

Согласовано:
Директор МАОУ г. Нягани "СОШ №14"



О.В. Перминова

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

Утверждено:
Директор МУП г. Нягани
"Комбинат питания"
М.П. А.А. Серова

1 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность			Витамины								Минеральные вещества										№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг									
Завтрак																											
КАША МОЛОЧНАЯ ДРУЖКА 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 ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ 200/5	205	7.3	7.5	28.9	245.0	0.52	0.16	0.12	0.04	0.13	115.86	157.22	41.77	1.17	69.30	10.87	0.00	0.01	96	2001							
или СЫР ПЛАВЛЕННЫЙ (В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ) 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 ПОРЕ ФРУКТОВОЕ (90 г)	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							
КАКАО С МОЛОКОМ и ВИТАМИНАМИ (ВИТОШКА) 200	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							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	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							
Итого за прием пищи:	555	22.2	18.3	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	573	2021							

2 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность			Витамины								Минеральные вещества										№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг									
Завтрак																											
или ЗЕРНЕННЫЙ ГОРОШЕК ОТВАРНОЙ	20	0.2	0.0	0.3	2.6	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.60	4.80	2.80	0.12	28.20	0.00	0.00	0.00	13	2003							
КОТЛЕТЫ ПО ХИЛНОВСКИ	20	0.6	0.0	0.3	2.6	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.60	4.80	2.80	0.12	28.20	0.00	0.00	0.00	131	2005							
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	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	0.87	66.00	5.20	0.00	0.20	353	2021							
КОСУРТ или СНЕЖОК (0.2)	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							
ЧАЙ С САХАРОМ	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							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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							
Итого за прием пищи:	575	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							

3 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность			Витамины								Минеральные вещества										№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг									
Завтрак																											
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИЙМИ 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							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	200	16.1	18.9	45.2	406.3	2.17	0.15	0.15																			

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СТУЩЕННЫМ 100/30	130	16,1	15,3	31,8	341,7	0,31	0,06	0,30	0,08	2,22	238,55	233,97	34,89	0,56	109,00	12,87	0,01	0,28	117	2001
ИЛИ ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ С МОЛОКОМ СТУЩЕННЫМ 100/30	130	15,9	14,3	37,0	339,0	0,29	0,06	0,29	0,07	1,81	232,75	219,23	33,07	1,35	111,76	14,69	0,01	0,31	285	2021
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 129/15	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
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200/7	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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ 20	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	0,00	459	2021
Итого за прием пищи:	517	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
		19,6	18,8	81,0	588,0	15,50	0,30	0,37	0,18	2,40	298,70	287,16	65,46	3,15	288,20	23,67	0,01	0,79		

5 День

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			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	Л, мкг	Se, мг	F, мг		
5 День																					
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
ТЕОТЕРИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 60/30		90	11,5	12,0	10,5	190,1	1,25	0,06	0,12	0,07	2,43	69,98	136,04	18,43	0,81	51,37	10,87	0,01	0,08	394	2004
МАРМЕЛАД ИЛИ ЗЕФИР		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	189,46	5,53	0,00	0,03	520	2004
КОРЕЙСКИЙ НАПИТОК 200		200	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		
ИЛИ НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ 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 ВИТАМИННЫЙ 20		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
Итого за прием пищи:		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
		510	18,3	19	79,7	558,4	15,3	0,29	0,33	0,17	2,55	261,25	289,53	63,30	2,89	279,12	28,60	0,01	0,77		
6 День																					

6 День

Прием пищи, наименование блюда		Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод б, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг			Se, мг	F, мг
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 125		125	10,2	10,0	12,0	220,7	0,25	0,06	0,36	0,24	1,86	91,06	120,19	14,14	0,67	122,88	16,70	0,01	0,14	268	
ИЛИ КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ 200/5		205	8,1	8,6	21,9	217,2	0,55	0,05	0,13	0,14	1,14	74,54	119,16	16,45	0,37	107,70	10,03	0,01	0,11	98	2021
ИЛИ БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С КОЛБАСОЙ ВАРЕНОЙ И СЫРОМ 10/15/25		50	4,2	7,0	20,8	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
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ		50	5,9	7,9	22,2	136,7	0,43	0,10	0,10	0,02	1,10	66,11	84,28	14,68	0,80	85,00	0,00	0,00	0,10	11	2004
КОРЕЙСКИЙ НАПИТОК 200		120	0,5	0,5	11,8	56,4	12,00	0,04	0,02	0,01	0,10	19,20	13,20	9,60	1,24	33,60	2,40	0,00	0,01	82	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ 20		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
Итого за прием пищи:		515	17,8	18,7	79,6	533,9	14,24	0,28	0,34	0,18	2,37	285,01	273,39	59,11	3,06	272,52	21,93	0,01	0,73	573	2021

7

7 День

Прием пищи, наименование блюда		7 день																		
		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	К, мг	І, мкг	Se, мг		
ЗАВТРАК																				
АЗУ 35/150	50	0,5	0,1	1,8	11,8	5,00	0,02	0,02	0,07	0,00	6,63	11,77	9,02	0,45	45,01	1,00	0,000	0,02	148	2021
ПЕЧЕНЬЕ ИЛИ ВАФЛИ	185	13,9	15,8	33,2	322,9	8,00	0,16	0,26	0,11	2,58	232,21	200,39	35,57	1,08	174,33	12,99	0,01	0,16	438	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	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		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ 25	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
	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:	500	19,5	19,9	86,9	599,9	14,29	0,29	0,35	0,18	2,58	278,97	271,21	62,82	3,06	286,10	20,24	0,01	0,74		

8 День

Прием пищи, наименование блюда		8 День																				
		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-тур	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	Л, мкг	Se, мг	F, мг			
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ		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	13	2003		
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ 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	
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНЫЕ 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	8,53	0,00	0,03	520	2004	

БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ 20/3/20	43	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
НАЛИТОКИЗ 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:	528	18.5	19.3	80.65	568	15.37	0.29	0.34	0.18	2.53	275.06	278.11	64.94	3.13	280.99	25.61	0.01	0.77		

9 День

9 День																				
Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ч, 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
Завтрак																				
ИЛИ САЛАТ "ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ" (КОНСЕРВИРОВАННЫЙ) 30	30	0,9	0,0	6,5	12,0	3,00	0,03	0,17	0,08	0,00	7,50	30,46	6,30	0,21	21,21	4,00	0,00	0,08	188	2022
ЗРАЗЫ ШКОЛЬНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 60/30	30	0,3	3,0	2,2	41,4	2,60	0,01	0,02	0,00	0,00	12,00	26,50	51,00	4,80	91,00	6,00	0,00	0,10	62	2008
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ 150	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
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	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
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200/7	100	0,8	0,4	7,9	231,0	5,98	0,04	0,03	0,02	0,18	29,20	71,19	26,84	0,66	97,81	1,54	0,01	0,03	381	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ 20	207	0,3	0,0	10,3	43,5	1,19	0,00	0,01	0,00	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	36,90	2,20	0,00	0,00	82	2021
Итого за прием пищи:	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	0,90	0,00	0,30	459	2021
	597	18,3	18,8	82,15	564,8	15,18	0,29	0,34	0,18	2,45	262,60	268,78	64,29	3,11	279,13	23,43	0,01	0,74	573	2021

10 День

10 день

Прем пищи, наименование блюда		10 день																		№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Масса порции	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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	Se, мг	F, мг		
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 РУБЕЖНЫЕ 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 150		150	5,4	4,8	34,4	203,0	0,00	0,04	0,02	0,02	0,08	59,36	41,67	10,48	0,98	42,53	0,75	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	0,36	27,30	0,00	0,00	0,00	1	2004
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	95,68	27,49	0,87	74,03	9,00	0,00	0,30	502	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 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:		500	19,7	20,5	86,9	606,0	14,93	0,32	0,36	0,18	2,45	262,77	285,33	64,55	3,07	284,40	24,75	0,01	0,24		

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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	Se, мг	F, мг			
Итого за весь период	187.9	192.8	818.8	5684.4	148.87	2.96	3.45	1.76	24.61	2735.56	2753.35	631.38	30.80	2817.74	241.88	0.10	7.50			
Среднее значение за период	18.8	19.3	81.9	568.4	14.89	0.30	0.35	0.18	2.46	273.56	275.34	63.14	3.08	281.77	24.19	0.01	0.75			

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
с 7-11 лет (завтрак)	533

Начальник ОП

Клишова О.В.

Технолог

Валнева З.В.

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

с 7-11 лет завтраки (172 руб)

Наименование продукта	Норма на 1 реб., г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн., г	Факт. за день, г	Выполне ние, г
Творог	12,5											94	9,4	-3,1
Сметана	2,5				94							20	2	
Сыр	2,5	20			10				10			40	4	1,5
Мясо	17,5		63,3					63,2	54	46		226,5	22,65	5,15
Птица	8,8			70								51,8	12,18	3,4
Рыба	14,5					73						73	7,3	-7,2
Яйцо	10		5,8		5		80	153	152	6		96,8	9,68	-0,32
Картофель	46,8		10			148						463	46,3	
Овощи разные, зелень	70		29,3	75		45		86,8	86,6	65,4	55	443,1	44,31	
Фрукты свежие	46	150		162	137		120			107		676	67,6	
Сухофрукты	3,8								20			20	2	
Хлеб ржаной	20											0	0	
Хлеб пшеничный	37,5	30	30	20	45	28	55	25	45	39	66	383	38,3	
Молоко	75	252	200		120	86	200		28		117	1003	100,3	25,3
Крупы, бобовые	11,3	41		48	6,5		43		3	53		194,5	19,45	
Макаронные изделия	3,8		49,9									99,8	9,98	
Мука пшеничная	3,8											49,9	4,99	
Масло сливочное	7,5	5	5,3	3		7	20	2	2,3	1,4		32,7	3,27	
Масло растительное	3,8		3,8	9,2		7,2	10		10	12,8	15,3	75,1	7,51	
Кондитерские изделия	2,5					4,8	1	7,8	3	2	6,8	38,4	3,84	
Чай	0,25		1			30						30	3	
Какао	0,25	4			1			1		1		4	0,4	
Кофейный напиток	0,5											8	0,8	
Сахар	7,5	15	8	8	10,2	7						7	0,7	
Дрожжи хлебопекарные	0,05					8	8	8	8	8	8	89,2	8,92	
Соль	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0	0	
Замены:												7,5	0,75	0

яйца (0,32г) на молоко (1,5г)
 творога (3,1г) на мясо (2,6г)
 рыбы (7,2г) на мясо (6,3г)
 мяса (3,7г) на птицу (3,4г)