

Согласовано:
И.о. директора МАОУ г.Нягани "СОШ №2"
(для столовой №11)

Д.Ю.Ребенок
М.П.



65 руб

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
бесплатное питание на осенне-зимний сезон с 12 лет и старше
(второй завтрак)

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	Ca, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Второй завтрак																					
СОСИСКА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ 100	100	9,7	14,3	28,2	279,9	0,00	0,13	0,09	0,02	0,59	26,21	107,15	15,10	1,24	161,60	1,18	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:	300	9,9	14,3	38,3	321,0	0,04	0,13	0,10	0,02	0,59	39,12	114,57	20,90	1,98	187,31	1,18	0,01	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	Ca, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Второй завтрак																					
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	
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:	275	2,4	3,0	28,9	153,6	0,04	0,06	0,14	0,02	0,00	107,55	86,40	16,87	1,45	126,21	0,00	0,01	0,01			

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	Ca, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Второй завтрак																					
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:	287	8,6	8,9	34,3	253,6	2,30	0,06	0,09	0,06	0,27	122,69	117,60	22,89	1,70	191,09	1,78	0,01	0,01			

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	Ca, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Второй завтрак																					
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С КОЛБАСОЙ ВАРЕНОЙ И СЫРОМ 20/20/30	70	9,1	8,4	14,6	171,5	0,06	0,05	0,08	0,04	0,20	162,65	136,52	20,45	1,06	114,90	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:	270	9,3	8,4	24,7	212,6	0,10	0,05	0,09	0,04	0,20	175,56	143,94	26,25	1,80	140,61	0,00	0,00	0,01			

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	Ca, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Второй завтрак																					
ПИРОЖКИ СЛОЕНЫЕ С ЯБЛОКАМИ 60	60	3,0	8,2	23,7	181,2	0,86	0,04	0,02	0,00	0,06	11,41	26,63	5,69	0,72	95,11	1,33	0,01	0,01	739	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:	267	3,3	8,2	34,0	224,7	2,05	0,04	0,03	0,00	0,06	26,91	35,48	12,27	1,52	132,56	1,33	0,01	0,01			

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	І, мкг			Se, мг	F, мг
Второй завтрак																				
ОЛАДЬИ 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	6,0	7,7	48,4	287,6	1,27	0,09	0,10	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 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
Второй завтрак																				
САМСА СЛОЕНАЯ 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 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:	300	10,0	15,3	33,6	311,8	1,69	0,08	0,08	0,03	0,39	39,99	102,04	20,88	1,82	203,99	3,49	0,01	0,06		

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	І, мкг			Se, мг	F, мг
Второй завтрак																				
БЛИНЧИКИ ПП С ДЖЕМОМ 100/20	120	14,7	11,4	45,3	339,9	3,20	0,10	0,33	0,22	1,83	58,69	179,07	18,57	2,35	195,41	17,22	0,04	0,05	864	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:	327	15,0	11,4	55,6	383,4	4,39	0,10	0,34	0,22	1,83	74,19	187,92	25,15	3,15	232,86	17,22	0,04	0,05		

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
Второй завтрак																				
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 100	100	14,4	7,9	42,1	298,6	0,23	0,09	0,16	0,06	0,29	89,48	152,31	19,10	0,81	125,16	1,87	0,03	0,02	531	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	25,71	0,00	0,00	0,00	457	2021
Итого за прием пищи:	300	14,6	7,9	52,2	339,7	0,27	0,09	0,17	0,06	0,29	102,39	159,73	24,90	1,55	150,87	1,87	0,03	0,02		

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
Второй завтрак																				
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С КОЛБАСОЙ ВАРЕНОЙ И СЫРОМ 20/20/30	70	9,1	8,4	14,6	171,5	0,06	0,05	0,08	0,04	0,20	162,65	136,52	20,45	1,06	114,90	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:	270	9,3	8,4	24,7	212,6	0,10	0,05	0,09	0,04	0,20	175,56	143,94	26,25	1,80	140,61	0,00	0,00	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	88,4	93,5	374,7	2 700,6	12,25	0,75	1,23	0,50	3,88	945,05	1 171,75	214,93	17,99	1 669,23	29,24	0,13	0,20		
Среднее значение за период	8,8	9,4	37,5	270,1	1,23	0,08	0,12	0,05	0,39	94,51	117,18	21,49	1,80	166,92	2,92	0,01	0,02		

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
с 12 лет и старше (второй завтрак)	289

Начальник ОП

Кляшева О.В.

Технолог ОП

Валиева З.В.