

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



В.И.Кравченко

МП

Утверждаю:
Директор МУП г. Нягани
"Комбинат питания"



А.А.Серова

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
школьных завтраков и обедов на весенний сезон (с 7 до 11 лет)
(льготная категория)

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	10,80	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	0,00	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			
Обед																					
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ С КУКУРУЗОЙ 60	60	0,9	4,3	5,6	65,3	1,86	0,04	0,03	0,12	0,00	25,78	26,32	8,20	0,52	38,68	3,76	0,001	0,12	81	2022	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, МЯСОМ ГОВЯДИНЫ, ГРЕНКАМИ 20/200/10	230	7,7	7,5	24,5	203,0	1,87	0,15	0,10	0,09	2,75	71,76	111,56	21,75	0,42	100,28	9,41	0,00	0,44	139	2004	
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 90	90	9,6	8,2	9,0	153,7	0,34	0,07	0,12	0,02	0,74	77,06	119,39	12,31	0,17	44,22	7,86	0,00	0,08	500	2004	
ИЛИ НАГГЕТСЫ 90	90	9,6	9,1	10,8	172,6	0,52	0,08	0,13	0,06	0,82	77,06	172,47	28,70	1,20	44,22	5,80	0,02	0,09	500	2004	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150	150	3,5	5,3	14,8	123,1	15,95	0,05	0,17	0,03	0,00	172,19	51,15	18,01	0,00	73,70	9,34	0,00	0,02	534	2004	
ПЕЧЕНЬЕ ИЛИ ХЛЕБЦЫ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	16,53	24,55	3,75	0,63	6,60	0,00	0,00	0,00		2008	
СОК	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,80	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	1,52	48,00	2,00	0,00	0,00	389	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	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	0,12	573	2021	
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 30	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,01	0,08		2008	
Итого за прием пищи:	810	28,4	28,9	117,6	858,4	20,8	0,4	0,5	0,3	3,5	385,8	393,4	86,1	5,1	389,3	35,2	0,0	0,9			
Всего за день:		46,7	47,7	199,2	1416,9	35,6	0,74	0,84	0,43	6,0	664,1	671,5	150,8	8,4	675,36	58,24	0,021	1,6			

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	
САРЕДЕЛЬКА АППЕТИТНАЯ	50	7,5	13,8	8,2	161,9	0,40	0,09	0,08	0,00	0,60	23,83	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			
Обед																					
САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С ПОМИДОРАМИ 60	60	0,7	3,7	5,2	45,9	10,81	0,03	0,03	0,02	0,00	34,74	17,76	8,03	0,17	25,26	1,37	0,00	0,60	20	2021	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И ЗЕЛЕНЬЮ 200/2	202	1,5	3,4	10,2	95,8	3,38	0,12	0,14	0,10	0,06	98,46	46,44	14,93	0,26	45,79	5,47	0,00	0,16	124	2004	
ПЕЧЕНЬЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ "ЕЖИКИ" 70/30	100	16,6	15,5	16,4	232,9	0,43	0,04	0,16	0,09	3,37	62,56	125,41	14,17	0,48	39,96	7,36	0,00	0,03	174	2001	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	150	3,2	5,3	21,4	146,1	3,14	0,12	0,10	0,03	0,09	107,12	111,40	24,54	0,41	131,48	13,35	0,00	0,03	520	2004	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	100	0,4	0,4	9,8	47,0	3,03	0,03	0,02	0,01	0,00	41,60	14,30	6,67	0,73	47,93	3,60	0,00	0,01		2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200	200	0,2	0,2	27,0	111,1	0,48	0,01	0,01	0,00	0,00	34,22	5,15	3,69	0,26	19,39	1,44	0,00	0,00	631	2004	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	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	0,12	573	2021	
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 30	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,01	0,08		2008	

Итого за прием пищи:	862	26,0	29,0	111,8	783,6	21,27	0,42	0,49	0,25	3,52	388,59	368,24	86,88	4,09	387,60	35,39	0,01	1,03
Всего за день:		44,3	49,7	191,5	1 343,9	35,6	0,72	0,84	0,42	5,8	660,15	643,75	148,3	7,03	655,61	59,82	0,02	1,8

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	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ 50	50	0,5	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		
Обед																				
САЛАТ "ПАЛЛАДА" 60	60	2,7	5,9	1,7	72,0	9,18	0,03	0,04	0,09	0,10	182,97	49,15	9,74	0,47	40,11	1,80	0,00	0,50	143	2022
СВЕКОЛЬНИК С ЗЕЛЕНЬЮ 200/2	202	2,0	4,6	12,0	104,9	3,95	0,15	0,16	0,12	0,07	100,51	53,26	15,11	0,19	141,46	15,60	0,00	0,33	34	2001
ГУЛЯШ 50/50	100	14,9	12,1	3,4	167,9	0,58	0,04	0,19	0,01	3,20	38,00	139,24	17,43	0,54	105,82	12,64	0,00	0,04	437	2004
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ 150	150	3,6	4,7	38,1	209,3	0,00	0,03	0,02	0,02	0,08	31,67	73,36	25,14	0,52	18,71	1,48	0,01	0,02	512	2004
ГЕМАТОГЕН ИЛИ ШОКОЛАД (15г)	25	1,2	0,7	20,9	94,8	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00			
КИСЕЛЬ ИЗ СМОРОДИНЫ 200	200	0,2	0,1	25,0	102,5	7,53	0,00	0,06	0,00	0,00	35,42	8,91	6,23	0,19	20,02	0,32	0,00	0,00	788	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	20	1,5	0,2	9,5	45,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,64	24,36	9,72	0,72	37,00	1,12	0,00	0,12	573	2021
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 30	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,01	0,08		2008
Итого за прием пищи:	787	28	28,6	122,9	856,2	21,24	0,42	0,50	0,24	3,45	398,46	371,71	88,50	4,51	403,92	34,64	0,02	1,09		
Всего за день:		47,8	47,8	208,9	1 411,5	35,8	0,71	0,86	0,42	5,9	651,2	636,3	150,66	7,7	691,05	61,25	0,03	1,8		

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	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ЗАПЕКАНКА 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		
Обед																				
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ 60	60	1,1	4,7	6,6	73,9	2,97	0,02	0,03	0,02	0,00	36,52	27,25	9,49	0,20	39,12	9,08	0,00	0,51	78	2004
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЮ, МЯСОМ ПТИЦЫ, ЗЕЛЕНЬЮ 20/200/2	222	5,9	5,1	21,3	135,1	5,72	0,09	0,17	0,10	0,23	49,32	76,53	16,88	0,35	83,89	6,56	0,00	0,05	140	2004
ФРИКАДЕЛЬКИ "НАПОЛИ" 90	90	13,7	10,1	14,0	290,7	1,03	0,11	0,16	0,10	3,18	235,66	170,41	17,06	1,07	46,56	5,23	0,00	0,04	549	2022
КАРТОФЕЛЬ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ 150	150	2,9	6,6	29,8	166,5	6,34	0,04	0,09	0,04	0,11	34,66	80,25	22,35	0,70	160,99	7,50	0,00	0,04	304	2003
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,8	0,4	7,9	45,6	3,50	0,04	0,01	0,00	0,00	12,00	8,20	6,00	0,00	0,00	3,00	0,00	0,10	82	2021
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ 200	200	0,1	0,0	10,4	44,1	1,03	0,00	0,00	0,00	0,00	20,52	1,98	3,21	0,06	4,66	0,00	0,00	0,10	498	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	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	0,12	573	2021
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 30	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,01	0,08		2008
Итого за прием пищи:	872	27,9	27,4	111,8	860,7	20,59	0,37	0,49	0,26	3,52	398,58	412,41	89,85	4,17	413,01	34,17	0,01	1,04		
Всего за день:		51,5	50,9	207,7	1 567,6	35,7	0,71	0,81	0,43	5,8	734,2	756,0	159,33	7,3	714,72	59,18	0,02	1,8		

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	І, 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	169,46	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	16,05	0,34	0,41	0,20	3,39	272,15	250,45	64,10	2,86	298,23	28,60	0,00	0,77		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ПЕРЦЕМ 60	60	3,6	11,0	3,3	126,7	1,90	0,04	0,05	0,08	0,00	35,21	38,33	11,93	0,18	45,37	1,80	0,00	0,31	44	2022
СУП СЫРНЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ И ЗЕЛЕНЬЮ 20/200/2	222	6,3	6,6	8,5	119,2	2,35	0,06	0,11	0,02	0,29	119,43	105,64	18,43	0,38	102,23	3,74	0,00	0,25	2	2023
КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ С СОУСОМ	100	7,5	5,5	13,6	147,6	0,00	0,10	0,19	0,07	3,27	55,88	116,04	18,43	0,71	71,37	15,87	0,00	0,18	476	1997
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	150	5,4	4,8	34,4	203,0	0,00	0,07	0,02	0,02	0,08	50,46	41,87	8,73	0,00	18,23	0,75	0,01	0,01	516	2004
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1,3	0,3	11,8	62,6	6,00	0,05	0,04	0,01	0,00	78,03	31,05	14,63	0,41	84,43	3,00	0,00	0,03	82	2021
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	19,1	93,8	11,00	0,01	0,05	0,06	0,00	32,44	3,06	4,05	0,54	10,90	0,00	0,00	0,10	496	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	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	0,12	573	2021
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 30	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,01	0,08		2008
Итого за прием пищи:	932	28,2	29	112,5	857,7	21,25	0,4	0,49	0,26	3,64	381,333	383,78	91,04	4,02	410,329	27,96	0,02	1,08		
Всего за день:		46,6	41,5	199,0	1 391,8	39,3	0,74	0,90	0,46	7,0	653,5	634,2	155,14	6,9	708,6	56,56	0,02	1,9		
В среднем за неделю:		47,4	47,5	201,3	1 426,3	36,4	0,72	0,85	0,43	6,1	672,6	668,3	152,84	7,4	689,1	59,01	0,02	1,8		

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
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
ОЛАДЫ 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		
Обед																				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА) 60	60	1,1	5,3	4,6	71,4	4,20	0,01	0,03	0,05	0,00	63,96	17,08	5,29	0,42	37,25	3,90	0,00	0,10	150	2021
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ ЛОСОСЬ, ЗЕЛЕНЬЮ 15/200/2	217	5,6	5,0	19,6	130,3	4,88	0,09	0,16	0,06	2,07	72,94	57,57	18,00	0,05	101,50	12,14	0,00	0,23	125	2003
БИТОЧКИ ОСОБЫЕ С СОУСОМ 60/30	90	13,3	10,3	21,4	322,0	1,15	0,09	0,17	0,07	1,42	98,95	190,49	16,69	0,35	58,01	6,24	0,00	0,05	474	1997
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 150	150	2,5	7,3	23,5	134,3	8,08	0,09	0,06	0,06	0,13	129,24	62,13	20,71	0,78	82,76	5,05	0,00	0,23	518	2004
СОК	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	0,52	48,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	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	0,12	573	2021
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 30	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,01	0,08		2008
Итого за прием пищи:	767	26,9	28,6	110,5	846,2	19,91	0,37	0,47	0,24	3,62	386,58	387,66	82,74	3,92	405,32	32,13	0,01	0,81		
Всего за день:		48,4	48,5	197,8	1 477,1	35,8	0,69	0,83	0,43	6,5	684,50	682,6	149,01	7,4	701,32	58,7	0,02	1,6		

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
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		
Обед																				

САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ 60	60	0,6	6,1	1,5	63,6	6,88	0,03	0,04	0,05	0,00	29,90	14,65	8,91	0,55	38,75	4,37	0,00	0,31	42	2022
СОЛЯНКА ДОМАШНЯЯ СО СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ 200/10/2	212	6,0	5,7	10,2	154,1	2,92	0,06	0,07	0,05	1,07	54,00	61,09	13,31	0,87	118,81	9,20	0,00	0,22	157	2004
КОТЛЕТЫ ПО-ВОЛЖСКИ С СОУСОМ 70/30	100	11,6	9,1	15,9	175,2	1,14	0,16	0,11	0,08	0,75	49,71	103,19	16,71	0,30	71,23	12,96	0,00	0,30	1	2022
РИС ОТВАРНОЙ 150	150	3,7	5,9	38,4	221,5	0,00	0,03	0,02	0,03	0,10	39,12	57,88	18,36	0,57	18,55	0,75	0,00	0,02	385	2021
ЙОГУРТ ИЛИ СНЕЖОК (0,2)	125	2,5	1,9	3,8	60,0	7,90	0,07	0,21	0,05	1,63	187,50	91,35	17,50	0,00	60,83	4,00	0,00	0,03		2008
УЗВАР 200	200	0,1	0,0	20,0	81,9	2,40	0,00	0,00	0,00	0,00	14,48	1,87	3,60	0,07	7,65	2,12	0,00	0,00		2001
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	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	0,12	573	2021
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 30	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,01	0,08		2008
Итого за прием пищи:	897	27,9	29,2	111,6	861,1	21,24	0,42	0,48	0,26	3,55	384,61	377,82	93,25	4,16	393,63	36,2	0,01	1,08		
Всего за день:	46,7	48,3	191,5	1 429,0	37,3	0,74	0,83	0,43	6,1	658,1	657,3	158,58	7,5	688,65	56,2	0,03	1,8			

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
Завтрак																				
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	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 СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ 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	1,06	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		
Обед																				
ИКРА МОРКОВНАЯ 60	60	1,0	4,7	5,8	70,9	2,54	0,04	0,06	0,05	0,00	72,18	32,11	14,12	0,64	30,49	4,18	0,00	0,03	78	2004
БОРЩ УКРАИНСКИЙ С ЗЕЛЕНЬЮ 200/2	202	2,4	4,1	13,7	101,4	9,56	0,06	0,06	0,09	0,15	98,90	38,28	13,56	0,07	84,07	7,76	0,00	0,35	113	2004
ЯЗЫК ОТВАРНОЙ С СОУСОМ 45/45	90	11,4	12,3	5,6	183,8	1,20	0,02	0,20	0,08	3,27	34,63	126,62	10,98	0,27	51,05	4,14	0,01	0,34	360	2021
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	150	8,5	6,4	38,3	244,5	0,00	0,13	0,12	0,02	0,08	57,51	143,96	32,59	0,71	65,96	2,28	0,00	0,02	508	2004
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1,3	0,3	11,8	62,6	6,00	0,05	0,04	0,01	0,00	109,34	23,88	10,32	0,41	73,88	8,00	0,00	0,03	82	2021
НАПИТОК КЛУБНИЧНЫЙ	200	0,1	0,0	16,4	65,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	21,81	0,00	1,80	0,00	1,08	3,30	0,00	0,00	848	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	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	0,12	573	2021
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 30	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,01	0,08		2008
Итого за прием пищи:	902	28,1	28,3	113,4	833,9	19,3	0,37	0,51	0,25	3,5	404,28	412,65	98,23	3,9	384,33	32,46	0,02	0,97		
Всего за день:	46,6	47,6	194,1	1 401,9	34,7	0,66	0,85	0,43	6,0	679,3	690,76	164,17	7,2	665,30	58,1	0,03	1,7			

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
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
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ 150	150	3,6	4,7	38,1	209,3	0,00	0,03	0,02	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	4,6	36,4	231,0	5,96	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	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:	697	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		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ 60	60	1,8	4,9	9,5	69,2	2,12	0,01	0,03	0,07	0,05	98,45	36,52	11,78	0,71	26,02	5,70	0,00	0,21	32	2021
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ, МЯСОМ ГОВЯДИНЫ, ЗЕЛЕНЬЮ 25/200/2	227	8,8	8,4	23,1	154,8	3,52	0,09	0,17	0,13	1,70	100,51	89,72	13,73	0,48	55,82	9,15	0,00	0,24	134	2004
КУРИЦА ПО - СИЦИЛИЙСКИ 90	90	15,0	7,3	10,4	274,3	3,45	0,11	0,17	0,01	2,50	52,33	172,99	23,58	1,35	183,24	6,53	0,00	0,07	621	2022
ИЛИ ФРИКАССЕ ИЗ КУРИЦЫ 90	90	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
РАГУ ОВОЩНОЕ 150	150	2,5	7,3	29,5	134,3	10,08	0,09	0,06	0,06	0,13	98,24	62,13	20,71	0,78	82,76	6,05	0,00	0,23	541	2004
СОК	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60	0,02	0,07	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	0,52	48,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	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	0,12	573	2021
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 30	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,01	0,08		2008

Итого за прием пищи:	777	32,5	28,6	113,9	820,8	20,8	0,39	0,53	0,27	4,38	372,03	421,75	91,85	5,64	473,65	32,23	0,01	0,95
Всего за день:		52,5	47,8	201,2	1 440,5	35,84	0,71	0,83	0,44	6,78	655,73	701,80	155,19	8,93	759,19	55,53	0,02	1,71

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	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		
Обед																				
САЛАТ "МАЗАЙКА" 60	60	1,0	5,0	4,6	67,3	1,56	0,03	0,03	0,03	0,00	62,52	38,35	12,82	0,22	27,23	3,94	0,00	0,23	24	2003
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ, ЗЕЛЕНЬЮ 15/200/2	217	4,6	4,3	19,3	140,3	1,68	0,05	0,07	0,10	0,18	106,80	95,20	14,08	0,50	79,96	6,12	0,00	0,25	132	2004
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 50/150	200	16,9	18,6	37,5	346,6	4,60	0,12	0,16	0,01	1,72	112,00	191,09	32,00	1,01	159,22	15,31	0,00	0,07	394	1996
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	100	0,4	0,4	9,8	47,0	5,00	0,03	0,02	0,01	0,00	64,00	11,00	8,00	0,50	50,55	2,00	0,00	0,01		2008
НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА" 200	200	0,0	0,0	18,8	75,7	8,00	0,13	0,19	0,09	1,68	32,40	0,00	1,80	0,00	0,60	7,00	0,00	0,30	507	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	20	1,5	0,2	9,5	45,4	0,99	0,03	0,01	0,00	0,00	5,64	24,30	8,72	0,72	37,00	1,12	0,00	0,12	573	2021
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 30	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,01	0,08		2008
Итого за прием пищи:	827	26,3	28,8	111,8	781,7	20,84	0,43	0,50	0,24	3,58	387,62	383,43	83,55	4,03	395,35	37,17	0,01	1,06		
Всего за день:		46,0	49,1	200,1	1 391,4	35,5	0,73	0,86	0,42	6,2	670,2	663,0	146,4	7,3	645,79	59,1	0,02	1,8		
В среднем за неделю:		48,0	48,3	196,9	1 428,0	35,8	0,70	0,84	0,43	6,3	669,6	679,1	154,7	7,7	692,05	57,5	0,02	1,7		

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	477,0	485,0	1 990,9	14 306,1	358,11	7,11	8,41	4,27	61,06	6 730,11	6 771,29	1 535,26	76,15	6 886,06	585,10	0,24	17,36
Среднее значение за период	47,7	48,5	199,1	1 430,6	35,81	0,71	0,84	0,43	6,11	673,01	677,13	153,53	7,61	688,61	58,51	0,02	1,74

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
с 7-11 лет (льготная категория)	571	843

Начальник ОП

Просветова О.А.

Технолог

Валиева З.В.