

Согласовано:
И.о. директора МАОУ «Центра питания "СОШ №2"»



Д.Ю.Ребенко
М.П.

165р

Утверждаю:
Директор МУП «Комбинат питания»



А.А.Серова
М.П.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
Софинансируемое питание (платная категория 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	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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ 200/5	205	7,3	7,5	28,9	245,0	0,52	0,15	0,12	0,04	0,13	115,86	157,22	41,77	1,17	69,30	10,87	0,00	0,01	96	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	
ИЛИ СЫР ПЛАВЛЕННЫЙ (В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ) 20	20	4,0	4,5	0,5	58,2	0,05	0,00	0,06	0,05	0,66	119,00	59,10	5,28	0,13	7,30	0,00	0,00	0,20	97	2004	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ИЛИ ПЮРЕ ФРУКТОВОЕ (90 гр)	100	0,6	0,4	15,0	68,4	5,00	0,02	0,04	0,00	0,00	17,45	14,40	8,53	0,50	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:	555	18,3	18,8	81,6	558,5	14,75	0,32	0,35	0,17	2,47	278,24	278,11	64,76	3,13	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 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																					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	15	0,2	0,0	0,2	2,0	0,75	0,00	0,00	0,00	0,00	3,45	3,60	2,10	0,09	21,15	0,00	0,00	0,00	13	2003	
КОТЛЕТЫ ПО-ХЛЫНОВСКИ	50	8,5	12,8	12,2	166,9	0,40	0,09	0,08	0,10	0,68	23,63	78,05	10,80	0,97	66,00	5,20	0,00	0,20	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	8,8	60,0	12,90	0,08	0,21	0,05	1,63	187,50	107,95	17,50	0,00	91,25	10,00	0,00	0,03	470	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	0,30	457	2021	
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:	570	18,95	19,7	80,025	541,05	14,09	0,29	0,34	0,17	2,39	272,15	271,54	61,26	3,26	291,51	22,63	0,01	0,75			

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	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ 30	30	0,3	0,1	1,1	7,0	3,00	0,01	0,12	0,05	0,00	15,25	14,08	9,02	0,45	51,79	4,33	0,00	0,03	148	2021	
ПЛОВ КУРИНЫЙ	200	16,1	18,9	45,2	406,3	2,17	0,15	0,15	0,12	2,42	164,40	216,15	29,62	1,95	118,74	14,79	0,01	0,34	592	2022	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	100	0,8	0,2	7,5	38,0	8,08	0,06	0,03	0,01	0,00	73,50	20,40	11,00	0,10	55,36	1,58	0,00	0,15	82	2021	
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:	550	18,8	19,3	80,2	565,2	14,97	0,29	0,33	0,18	2,42	269,67	268,99	60,19	2,91	262,65	27,95	0,01	0,73			

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	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 100/20	120	14,9	14,1	29,4	315,4	0,29	0,05	0,28	0,07	2,05	220,20	215,97	32,21	0,89	100,62	11,88	0,01	0,26	117	2001	
ИЛИ ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 100/30	120	15,6	13,2	34,2	312,9	0,27	0,06	0,27	0,06	1,67	214,85	202,37	30,53	1,25	103,16	13,56	0,01	0,29	285	2021	

БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 12/3/15	30	1,2	2,9	16,5	95,8	6,00	0,10	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 130	130	0,5	0,5	12,7	61,1	7,00	0,08	0,02	0,01	0,00	24,00	16,50	12,00	0,80	103,79	4,00	0,00	0,00	82	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	0,90	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:	507	18,4	17,6	78,6	561,7	15,48	0,30	0,35	0,17	2,23	270,35	269,16	62,78	3,08	279,81	22,68	0,01	0,77		

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 20	20	0,3	0,0	1,0	5,2	9,65	0,02	0,02	0,06	0,00	1,73	3,23	1,41	0,10	10,87	2,70	0,00	0,15	148	2021	
КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 60/30	90	8,5	10,2	7,7	193,0	0,63	0,09	0,18	0,05	2,57	44,65	116,04	18,43	0,71	61,37	16,87	0,00	0,17	476	1997	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	150	3,2	5,3	21,4	146,1	3,14	0,12	0,10	0,03	0,09	62,40	73,24	24,54	1,22	169,46	5,53	0,00	0,03	520	2004	
МАРМЕЛАД ИЛИ ЗЕФИР	30	0,0	0,0	23,1	93,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,08	0,27	0,54	0,11	1,20	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:	510	15,3	17,2	76,9	561,3	14,68	0,32	0,39	0,15	2,69	236,02	249,53	63,30	2,79	289,12	34,60	0,00	0,86			

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																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ 105/5	110	8,2	9,7	12,0	188,1	0,16	0,05	0,16	0,13	1,93	68,53	120,19	15,20	0,67	107,39	16,70	0,01	0,14	340	2004	
ИЛИ КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ 200/5	205	8,1	8,6	21,9	217,2	0,55	0,05	0,13	0,04	0,13	74,54	119,16	26,45	0,37	107,70	10,03	0,00	0,01	98	2001	
ОЛАДЬИ ПП С ДЖЕМОМ 35/15	50	2,2	3,0	20,3	131,6	1,20	0,08	0,02	0,00	0,32	8,14	12,92	2,30	0,26	13,92	0,49	0,00	0,10	875	2022	
ИЛИ БУТЕРБРОД ГООРЯЧИЙ С КОЛБАСОЙ ВАРЕНОЙ И СЫРОМ 10/15/25	50	5,9	4,9	12,2	116,7	0,03	0,04	0,05	0,02	0,10	65,11	84,28	14,68	0,80	85,00	0,00	0,00	0,01	11	2004	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	120	0,5	0,5	11,8	56,4	12,00	0,04	0,02	0,01	0,00	19,20	13,20	9,60	0,64	33,60	2,40	0,00	0,01	82	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	0,30	457	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ 30	30	2,3	0,2	14,6	68,9	1,50	0,11	0,05	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	7,50	0,00	0,32	573	2021	
Итого за прием пищи:	510	19,3	18,3	81,0	602,8	14,93	0,32	0,31	0,16	2,35	180,10	260,69	56,49	3,65	304,32	27,09	0,01	0,88			

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 30	30	0,3	0,1	1,1	7,1	3,00	0,01	0,01	0,04	0,00	3,98	7,06	5,41	0,27	27,01	0,60	0,000	0,01	148	2021	
АЗУ 30/190	220	16,5	18,8	39,5	384,0	9,51	0,19	0,31	0,13	3,07	276,14	238,30	42,30	1,28	207,31	15,45	0,01	0,19	438	2004	
ПЕЧЕНЬЕ ИЛИ ВАФЛИ	40	3,1	3,9	29,7	166,8	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	22,04	32,73	5,00	0,34	8,80	0,00	0,00	0,00			
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	0,30	457	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ 25	25	1,9	0,1	12,1	57,4	1,25	0,09	0,04	0,00	0,00	5,18	18,90	7,43	0,45	32,25	6,25	0,00	0,26	573	2021	
Итого за прием пищи:	515	22,0	22,8	92,5	656,3	13,80	0,32	0,40	0,17	3,07	320,24	304,41	65,94	3,08	301,08	22,30	0,01	0,76			

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			
Завтрак																					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	25	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	9,32	0,83	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	62,40	85,69	24,54	1,22	169,46	5,53	0,00	0,03	520	2004	
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ 15/3/20	38	6,4	6,1	12,1	115,7	0,04	0,04	0,11	0,03	0,57	115,00	96,29	14,21	0,00	21,56	1,77	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	

Итого за прием пищи:	543	19,2	18,6	88,8	598,7	16,37	0,36	0,36	0,18	2,45	264,07	280,56	69,01	3,49	303,94	30,38	0,01	0,98
----------------------	-----	------	------	------	-------	-------	------	------	------	------	--------	--------	-------	------	--------	-------	------	------

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 20	20	0,6	0,0	4,3	8,0	2,00	0,02	0,11	0,05	0,00	5,00	20,31	4,20	0,14	14,14	2,67	0,00	0,05	188	2022	
ЗРАЗЫ ШКОЛЬНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 60/30	90	11,2	13,6	9,7	188,5	2,99	0,12	0,08	0,08	2,27	175,69	133,65	20,33	1,22	119,02	7,59	0,00	0,13	159	2003	
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	3,74	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	65,6	7,00	0,04	0,03	0,00	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	36,90	2,20	0,00	0,00	82	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	0,90	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:	587	18	18,8	80	560,8	14,18	0,28	0,28	0,15	2,45	260,10	258,62	62,19	3,04	272,06	22,10	0,01	0,71			

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	30	0,2	0,0	0,7	4,1	1,20	0,01	0,01	0,00	0,00	6,21	11,34	3,78	0,27	42,30	0,90	0,00	0,00	71	2011	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 70	70	7,3	4,0	9,9	112,0	3,57	0,01	0,05	0,00	1,90	76,30	104,40	10,92	0,21	72,44	9,10	0,00	0,22	499	2004	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180	180	6,5	5,8	41,3	243,6	0,00	0,08	0,02	0,02	0,10	44,52	45,68	12,58	0,46	38,28	6,90	0,01	0,01	516	2004	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ ШОКОЛАДНЫМ 10/20	30	1,5	8,4	7,8	100,7	0,00	0,02	0,02	0,07	0,15	5,34	17,02	5,94	0,38	27,30	0,00	0,00	0,00	1	2004	
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	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	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	0,28	573	2021	
Итого за прием пищи:	550	20,2	20,0	92,7	628,9	5,03	0,21	0,19	0,10	2,18	264,47	268,67	65,10	3,05	274,74	23,64	0,01	0,81			

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	188,3	191,1	832,2	5 835,2	138,28	2,99	3,29	1,61	24,70	2 615,41	2 710,29	631,01	31,48	2 865,31	256,43	0,10	7,99
Среднее значение за период	18,8	19,1	83,2	583,5	13,83	0,30	0,33	0,16	2,47	261,54	271,03	63,10	3,15	286,53	25,64	0,01	0,80

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
с 12 лет и старше (платная категория)	533

Начальник ОП  Кляшева О.В.

Технолог  Валиева З.В.