



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

**1 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Витамины			Минеральные вещества							№ рецептуры					
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, 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	
																			Энергетическая ценность, ккал
<b>Завтрак</b>																			
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ 200/5	205	5,1	7,6	31,9	217,2	0,55	0,05	0,13	0,04	0,13	114,54	119,16	26,45	0,37	187,70	10,03	0,00	0,01	98
ИЛИ КАША ЯЧМЕВЯЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ 200/5	205	7,2	8,4	35,8	250,0	1,33	0,12	0,00	0,05	0,00	195,94	120,18	35,91	1,33	188,90	8,10	0,00	0,01	99
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,00	0,02	0,15	0,10	0,89	33,17	72,25	5,14	1,01	56,71	8,05	0,01	0,02	337
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ 203/20	43	6,0	8,2	9,8	138,3	0,06	0,03	0,05	0,05	0,25	154,05	95,58	11,54	0,52	43,85	0,00	0,00	0,01	10
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,5	45,6	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	278,00	2,00	0,00	0,01	82
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,3	68,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,56	36,45	14,58	1,08	55,50	1,68	0,00	0,00	573
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>618</b>	<b>20,5</b>	<b>22,5</b>	<b>79,8</b>	<b>608,2</b>	<b>4,87</b>	<b>0,19</b>	<b>0,43</b>	<b>0,20</b>	<b>1,30</b>	<b>384,73</b>	<b>382,05</b>	<b>77,35</b>	<b>5,25</b>	<b>713,66</b>	<b>26,26</b>	<b>0,01</b>	<b>0,05</b>	

**2 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Витамины			Минеральные вещества							№ рецептуры					
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, 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	
																			Энергетическая ценность, ккал
<b>Завтрак</b>																			
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННО 20	20	0,2	0,0	0,5	2,7	0,80	0,00	0,01	0,00	0,00	4,14	7,56	2,52	0,18	28,20	0,60	0,00	0,00	71
НАГЕТСЫ 60	60	10,4	11,2	7,2	171,1	0,35	0,05	0,09	0,04	0,55	14,18	114,97	19,15	1,63	136,94	3,48	0,01	0,06	595
ИЛИ СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ 60	60	9,4	13,9	7,0	151,9	0,30	0,05	0,08	0,04	0,60	18,90	85,90	10,80	0,97	132,00	3,80	0,01	0,06	353
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	150	5,4	4,8	34,6	203,7	0,00	0,07	0,02	0,02	0,08	29,75	42,04	10,51	0,98	64,05	0,76	0,01	0,01	516
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,8	0,2	7,3	36,9	15,20	0,05	0,03	0,01	0,00	31,50	15,30	9,90	0,09	155,00	0,00	0,00	0,14	82
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	31,80	0,24	0,00	0,00	702
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,3	68,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,56	36,45	14,58	1,08	55,50	1,68	0,00	0,00	573
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>19,1</b>	<b>16,4</b>	<b>80,6</b>	<b>550,5</b>	<b>17,07</b>	<b>0,22</b>	<b>0,17</b>	<b>0,07</b>	<b>0,63</b>	<b>98,51</b>	<b>219,58</b>	<b>61,27</b>	<b>4,01</b>	<b>471,49</b>	<b>6,76</b>	<b>0,02</b>	<b>0,21</b>	

**3 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Витамины			Минеральные вещества							№ рецептуры					
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, 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	
																			Энергетическая ценность, ккал
<b>Завтрак</b>																			
ПЕРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИЯМИ	20	0,3	0,0	1,0	5,0	16,00	0,01	0,02	0,06	0,00	1,44	2,88	1,26	0,09	32,60	0,00	0,00	0,00	148
БИТОЧКИ РУБЕЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 70/30	100	11,9	13,2	9,1	202,8	1,13	0,07	0,10	0,12	0,58	33,84	108,13	18,31	1,03	171,98	3,27	0,00	0,07	500
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	150	8,4	6,4	38,2	243,9	0,00	0,23	0,12	0,02	0,08	22,06	186,61	125,25	4,39	263,06	2,82	0,00	0,02	508
СЛОЖКА, ОБСЫПАННАЯ САХАРНОЙ ПУДРОЙ	21	1,6	7,6	9,9	114,7	0,00	0,02	0,01	0,04	0,16	3,90	13,47	2,08	0,16	19,26	0,37	0,00	0,00	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК "СНЕЖОК" 200	200	5,4	4,9	8,7	109,6	0,56	0,04	0,24	0,03	1,00	204,00	152,00	22,40	0,00	292,00	0,00	0,00	0,03	470
ИЛИ ЙОГУРТ 125	125	3,4	3,1	5,4	68,5	0,35	0,03	0,18	0,02	0,75	127,50	95,00	14,00	0,00	183,00	0,00	0,00	0,02	470
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	207	0,3	0,0	10,3	43,4	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	15,43	8,81	6,56	0,80	37,12	0,00	0,00	0,00	459
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	573
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>728</b>	<b>30,1</b>	<b>32,3</b>	<b>91,8</b>	<b>788,3</b>	<b>18,85</b>	<b>0,41</b>	<b>0,51</b>	<b>0,26</b>	<b>1,82</b>	<b>286,88</b>	<b>494,58</b>	<b>184,77</b>	<b>7,01</b>	<b>854,72</b>	<b>6,46</b>	<b>0,00</b>	<b>0,12</b>	

**4 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность, ккал	Витамины	Минеральные вещества	№ рецептуры

Прием пищи, наименование блюда

Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	энергетическая ценность, ккал	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	рецепт-туры
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СТУЩЕННЫМ 100/30	130	20,1	14,3	31,8	0,31	0,05	0,30	0,08	0,42	221,96	247,67	31,45	0,74	243,16	2,98	0,02	0,04	117
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 15/3/12	30	1,0	2,8	17,1	95,8	6,00	0,01	0,01	0,01	0,05	10,66	3,66	0,20	32,49	0,00	0,00	0,00	2
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	160	1,2	0,6	12,6	72,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	82
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,04	0,00	0,01	0,00	12,91	7,42	5,80	0,74	25,71	0,00	0,00	0,00	457
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,3	68,1	0,00	0,05	0,02	0,00	7,56	38,45	14,58	1,08	55,50	1,68	0,00	0,00	573
Итого за прием пищи:	550	24,7	17,9	85,9	619,6	6,35	0,11	0,34	0,09	248,32	302,20	55,49	2,76	356,86	4,66	0,02	0,04	

5 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества							№ рецеп-туры		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 30	30	0,2	0,0	0,5	3,9	1,50	0,01	0,01	0,00	0,00	6,90	7,20	4,20	0,18	42,30	0,00	0,00	13
ФРИКАДЕЛКИ КУРИНЫЕ С МАСЛОМ 70/5	75	11,0	14,4	5,2	194,4	0,46	0,11	0,08	0,72	30,62	110,24	15,29	1,23	149,45	6,19	0,01	0,06	619
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 180	180	3,8	6,3	25,7	175,3	12,44	0,13	0,04	0,11	49,40	102,80	35,33	1,46	915,02	10,24	0,00	0,04	520
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ ШОКОЛАДНЫМ 10/20	30	1,5	8,4	9,8	120,7	0,00	0,02	0,07	0,15	5,34	17,02	5,94	0,38	27,30	0,00	0,00	0,00	1
КАКАО С МОЛОКОМ И ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА" 200	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	502
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	0,2	17,0	80,4	0,00	0,04	0,01	0,00	7,25	26,46	10,40	0,63	45,15	0,00	0,00	0,00	573
Итого за прием пищи:	550	22,9	32,3	82,6	715,0	23,56	0,54	0,56	40,77	1,30	210,93	369,30	98,65	4,75	1 386,51	25,43	0,01	0,10

6 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества							№ рецеп-туры			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ 200/5	205	7,3	7,5	36,9	245,0	0,52	0,15	0,12	0,04	0,13	115,86	157,22	41,77	1,17	232,67	10,87	0,00	0,01	96
ИЛИ КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ 200/5	205	7,3	7,5	36,9	245,0	0,52	0,15	0,12	0,04	0,13	115,86	157,22	41,77	1,17	232,67	10,87	0,00	0,01	96
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,00	0,02	0,15	0,10	0,89	33,17	72,25	5,14	1,01	56,71	8,05	0,01	0,02	337
БЛИНЧИКИ С НАЧИНКОЙ ПП 75	75	2,2	3,0	18,8	112,5	0,00	0,06	0,13	0,02	0,00	94,84	78,98	11,07	0,71	100,50	0,00	0,01	863	
БАТОНЧИК ЗЛАКОВЫЙ ИЛИ МАРМЕЛАД	40	0,0	0,0	30,8	124,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,44	0,36	0,72	1,60	0,00	0,00	0,00	502	
КАКАО С МОЛОКОМ И ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА" 200	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	502	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	573	
Итого за прием пищи:	590	20,5	18,2	125,8	752,5	9,68	0,54	0,69	40,74	1,34	362,74	427,07	95,10	4,44	637,47	27,92	0,02	0,04	

7 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества							№ рецеп-туры			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ 20	20	0,2	0,0	0,7	4,7	2,00	0,01	0,01	0,03	0,00	2,59	4,69	3,60	0,18	56,00	0,40	0,00	0,00	148
ПЮРЕ 35/780	215	14,7	17,8	46,8	407,0	1,76	0,08	0,10	0,30	4,00	28,84	184,19	46,72	2,17	339,84	6,40	0,01	0,06	443
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,5	45,6	4,00	0,02	0,02	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	278,00	2,00	0,00	0,01	82	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,04	0,00	0,01	0,00	12,91	7,42	5,80	0,74	25,71	0,00	0,00	0,00	457	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	573	
Итого за прием пищи:	565	17,7	18,4	81,7	567,3	7,80	0,15	0,15	0,33	4,00	64,95	228,88	72,23	5,61	740,25	8,80	0,01	0,07	

8 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества							№ рецеп-туры			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННО 25	25	0,2	0,0	0,6	3,4	1,00	0,01	0,01	0,00	0,00	5,18	9,45	3,15	0,23	35,25	0,75	0,00	0,00	71
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ" 75	75	12,1	10,0	11,0	182,5	0,23	0,05	0,08	0,01	2,46	10,99	101,36	14,93	1,35	189,65	3,56	0,00	0,05	347
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,7	6,5	24,4	169,2	6,00	0,17	0,00	0,05	0,00	56,40	102,00	34,80	1,32	0,00	0,00	0,00	0,00	335

БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ 20/3/20	43	6,0	8,2	9,8	138,3	0,06	0,03	0,05	0,05	0,25	154,05	95,58	11,54	0,52	43,85	0,00	0,00	0,01	10
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	19,1	93,8	88,00	0,01	0,05	0,16	0,00	19,08	3,06	4,86	0,54	10,90	0,00	0,00	0,00	496
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	573
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>553</b>	<b>24,9</b>	<b>25,2</b>	<b>79,5</b>	<b>656,1</b>	<b>95,29</b>	<b>0,31</b>	<b>0,20</b>	<b>0,27</b>	<b>2,71</b>	<b>251,91</b>	<b>334,13</b>	<b>78,19</b>	<b>4,50</b>	<b>318,35</b>	<b>4,31</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,06</b>

**9 ДЕНЬ**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ 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	K, мг		I, мкг	Se, мг	F, мг
<b>Завтрак</b>																			
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ 25	25	0,8	0,1	1,6	10,0	2,50	0,03	0,01	0,00	0,00	5,00	15,50	5,25	0,18	24,75	0,00	0,00	0,00	188
КУРИЦА ПО - СИЦИЛИЙСКИ 70	70	13,4	16,2	3,4	213,3	3,13	0,05	0,11	0,08	0,72	21,22	122,33	18,35	1,40	248,74	5,57	0,01	0,08	587
РИС ОТВАРНОЙ 150	150	3,7	5,9	38,4	221,5	0,00	0,03	0,02	0,03	0,10	27,94	75,24	27,54	0,57	55,66	0,75	0,01	0,02	385
ОЛАДЬИ ППС ДЖЕМС 70/20	90	4,4	6,1	41,4	235,6	3,20	0,09	0,03	0,00	0,04	14,29	34,74	8,39	0,47	80,67	0,97	0,01	0,01	875
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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	573
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>572</b>	<b>24,8</b>	<b>28,5</b>	<b>109,7</b>	<b>792,8</b>	<b>10,02</b>	<b>0,24</b>	<b>0,19</b>	<b>0,11</b>	<b>0,86</b>	<b>90,16</b>	<b>279,34</b>	<b>75,02</b>	<b>3,96</b>	<b>485,97</b>	<b>7,29</b>	<b>0,03</b>	<b>0,12</b>	

**10 ДЕНЬ**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ 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	K, мг		I, мкг	Se, мг	F, мг
<b>Завтрак</b>																			
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ 30	30	0,3	1,8	1,1	22,3	2,85	0,01	0,01	0,04	0,00	3,92	6,77	5,15	0,26	82,66	0,57	0,00	0,00	17
ФИШБОЛЫ С МАСЛОМ 60/5	65	9,9	5,8	9,3	128,6	0,47	0,08	0,08	0,04	0,65	27,73	161,15	38,39	1,56	262,86	72,91	0,01	0,31	471
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	150	5,4	4,8	34,4	203,0	0,00	0,07	0,02	0,02	0,08	29,68	41,87	10,48	0,98	63,80	0,75	0,01	0,01	516
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,8	0,2	7,3	36,9	15,20	0,05	0,03	0,01	0,00	31,50	15,30	9,90	0,09	155,00	0,00	0,00	0,14	82
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	573
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>575</b>	<b>20,4</b>	<b>14,4</b>	<b>80,7</b>	<b>537,4</b>	<b>18,78</b>	<b>0,27</b>	<b>0,21</b>	<b>0,12</b>	<b>0,76</b>	<b>160,05</b>	<b>296,48</b>	<b>85,27</b>	<b>3,72</b>	<b>694,92</b>	<b>78,73</b>	<b>0,02</b>	<b>0,46</b>	

**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	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
Итого за весь период	225,6	226,1	898,1	6 587,7	212,27	2,98	3,45	82,96	15,19	2 160,18	3 323,59	883,34	46,01	6 660,20	196,62	0,14	1,27	
Среднее значение за период	22,6	22,6	89,8	658,8	21,23	0,30	0,35	8,30	1,52	216,02	332,36	88,33	4,60	666,02	19,66	0,01	0,13	

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

Возраст детей	Завтрак
с 12 лет и старше (завтрак)	586

Начальник ОП

Кляшева О.В.

Технолог ОП

Валиева З.В.

Согласовано:  
 Директор МАОУ «Центр питания» СОШ №14  
 г. Нягань  
 Ю.В. Терминова

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

**1 день**

Прим пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептов			
	Белки, г	Жиры, г		Углевод, ы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг	
																				Масса порции
<b>Второй завтрак</b>																				
НАГЕТСЫ 60	60	10,4	11,2	7,2	171,1	0,35	0,05	0,04	0,04	0,55	14,18	114,97	19,15	1,63	136,94	3,48	0,01	0,06	595	2022
РИС С ОВОЩАМИ 150	150	3,5	12,5	34,2	263,1	0,91	0,04	0,26	0,26	0,23	16,17	74,79	25,78	0,67	99,33	1,96	0,01	0,03	450	2003
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	12,91	7,42	5,80	0,74	25,71	0,00	0,00	0,00	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	0,00	457	2021
Итого за прием пищи:	440	16,3	23,9	65,8	543,4	1,30	0,14	0,30	0,78	50,82	233,63	65,31	4,12	317,48	6,72	0,02	0,09	573	2021	

**2 день**

Прим пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептов			
	Белки, г	Жиры, г		Углевод, ы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг	
																				Масса порции
<b>Второй завтрак</b>																				
КОТЛЕТА "НОВИНКА" 75	75	7,2	26,6	5,5	290,4	0,96	0,27	0,07	0,00	0,00	15,93	85,90	18,14	1,12	176,92	4,33	0,00	0,04	5	2023
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	150	5,4	4,8	34,7	204,3	0,00	0,07	0,02	0,08	0,08	29,83	42,19	10,55	0,98	64,29	0,76	0,01	0,01	516	2004
ЧАЙ С ЛИМОННОМ 2007	207	0,3	0,0	10,3	43,5	1,19	0,00	0,00	0,00	0,00	15,50	8,85	6,58	0,80	37,45	0,00	0,00	0,00	459	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,3	19,1	90,8	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	10,09	48,60	19,44	1,44	74,00	2,24	0,00	0,01	573	2021
Итого за прием пищи:	472	15,8	31,7	69,6	629,0	2,15	0,41	0,13	0,02	0,08	71,34	185,54	64,71	4,34	352,56	7,33	0,01	0,06	573	2021

**3 день**

Прим пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептов			
	Белки, г	Жиры, г		Углевод, ы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг	
																				Масса порции
<b>Второй завтрак</b>																				
ШАШЛЫЧОК ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	70	15,7	18,4	0,6	233,8	1,02	0,05	0,12	0,08	0,88	20,41	135,09	15,71	1,33	195,82	6,07	0,02	0,10	17	2024
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	150	8,5	6,4	38,3	244,5	0,00	0,23	0,12	0,02	0,08	22,12	187,15	125,61	4,41	263,82	2,28	0,00	0,02	508	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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	0,01	573	2021
Итого за прием пищи:	460	27,3	25,1	68,1	610,2	1,06	0,35	0,28	0,10	0,96	65,52	378,26	168,56	7,92	559,35	10,59	0,02	0,13	573	2021

**4 день**

Прим пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептов			
	Белки, г	Жиры, г		Углевод, ы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг	
																				Масса порции
<b>Второй завтрак</b>																				
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 50/200	50/200	13,8	32,3	27,3	455,6	14,12	0,40	0,18	0,02	2,74	33,89	193,45	51,65	2,75	1 181,22	13,71	0,00	0,09	394	1996
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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	0,01	573	2021
Итого за прием пищи:	490	16,9	32,6	56,5	587,5	14,16	0,47	0,22	0,02	2,74	56,88	249,47	76,89	4,93	1 280,93	15,95	0,00	0,10	573	2021

**5 день**

Прим пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
	Белки, г	Жиры, г		Углевод, ы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
<b>Второй завтрак</b>																			



ПЛОВ КУРИНЫЙ 50/200	250	17,3	25,0	48,2	487,9	2,73	0,09	0,13	0,35	0,70	38,88	208,28	51,15	2,03	319,01	6,88	0,02	0,12	592	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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	0,01	573	2021
Итого за прием пищи:	497	20,5	25,3	77,6	622,2	3,92	0,16	0,17	0,35	0,70	64,46	265,73	77,17	4,27	430,46	9,12	0,02	0,13		

### 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Второй завтрак</b>																				
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	60	6,4	13,9	0,2	151,9	0,00	0,09	0,08	0,00	0,60	18,90	85,86	10,80	0,97	132,00	0,00	0,00	0,00	353	2021
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	150	5,4	4,8	34,7	204,3	0,00	0,07	0,02	0,02	0,08	29,83	42,19	10,55	0,98	64,29	0,76	0,01	0,01	516	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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	0,01	573	2021
Итого за прием пищи:	450	14,9	19,0	64,1	488,1	0,04	0,23	0,14	0,02	0,68	71,72	184,07	46,59	4,13	296,00	3,00	0,01	0,02		

### 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, 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
<b>Второй завтрак</b>																				
ПЛОВ 50/200	250	15,5	34,2	51,7	577,0	1,78	0,31	0,11	0,32	2,74	29,99	207,41	54,49	2,05	379,17	7,43	0,01	0,08	403	1996
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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	0,01	573	2021
Итого за прием пищи:	497	18,7	34,5	81,1	711,3	2,97	0,38	0,15	0,32	2,74	55,57	264,86	80,51	4,29	490,62	9,67	0,01	0,09		

### 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, 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
<b>Второй завтрак</b>																				
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ" 75	75	12,6	13,3	11,8	217,6	0,31	0,06	0,09	0,01	2,46	26,31	112,29	16,64	1,37	211,67	4,91	0,00	0,05	347	2021
СЛОЖНЫЙ ГАРНИР (КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ/КАПУСТА ТУШЕНАЯ) 75/75	150	3,3	5,3	18,1	134,2	21,13	0,08	0,07	0,05	0,05	60,88	71,06	29,16	1,49	585,69	7,19	0,00	0,03	553	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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	0,01	573	2021
Итого за прием пищи:	465	19,0	18,9	59,1	483,7	21,48	0,21	0,20	0,06	2,51	110,18	239,37	71,04	5,04	877,07	14,34	0,00	0,09		

### 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, 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
<b>Второй завтрак</b>																				
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 70	70	11,6	12,7	10,4	203,0	0,50	0,07	0,10	0,02	0,53	29,01	117,60	20,49	1,33	184,32	3,58	0,00	0,06	499	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	150	5,4	4,8	34,7	204,3	0,00	0,07	0,02	0,02	0,08	29,83	42,19	10,55	0,98	64,29	0,76	0,01	0,01	516	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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	0,01	573	2021
Итого за прием пищи:	467	20,2	17,8	74,5	541,6	1,69	0,21	0,16	0,04	0,61	84,42	217,24	57,06	4,55	360,06	6,58	0,01	0,08		

### 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, 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
<b>Второй завтрак</b>																				
ЧИКЕН БУРГЕР	150	15,7	17,2	30,1	390,6	5,82	0,13	0,14	0,15	0,58	117,75	182,70	37,50	2,11	430,18	5,50	0,01	0,06	1300	2024
ИЛИ ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 60/60	90	5,8	8,1	6,2	120,6	7,22	0,03	0,04	0,10	1,76	23,98	58,82	14,36	1,05	164,18	2,95	0,00	0,02	150	2001
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	150	3,2	5,3	21,4	146,1	10,36	0,12	0,10	0,03	0,09	41,20	85,69	29,45	1,22	762,56	8,53	0,00	0,03	520	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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,3	66,1	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	7,56	36,45	14,58	1,08	55,50	1,68	0,00	0,00	573	2021
Итого за прием пищи:	470	11,4	13,6	52,0	375,9	17,62	0,20	0,13	0,13	1,85	85,65	188,38	64,19	4,09	997,95	13,16	0,00	0,05		

**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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	181,0	242,4	668,4	5 532,9	66,8	2,76	1,78	1,36	13,65	716,96	2 406,55	760,03	47,68	5 962,48	96,46	0,10	0,84
Среднее значение за период	18,1	24,2	66,8	553,3	6,68	0,28	0,18	0,14	1,37	71,66	240,66	76,00	4,77	596,25	9,65	0,01	0,08

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

Возраст детей	Завтрак
с 12 лет и старше (второй завтрак)	471

Начальник ОП

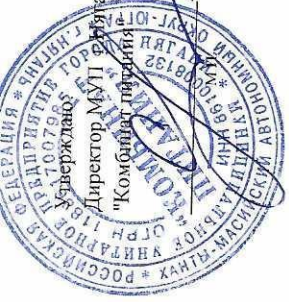


Кляшцева О.В.

Технолог ОП



Валиева З.В.



**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	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Второй завтрак</b>																				
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		
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		
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	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Второй завтрак</b>																				
БЛИНЧИКИ С НАЧИНОКой 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		
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		
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	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Второй завтрак</b>																				
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		
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		
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	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Второй завтрак</b>																				
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С КОЛЕБАСОЙ 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		
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		
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	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Второй завтрак</b>																				
ПИРОЖКИ СЛОЕННЫЕ С ЯБЛОКАМИ 60	60	3,0	8,2	23,7	161,2	0,88	0,04	0,02	0,00	0,06	11,41	26,63	5,69	0,72	95,11	1,33	0,01	0,01		
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		
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**

Применение пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур	
	Масса порции	Жиры, г		Углевод, 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
		Белки, г	Жиры, г																
<b>Второй завтрак</b>																			
ОЛАДЬИ ПП С МОЛОКОМ СТУЩЕННЫМ 70/20	90	5,7	7,7	38,1	244,1	0,08	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	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	81,09	80,13	18,57	1,22	163,12	2,37	0,01	0,01		

**7 день**

Применение пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур	
	Масса порции	Жиры, г		Углевод, 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
		Белки, г	Жиры, г																
<b>Второй завтрак</b>																			
САМСА СЛОЕНАЯ С МЯСОМ ПТИЦЫ 100	100	9,8	15,3	23,5	270,7	1,65	0,08	0,07	0,03	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	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	39,99	102,04	20,88	1,82	203,99	3,49	0,01	0,06		

**8 день**

Применение пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур		
	Масса порции	Жиры, г		Углевод, 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	
		Белки, г	Жиры, г																	Углевод, г
<b>Второй завтрак</b>																				
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	56,69	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	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**

Применение пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур		
	Масса порции	Жиры, г		Углевод, 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	
		Белки, г	Жиры, г																	Углевод, г
<b>Второй завтрак</b>																				
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 100	100	14,4	7,9	42,1	288,6	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	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**

Применение пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур		
	Масса порции	Жиры, г		Углевод, 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	
		Белки, г	Жиры, г																	Углевод, г
<b>Второй завтрак</b>																				
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	62,65	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	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	75,56	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		Углевод, 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		
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 с 12 лет и старше (второй завтрак)	Завтрак	289
--------------------------------------------------	---------	-----

Начальник ОП  
Технолог ОП

Кляшева О.В.  
Валиева З.В.