

Согласовано:
Директор МАОУ г. Нягани "СОШ №2"



В.И.Кравченко

М.П.

166 р

Утверждает:
Директор МУП г. Нягани
"Комбинат питания"



А.А.Серова

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
школьных завтраков на весенний сезон (с 7 до 11 лет)

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 МОЛОЧНАЯ ДРУЖБА С МАСЛОМ 200/5	205	7,2	7,1	27,9	195,1	0,53	0,07	0,02	0,04	0,49	75,67	78,35	11,22	0,52	67,23	9,89	0,01	0,11	84	2001	
ИЛИ КАША ОВСЯНАЯ ИЗ "ГЕРКУЛЕСА" С ЯБЛОКАМИ И МАСЛОМ 200/5	205	6,0	8,0	27,4	207,2	1,30	0,12	0,13	0,04	0,12	75,67	78,35	15,20	0,53	69,30	10,60	0,00	0,11	93	2001	
СЫР (ПОРЦИЯМИ) 20	20	4,5	7,9	0,0	86,6	0,06	0,01	0,04	0,04	0,76	101,77	53,33	2,95	0,16	6,29	0,00	0,00	0,11	97	2004	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ИЛИ ПЮРЕ ФРУКТОВОЕ (90 гр)	150	0,6	0,4	15,0	68,4	5,00	0,02	0,04	0,00	0,00	17,45	14,40	8,53	0,70	83,04	2,50	0,00	0,01	82	2021	
КАКАО С МОЛОКОМ И ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА" 200	200	3,8	3,2	24,4	140,3	9,16	0,17	0,23	0,09	1,22	75,80	95,58	27,49	0,87	74,03	9,00	0,00	0,30	502	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,2	0,2	14,3	68,1	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	7,56	36,45	14,58	1,08	55,50	1,68	0,00	0,21	573	2021	
Итого за прием пищи:	605	18,3	18,8	81,6	558,5	14,75	0,32	0,35	0,17	2,47	278,24	278,11	64,76	3,33	286,08	23,07	0,01	0,74			

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																					
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ 20	20	0,6	0,0	4,3	8,0	5,00	0,02	0,01	0,10	0,00	5,00	11,27	4,20	0,14	9,90	1,80	0,00	0,20	188	2022	
САРЕДЕЛКА АППЕТИТНАЯ	50	7,5	13,8	8,2	161,9	0,40	0,09	0,08	0,00	0,60	23,63	78,05	10,80	0,97	66,00	5,20	0,00	0,00	353	2021	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	150	5,4	4,8	34,4	203,0	0,00	0,07	0,02	0,02	0,08	37,10	38,06	10,48	0,38	31,90	5,75	0,01	0,01	516	2004	
ЙОГУРТ ИЛИ СНЕЖОК (0,2)	125	2,5	1,9	3,8	60,0	8,90	0,07	0,21	0,05	1,63	187,50	107,95	17,50	0,00	91,25	10,00	0,00	0,03		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	14,7	59,3	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,77	3,71	3,82	0,37	13,46	0,00	0,00	0,30	376	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,3	68,1	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	7,56	36,45	14,58	1,08	55,50	1,68	0,00	0,21	573	2021	
Итого за прием пищи:	575	18,3	20,7	79,7	560,3	14,32	0,3	0,35	0,17	2,31	271,56	275,51	61,38	2,94	268,01	24,43	0,01	0,75			

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																					
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ 50	50	0,6	0,2	1,8	11,7	3,00	0,02	0,12	0,05	0,00	15,25	14,08	9,02	0,45	51,79	4,33	0,00	0,03	148	2021	
ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 180/5	185	16,7	18,8	56,7	416,2	0,28	0,14	0,17	0,12	2,42	144,40	206,15	29,62	1,45	116,74	14,79	0,01	0,04	719	2004	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	100	0,8	0,2	7,5	38,0	9,08	0,06	0,03	0,01	0,00	73,50	20,40	11,00	0,10	55,36	1,58	0,00	0,15		2008	
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	0,90	0,00	0,30	459	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ 20	20	1,5	0,1	9,7	45,9	1,00	0,07	0,03	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	5,00	0,00	0,21	573	2021	
Итого за прием пищи:	562	19,8	19,2	86,0	555,3	14,55	0,29	0,36	0,18	2,42	252,79	264,60	62,16	3,16	287,13	26,61	0,01	0,73			

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																					
ЗАПАКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 130/30	160	20,2	19,9	36,1	418,2	0,40	0,17	0,25	0,07	2,06	288,55	295,97	40,89	0,96	109,00	12,87	0,01	0,50	117	2001	
ИЛИ ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 130/30	160	24,6	16,0	48,1	440,7	0,38	0,08	0,38	0,09	1,83	282,75	319,23	43,07	1,35	111,76	14,69	0,01	0,73	285	2021	
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 15/3/15	33	1,2	2,9	18,7	104,3	6,00	0,02	0,01	0,09	0,18	6,51	12,72	6,05	0,23	12,16	0,90	0,00	0,00	2	2008	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 150	150	0,6	0,6	14,7	70,5	7,00	0,08	0,03	0,01	0,00	24,00	16,50	12,00	1,50	143,79	4,00	0,00	0,02		2008	
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	2,24	0,00	0,00	847	2022	

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ 20	20	1,5	0,1	9,7	45,9	1,00	0,07	0,03	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	5,00	0,00	0,21	573	2021
Итого за прием пищи:	563	23,6	23,5	95,9	706,9	15,12	0,34	0,32	0,17	2,24	335,58	343,55	69,49	3,10	301,72	25,01	0,01	0,73		

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			
Завтрак																					
ПЕРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИЯМИ 30	30	0,5	0,0	1,5	7,8	13,65	0,03	0,03	0,09	0,00	5,19	4,14	2,12	0,15	10,87	2,70	0,00	0,15	148	2021	
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	100	11,4	5,5	12,9	147,6	0,00	0,10	0,19	0,07	3,27	55,88	116,04	18,43	0,71	71,37	10,87	0,00	0,08	394	2004	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	150	3,2	5,3	21,4	146,1	3,14	0,12	0,10	0,03	0,09	82,40	73,24	24,54	1,22	109,46	5,53	0,00	0,03	520	2004	
МАРМЕЛАД ИЛИ ЗЕФИР	35	0,0	0,0	27,0	109,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,52	0,27	0,63	0,13	0,31	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	122,02	41,63	12,44	0,29	20,42	4,50	0,00	0,30	464	2021	
ИЛИ НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ 200	200	3,5	3,7	17,3	119,0	0,62	0,04	0,13	0,02	0,06	128,79	42,30	20,20	0,23	20,42	4,50	0,00	0,30	775	2022	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ 20	20	1,5	0,1	9,7	45,9	1,00	0,07	0,03	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	5,00	0,00	0,21	573	2021	
Итого за прием пищи:	535	18,35	12,5	86,5	534,1	18,05	0,34	0,41	0,20	3,39	272,15	250,45	64,10	2,86	238,23	28,60	0,00	0,77			
В среднем за неделю:		19,7	18,9	86,0	583,0	15,36	0,32	0,36	0,18	2,57	282,06	282,44	64,38	3,08	276,23	25,54	0,01	0,74			

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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ 200/5	205	7,3	7,5	26,9	190,0	0,52	0,05	0,02	0,04	0,13	115,86	102,30	19,89	0,17	68,43	8,87	0,00	0,11	96	2001	
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ 200/5	205	7,2	8,4	35,8	250,0	1,33	0,12	0,02	0,05	0,13	156,90	99,30	35,90	1,30	68,43	8,87	0,00	0,11	99	2001	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	50	6,3	5,6	0,4	76,6	0,00	0,03	0,06	0,05	2,36	41,46	52,01	3,06	1,26	20,85	5,06	0,01	0,18	337	2004	
ОЛАДЬИ ПП С ДЖЕМОМ 35/15 ИЛИ БЛИНЧИКИ С НАЧИНКОЙ (70 г)	50	2,2	3,0	16,3	131,6	1,20	0,01	0,02	0,00	0,02	8,14	12,92	2,30	0,26	13,92	0,49	0,00	0,00	875	2022	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	100	0,4	0,4	9,8	47,0	5,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	7,86	3,81	0,20	81,76	2,00	0,00	0,01		2008	
КАКАО С МОЛОКОМ И ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА" 200	200	3,8	3,2	24,4	140,3	9,16	0,17	0,23	0,09	0,32	111,42	95,58	27,49	0,87	74,03	9,00	0,00	0,30	502	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,2	9,5	45,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,04	24,30	9,72	0,72	37,00	1,12	0,00	0,17	573	2021	
Итого за прием пищи:	625	21,5	19,9	87,3	630,9	15,88	0,32	0,36	0,19	2,83	297,92	294,97	66,27	3,48	296,00	26,54	0,01	0,77			

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																					
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ 50	50	0,5	0,0	1,8	11,8	3,00	0,03	0,12	0,05	0,00	10,36	16,42	9,00	0,45	34,52	1,00	0,020	0,00	148	2021	
АЗУ 40/150	190	15,9	18,8	46,2	392,9	7,00	0,16	0,16	0,11	2,58	232,21	220,39	35,57	2,08	184,33	11,99	0,00	0,06	438	2004	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	100	0,8	0,2	7,5	58,0	5,00	0,06	0,03	0,01	0,00	16,00	23,80	11,00	0,10	36,90	2,00	0,00	0,15		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	14,7	59,3	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,77	3,71	3,82	0,37	13,46	0,00	0,00	0,30	376	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ 20	20	1,5	0,1	9,7	45,9	1,00	0,07	0,03	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	5,00	0,00	0,21	573	2021	
Итого за прием пищи:	560	18,8	19,1	79,85	567,85	16,02	0,32	0,35	0,17	2,58	273,48	279,43	65,33	3,36	295,02	19,99	0,02	0,72			

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																					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,3	0,0	0,5	3,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,97	7,20	4,20	0,18	10,58	0,00	0,00	0,00	13	2003	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ 60/30	90	5,6	6,7	16,3	147,4	0,19	0,05	0,04	0,06	1,79	30,34	58,08	10,32	1,03	48,02	7,08	0,01	0,22	150	2001	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	150	3,2	5,3	21,4	146,1	3,14	0,12	0,10	0,03	0,09	82,40	85,69	24,54	1,22	169,46	8,53	0,00	0,03	520	2004	
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ 25/5/25	55	7,2	6,9	13,7	130,9	0,04	0,04	0,12	0,03	0,65	130,13	108,96	16,08	0,00	24,40	2,00	0,00	0,01	10	2004	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	19,1	93,8	11,00	0,01	0,05	0,06	0,00	19,08	3,06	4,86	0,54	2,73	3,00	0,00	0,30	496	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ 20	20	1,5	0,1	9,7	45,9	1,00	0,07	0,03	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	5,00	0,00	0,21	573	2021	
Итого за прием пищи:	545	18,5	19,3	80,65	568	15,37	0,29	0,34	0,18	2,53	275,06	278,11	65,94	3,33	280,98	25,61	0,01	0,77			

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																					
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ 30	30	0,9	0,0	6,5	12,0	3,00	0,03	0,17	0,08	0,00	7,50	20,46	6,30	0,21	21,21	3,00	0,00	0,08	188	2022	
ЗРАЗЫ ШКОЛЬНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 60/30	90	12,9	13,9	9,9	244,9	2,07	0,19	0,05	0,07	2,22	224,29	153,77	20,96	1,20	162,88	9,36	0,00	0,15	621	2022	
ИЛИ ФРИКАССЕ ИЗ КУРИЦЫ 80	80	12,4	13,5	4,3	235,8	2,99	0,25	0,11	0,08	2,68	222,50	117,74	14,41	1,03	173,58	6,17	0,00	0,15	599	2022	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ 150	150	3,6	4,7	38,1	209,3	0,00	0,03	0,02	0,18	39,77	80,70	25,14	0,52	38,75	2,74	0,01	0,02	512	2004		
ИЛИ РИЗОТТО 150	150	3,3	4,8	36,4	231,0	5,98	0,04	0,03	0,02	0,18	29,20	71,19	26,84	0,65	97,81	1,54	0,01	0,03	381	2022	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,8	0,4	7,9	45,6	6,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	36,90	2,20	0,00	0,00	82	2021		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200/7	207	0,3	0,1	15,2	62,0	3,00	0,00	0,01	0,00	0,00	8,00	10,00	5,00	1,00	0,00	1,00	0,00	0,30	431	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ 20	20	1,5	0,1	9,7	45,9	1,00	0,07	0,03	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	5,00	0,00	0,21	573	2021	
Итого за прием пищи:	597	20	19,2	87,25	619,7	15,07	0,32	0,31	0,17	2,40	283,70	280,05	63,34	3,29	285,54	23,30	0,01	0,76			

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	
Завтрак																					
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННО	50	0,3	0,0	1,2	6,8	4,00	0,02	0,10	0,00	0,00	20,70	18,90	4,30	0,45	47,00	1,50	0,00	0,00	71	2011	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 80	80	8,3	8,0	9,9	112,0	4,57	0,08	0,11	0,15	1,90	66,30	134,40	25,42	0,21	110,44	9,10	0,00	0,22	499	2004	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	150	5,4	4,8	34,4	203,0	0,00	0,08	0,02	0,02	0,08	59,36	41,87	10,48	0,98	42,53	0,75	0,01	0,01	516	2004	
БУТЕРБРОД С ПАСТОЙ ШОКОЛАДНОЙ 20/20	40	2,7	6,1	10,7	135,0	4,10	0,03	0,10	0,00	0,60	10,08	24,30	9,72	0,22	24,67	1,12	0,00	0,00	2022		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	22,4	107,0	1,00	0,02	0,00	0,01	0,00	122,00	45,00	7,00	1,00	0,00	4,50	0,00	0,30	432	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ 20	20	1,5	0,1	9,7	45,9	1,00	0,07	0,03	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	5,00	0,00	0,21	573	2021	
Итого за прием пищи:	540	19,7	20,3	88,3	609,7	14,67	0,30	0,36	0,18	2,58	282,58	279,59	62,86	3,22	250,44	21,97	0,01	0,74			
В среднем за неделю:		19,7	19,6	84,7	599,2	15,40	0,31	0,34	0,18	2,58	282,55	282,43	64,75	3,34	281,59	23,48	0,01	0,75			

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	196,9	192,5	853,1	5 911,3	153,80	3,12	3,51	1,77	25,75	2 823,05	2 824,36	645,62	32,07	2 789,14	245,13	0,11	7,47
Среднее значение за период	19,7	19,3	85,3	591,1	15,38	0,31	0,35	0,18	2,58	282,31	282,44	64,56	3,21	278,91	24,51	0,01	0,75

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
с 7-11 лет (завтрак)	571

Начальник ОП

Просветова О.А.

Технолог

Балиева З.В.