    | 50,3        | 344,2                         | 1,90     | 0,12   | 0,17   | 4,13  | 0,54   | 101,76               | 138,21   | 25,56  | 1,83   | 206,28 | 6,05   | 0,01   | 0,02  |  |  |

#### СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей     | Завтрак |
|-------------------|---------|
| с 12 лет и старше | 302     |

Начальник ОП

Кляшева О.В.

Технолог ОП

Валиева З.В.