

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



О.В.Перминова
М.П. КАНЦЕЛЯРИЯ

Утверждаю:
Директор МУН г. Нягани
"Комбинат питания"



А.А.Серова
М.П.

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

398 руб

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 РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ 200/5	205	4,5	7,6	31,9	217,2	0,55	0,05	0,13	0,04	0,13	114,54	119,16	26,45	0,37	64,72	10,03	0,00	0,01	98	2001
или КАША ЯЧНЕВАЯ 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	156,94	138,07	35,91	1,33	0,00	0,00	0,00	0,00	99	2001
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	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	19,56	8,05	0,01	0,02	337	2004
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ 20/3/20	43	5,0	5,2	11,8	106,3	0,06	0,03	0,05	0,05	0,25	154,05	35,58	11,54	0,52	15,12	0,00	0,00	0,01	10	2004
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	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	0,98	95,86	2,00	0,00	0,01	82	2021
КАКАО С МОЛОКОМ И ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА" 200	200	3,8	3,0	14,4	140,3	9,16	0,27	0,28	40,58	0,32	111,42	95,58	17,49	0,87	71,48	9,00	0,00	0,00	502	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	20	1,5	0,1	9,7	45,9	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	8,90	0,00	0,00	0,00	573	2021
Итого за прием пищи:	608	20,2	20,8	81,6	616,6	13,77	0,41	0,64	40,77	1,59	431,72	347,59	73,76	4,11	275,6	29,08	0,01	0,05		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,4	3,5	1,4	39,1	2,28	0,01	0,02	0,01	0,00	38,63	21,75	7,22	0,52	21,32	1,71	0,00	0,01	14	2021
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ ГОВЯДИНЫ, ЗЕЛЕНЬЮ 25/200/2	227	8,7	8,0	17,2	135,9	7,80	0,14	0,24	0,19	2,93	126,26	95,57	24,96	1,64	104,96	5,92	0,00	0,04	124	2004
ТЕФТЕЛИ (2 ВАРИАНТ) 70/30	100	9,7	16,8	19,9	272,5	1,44	0,04	0,05	0,09	0,21	40,64	112,51	16,81	1,36	51,14	3,97	0,00	0,03	461	2004
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	150	3,2	5,3	31,4	146,1	10,36	0,12	0,10	0,03	0,09	127,72	85,69	29,45	0,22	125,35	8,53	0,00	0,03	520	2004
ШОКОЛАД 15	15	1,4	5,0	7,3	80,6	0,00	0,01	0,06	0,00	0,00	147,31	41,72	9,18	0,20	18,38	0,63	0,00	0,00		
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	39,06	12,60	7,20	0,52	63,66	2,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	45,9	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	12,83	15,12	5,94	0,36	8,90	0,00	0,00	0,00	573	2021
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 30	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	15,07	23,49	5,13	1,08	14,07	1,68	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	802	27,8	39,2	118,8	862,9	23,48	0,40	0,52	0,32	6,23	547,52	408,45	105,89	5,90	407,78	24,64	0,00	0,11		
Всего за день:		48,0	60,0	200,3	1 479,5	37,25	0,81	1,16	41,09	7,82	979,24	756,0	179,65	10,01	683,42	53,72	0,01	0,16		

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																				
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	12,16	0,75	0,00	0,00	71	2011
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	60	6,4	13,9	0,2	121,9	0,00	0,09	0,08	0,00	1,60	89,41	85,86	10,80	0,97	45,52	0,00	0,00	0,00	353	2021
или НАГЕТСЫ	60	11,0	11,9	7,2	179,4	0,37	0,06	0,09	0,04	0,58	94,76	120,33	19,74	0,68	49,63	3,70	0,01	0,06	595	2022
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	22,17	0,76	0,01	0,01	516	2004
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0,8	0,5	20,0	91,2	4,00	0,03	0,05	0,00	0,00	34,20	28,80	21,60	1,60	106,90	2,00	0,00	0,02	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	0,24	0,00	0,00	702	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	45,9	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	8,90	0,00	0,00	0,00	573	2021
Итого за прием пищи:	665	19,0	19,4	81,9	592,2	6,09	0,19	0,18	0,06	2,26	180,49	219,13	65,59	3,90	210,71	7,45	0,02	0,09		
Обед																				
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 60	60	0,7	5,9	4,3	73,7	2,26	0,02	0,02	0,12	0,00	47,06	22,17	10,01	0,47	53,12	1,86	0,00	0,01	1	2001
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, МЯСОМ ГОВЯДИНЫ, ГРЕНКАМИ 15/200/10	225	10,3	6,3	24,5	196,0	3,73	0,17	0,26	0,22	1,77	126,31	110,69	19,17	0,95	163,90	5,30	0,00	0,03	139	2004
КОТЛЕТЫ ПО-ВОЛЖСКИ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 60/30	90	11,8	26,6	5,3	190,3	0,98	0,22	0,16	0,10	2,38	50,08	178,15	16,27	1,02	39,04	4,10	0,00	0,03	1	2022
РИС ОТВАРНОЙ 150	150	3,7	5,9	38,4	221,5	0,00	0,03	0,02	0,03	0,10	95,00	75,24	27,54	0,57	19,19	0,75	0,01	0,02	385	2021
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ 200	200	0,2	0,0	25,7	105,0	13,00	0,01	0,00	0,00	0,00	27,20	5,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	699	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	45,9	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	12,83	15,12	5,94	0,36	8,90	0,00	0,00	0,00	573	2021
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 30	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	15,07	23,49	5,13	1,08	14,07	1,68	0,00	0,00		2008

Итого за прием пищи:	775	30,1	45,1	120,2	891,8	19,97	0,51	0,49	0,47	4,25	373,54	429,86	87,06	4,45	298,22	13,69	0,01	0,09
Всего за день:		49,1	64,5	202,1	1 484,0	26,06	0,70	0,67	0,53	6,51	554,03	648,99	152,65	8,35	508,93	21,14	0,03	0,18

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																					
ПЕРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИЯМИ 20	20	0,3	0,0	1,0	5,2	35,00	0,02	0,02	0,06	0,00	1,73	3,23	1,41	0,10	11,24	0,00	0,00	0,00	148	2021	
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 70/30	100	5,7	5,8	9,0	119,9	1,19	0,06	0,11	0,09	1,61	35,31	107,06	18,08	1,01	71,43	4,25	0,00	0,07	500	2004	
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	150	5,5	6,4	18,3	204,5	0,00	0,23	0,12	0,02	0,08	22,12	187,15	25,61	1,41	90,97	2,28	0,00	0,02	508	2004	
КОКТЕЙЛЬ МОЛОЧНЫЙ "ТОПЬЯЖКА" ИЛИ КИСЛОМОЛ. НАПИТОК "СНЕЖОК" 200	200	5,2	4,4	21,2	104,6	1,00	0,06	0,00	0,16	0,00	135,40	0,00	5,40	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	513	2003	
ПИРОЖНОЕ "СЛОЙКА, ОБСЫПАННАЯ САХАРНОЙ ПУДРОЙ" 21	21	0,1	2,6	9,9	74,4	0,00	0,02	0,01	0,04	0,16	3,92	13,49	2,09	0,16	6,64	0,37	0,00	0,00	486	2021	
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	31,69	4,50	0,00	0,00	573	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	45,9	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	8,90	0,00	0,00	0,00	573	2021	
Итого за прием пищи:	711	20,1	20,9	83,1	632,2	37,45	0,43	0,33	0,38	1,88	263,63	374,76	70,97	4,23	220,88	11,40	0,00	0,09			
Обед																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ 60	60	1,0	6,0	5,7	81,7	9,37	0,01	0,02	0,15	0,00	77,04	17,62	9,60	0,52	27,95	1,81	0,00	0,01	4	2001	
СВЕКОЛЬНИК С ЗЕЛЕНЬЮ 200/2	202	2,0	4,6	28,0	124,9	6,72	0,15	0,28	0,21	0,07	147,00	54,34	25,42	0,23	108,85	6,80	0,00	0,03	34	2001	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 50/150	200	19,2	18,6	36,1	386,2	2,90	0,15	0,16	0,01	5,72	84,00	191,09	42,00	1,67	261,46	12,31	0,00	0,07	394	1996	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	100	0,8	0,4	7,9	45,6	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	43,20	9,90	7,20	0,98	73,74	2,00	0,00	0,01	82	2021	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	37,80	12,60	7,20	0,52	63,66	2,00	0,00	0,00	389	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	45,9	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	12,83	15,12	5,94	0,36	8,90	0,00	0,00	0,00	573	2021	
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 30	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	15,07	23,49	5,13	1,08	14,07	1,68	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	812	27,4	30,2	119,3	827,1	24,29	0,41	0,53	0,37	5,79	416,94	324,16	102,49	5,36	558,62	26,60	0,00	0,12			
Всего за день:		47,5	51,1	202,4	1 459,3	61,74	0,84	0,86	0,75	7,67	680,57	698,92	173,46	9,59	779,50	38,00	0,00	0,21			

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 100/30	130	16,1	16,3	31,8	341,7	0,31	0,05	0,30	0,08	2,42	221,96	247,67	31,45	0,74	83,85	2,98	0,02	0,04	117	2001	
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 15/15	30	1,2	0,5	18,6	81,9	6,00	0,02	0,01	0,00	0,00	6,15	12,15	4,05	0,23	12,00	0,00	0,00	0,00	2	2008	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0,6	0,6	14,3	68,4	6,00	0,03	0,03	0,01	0,00	21,80	14,85	10,80	0,97	143,79	3,00	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	8,87	0,00	0,00	0,00	457	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	45,9	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	8,90	0,00	0,00	0,00	573	2021	
Итого за прием пищи:	530	19,6	17,5	84,5	579,0	12,35	0,12	0,36	0,09	2,42	266,76	297,21	58,04	3,04	257,40	5,98	0,02	0,05			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ПЕРЦЕМ 60	60	0,7	3,7	2,2	45,9	35,67	0,03	0,03	0,13	0,00	44,09	13,66	9,63	0,51	38,85	0,76	0,00	0,01	20	2021	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ЗЕЛЕНЬЮ 200/2	202	1,9	3,5	23,3	122,8	6,56	0,07	0,05	0,20	0,06	82,53	53,91	21,51	0,83	107,34	3,52	0,00	0,03	132	2004	
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ 90	90	17,1	14,0	18,7	254,3	0,09	0,23	0,30	0,00	3,80	49,37	120,39	18,98	1,09	63,07	5,39	0,00	0,04	476	1997	
РАГУ ОВОЩНОЕ 150	150	2,5	7,3	29,0	167,3	0,00	0,07	0,06	0,60	0,13	145,93	62,13	28,99	0,28	120,74	5,05	0,00	0,03	541	2004	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 150	150	1,2	0,3	10,9	55,3	22,80	0,07	0,04	0,01	0,00	155,93	22,95	14,85	0,14	61,67	0,00	0,00	0,20	82	2021	
НАПИТОК СМОРДИНОВЫЙ 200	200	0,1	0,0	16,3	67,0	9,60	0,00	0,00	0,00	0,00	40,52	3,56	5,15	0,14	11,43	0,12	0,00	0,00	653	2022	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	45,9	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	12,83	15,12	5,94	0,36	8,90	0,00	0,00	0,00	573	2021	
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 30	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	15,07	23,49	5,13	1,08	14,07	1,68	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	902	26,9	29,2	122,4	837,9	74,72	0,53	0,51	0,94	3,99	546,26	315,21	110,18	4,43	426,07	16,52	0,00	0,31			
Всего за день:		46,5	46,7	206,9	1 416,9	87,07	0,65	0,87	1,03	6,41	813,02	612,42	168,22	7,47	683,47	22,50	0,02	0,36			

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																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО25	25	0,3	0,1	1,0	6,0	6,28	0,02	0,01	0,04	0,00	3,51	6,53	5,02	0,25	25,10	0,50	0,00	0,00		2008	
ФРИКАДЕЛЬКИ ПО-КАЛИНИНГРАДСКИ С МАСЛОМ 60/5	65	10,3	9,0	9,8	165,7	0,24	0,03	0,07	0,03	3,40	180,46	84,23	11,99	1,28	60,20	4,02	0,00	0,03	553	2022	

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	282,95	6,53	0,00	0,03	520	2004
БУТЕРБРОД С ПАСТОЙ ШОКОЛАДНОЙ 20/20	40	2,7	6,1	27,7	152,0	0,00	0,03	0,01	0,00	0,60	5,04	24,30	9,72	0,00	12,76	1,12	0,00	0,00	2	2022
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200/7	207	0,3	0,0	10,3	43,4	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	15,43	8,61	6,56	0,80	12,80	0,00	0,00	0,00	459	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	45,9	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	8,90	0,00	0,00	0,00	573	2021
Итого за прием пищи:	507	18,3	20,6	79,9	569,1	18,04	0,22	0,21	0,10	4,09	249,78	224,68	68,68	3,91	382,71	14,17	0,00	0,06		
Обед																				
САЛАТ ЗЕЛЕНЬ С ПОМИДОРОМ И КОЛБАСОЙ 60	60	3,6	5,2	3,3	74,3	2,90	0,04	0,05	0,08	0,00	66,50	38,22	14,30	0,68	54,75	1,80	0,00	0,01	44	2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ, МЯСОМ ПТИЦЫ 25/200	225	6,8	5,9	16,1	144,8	5,48	0,09	0,08	0,18	0,28	70,98	82,02	22,96	1,12	151,86	4,76	0,00	0,05	140	2004
ГУЛЯШ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ 50/50	100	11,5	11,8	2,7	176,3	0,98	0,14	0,29	0,09	0,64	79,58	98,65	15,23	1,02	52,84	4,15	0,01	0,08	580	2022
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ 150	150	3,6	4,7	38,1	209,3	0,00	0,03	0,02	0,02	0,08	44,06	73,36	25,14	0,52	18,71	0,74	0,01	0,02	512	2004
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 120	120	0,9	0,3	11,2	57,0	4,80	0,05	0,04	0,02	0,00	69,12	21,60	9,72	0,54	88,55	4,80	0,00	0,00	82	2021
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ 200	200	0,5	0,2	16,3	72,0	10,96	0,02	0,02	0,00	0,00	71,81	11,83	8,36	0,84	62,43	1,53	0,00	0,01	488	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	45,9	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	12,83	15,12	5,94	0,36	8,90	0,00	0,00	0,00	573	2021
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 30	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	15,07	23,49	5,13	1,08	14,07	1,68	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	905	30,3	28,5	109,7	839,0	25,12	0,43	0,53	0,39	1,00	429,95	364,29	106,78	6,16	452,11	19,46	0,02	0,17		
Всего за день:		48,6	49,1	189,6	1 398,1	43,16	0,65	0,74	0,49	5,09	679,73	588,97	175,46	10,07	834,82	33,63	0,02	0,23		

6 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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ 200/5	205	7,7	9,4	33,1	252,5	0,69	0,16	0,21	0,04	0,14	144,56	203,80	87,14	2,63	119,71	13,29	0,00	0,01	86	2001
или 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	80,23	10,87	0,00	0,01	96	2001
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	19,56	8,05	0,01	0,02	337	2004
БЛИНЧИКИ С НАЧИНКОЙ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА) 75	75	3,2	3,7	16,9	121,4	4,45	0,03	0,03	0,02	0,11	15,84	31,11	8,04	0,00	25,77	1,35	0,01	0,01	446	2012
ГЕМАТОГЕН 40	40	1,9	1,2	17,4	101,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	70,20	0,00	0,00	2,88	0,00	0,00	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ 200	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	8,87	0,00	0,00	0,00	457	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	20	1,5	0,1	9,7	45,9	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	8,90	0,00	0,00	0,00	573	2021
Итого за прием пищи:	580	19,5	18,9	87,5	616,4	5,01	0,22	0,32	0,16	1,13	252,12	283,12	66,69	6,16	143,32	20,27	0,02	0,04		
Обед																				
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,7	3,0	3,5	44,7	6,18	0,02	0,02	0,28	0,00	74,02	16,64	9,99	0,00	40,74	1,84	0,00	0,01	2	2021
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЛОСОСЕМ, ЗЕЛЕНЬЮ 20/200/2	222	6,8	5,5	15,6	139,3	8,88	0,09	0,06	0,20	2,74	85,51	57,57	25,20	1,00	192,50	5,14	0,00	0,03	125	2003
ТЕФТЕЛИ (1 ВАРИАНТ) 60/30	90	8,6	14,8	20,9	226,0	1,40	0,14	0,35	0,09	2,75	45,29	133,06	14,26	1,44	60,23	3,84	0,00	0,02	461	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	150	5,4	4,8	34,6	203,7	0,00	0,07	0,02	0,02	0,08	101,15	42,04	10,51	0,98	22,09	0,76	0,01	0,01	516	2004
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	42,84	12,60	7,20	0,52	82,76	2,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	45,9	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	12,83	15,12	5,94	0,36	8,90	0,00	0,00	0,00	573	2021
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 30	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	15,07	23,49	5,13	1,08	14,07	1,68	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	772	25,9	28,7	116,2	802,4	18,06	0,40	0,50	0,59	5,57	376,71	300,52	78,23	5,38	421,28	15,26	0,01	0,07		
Всего за день:		45,4	47,6	203,7	1 418,8	23,07	0,62	0,82	0,75	6,70	628,83	583,64	144,92	11,54	564,60	35,53	0,03	0,11		

7 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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
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	20,00	0,40	0,00	0,00	148	2021
ПЛОВ 40/150	190	15,5	17,5	39,0	375,3	1,46	0,07	0,10	0,25	4,58	175,34	179,23	31,95	2,18	116,90	6,57	0,01	0,06	443	2004
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0,8	0,8	20,0	91,2	8,00	0,05	0,03	0,01	0,00	28,80	19,80	14,40	0,00	191,72	4,00	0,00	0,02	82	2021
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200/7	207	0,3	0,0	10,3	43,4	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	15,43	8,61	6,56	0,80	12,80	0,00	0,00	0,00	459	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	20	1,5	0,1	9,7	45,9	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	8,90	0,00	0,00	0,00	573	2021
Итого за прием пищи:	587	18,3	18,4	79,7	560,5	12,62	0,15	0,16	0,29	4,58	226,30	227,65	62,45	3,52	350,32	10,97	0,01	0,08		
Обед																				
САЛАТ "НЕСВИЖСКИЙ"	60	2,1	10,4	4,1	136,8	1,91	0,02	0,03	0,18	2,70	17,56	40,81	12,05	0,49	27,64	2,11	0,00	0,04	63	2004
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ ГОВЯДИНЫ, ЗЕЛЕНЬЮ 25/200/2	227	8,7	8,0	10,4	148,3	7,92	0,05	0,08	0,20	2,93	40,80	98,65	8,76	1,81	76,32	7,27	0,00	0,04	110	2004
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ "ЛАКОМКА" С МАСЛОМ 85/10/5	100	14,6	6,4	13,5	199,1	0,71	0,09	0,12	0,05	1,13	110,41	250,43	7,84	0,82	75,43	142,88	0,02	0,60	2	2022

КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ 150	150	3,2	5,2	33,8	170,5	12,11	0,13	0,10	0,37	0,18	26,93	90,54	36,17	0,29	150,54	8,17	0,00	0,05	216	2004
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ) 125	125	3,4	3,0	5,5	68,5	0,35	0,02	0,15	0,02	0,63	127,50	95,00	14,00	0,00	33,12	0,00	0,00	0,02	470	2021
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200	200	0,2	0,2	27,0	111,1	1,80	0,01	0,01	0,00	0,00	13,16	3,96	4,43	0,79	20,41	0,80	0,00	0,00	631	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	45,9	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	12,83	15,12	5,94	0,36	8,90	0,00	0,00	0,00	573	2021
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 30	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	15,07	23,49	5,13	1,08	14,07	1,68	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	912	35,6	33,6	116,3	939,6	24,60	0,38	0,52	0,82	7,57	364,26	618,00	94,32	5,64	406,42	162,91	0,02	0,75		
Всего за день:		53,9	52,0	196,0	1 500,1	37,22	0,53	0,68	1,11	12,15	590,56	845,65	156,77	9,16	756,74	173,88	0,03	0,83		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур	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 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	12,16	0,75	0,00	0,00	71	2011
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ" С МАСЛОМ 90/5	95	8,6	10,0	17,3	219,1	0,27	0,06	0,09	0,01	2,95	13,01	121,64	7,92	0,62	78,50	4,28	0,00	0,06	347	2021
ПОРЕ 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	262,95	8,53	0,00	0,03	520	2004
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ 20/3/20	43	5,0	5,2	11,8	106,3	0,06	0,03	0,05	0,05	0,25	154,05	35,58	11,54	0,52	15,12	0,00	0,00	0,01	10	2004
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	19,1	93,8	8,80	0,01	0,05	0,16	0,00	19,08	3,06	4,86	0,54	3,76	0,00	0,00	0,00	496	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	45,9	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	8,90	0,00	0,00	0,00	573	2021
Итого за прием пищи:	533	19,2	20,9	79,9	614,6	20,49	0,25	0,31	0,25	3,29	236,66	270,54	62,86	3,49	381,38	13,56	0,00	0,10		
Обед																				
САЛАТ ЗЕЛЕНЬ С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ 60	60	0,6	6,1	1,5	63,6	18,88	0,03	0,04	0,10	0,00	83,30	19,05	13,37	0,55	40,09	2,37	0,00	0,01	42	2022
СУП "НОВИНКА" С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 25/200	225	10,1	9,3	26,2	178,9	3,86	0,10	0,16	0,22	2,54	142,86	140,55	13,85	1,25	147,42	9,59	0,01	0,05	138	2004
ГУЛЯШ ИЗ ТОВАРДИНЫ 50/50	100	14,9	11,3	16,3	183,9	0,98	0,14	0,29	0,01	5,72	64,43	169,67	17,43	1,10	105,82	6,32	0,00	0,04	437	2004
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	150	3,6	4,6	37,7	206,0	0,00	0,03	0,00	0,03	0,00	42,90	78,00	26,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	100	0,8	0,2	7,3	36,9	15,20	0,05	0,03	0,01	0,00	122,85	15,30	9,90	0,90	53,45	0,00	0,00	0,14	82	2021
НАПИТОК КЛУБНИЧНЫЙ	200	0,1	0,0	16,4	65,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	32,72	0,00	1,80	0,00	0,37	0,00	0,00	0,00	848	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	45,9	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	12,83	15,12	5,94	0,36	8,90	0,00	0,00	0,00	573	2021
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 30	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	15,07	23,49	5,13	1,08	14,07	1,68	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	885	33,5	31,9	127,4	840,5	38,92	0,41	0,55	0,37	8,28	516,96	461,18	93,42	5,84	370,11	19,96	0,01	0,24		
Всего за день:		52,7	52,8	207,3	1 455,1	59,41	0,66	0,86	0,62	11,55	753,62	731,72	156,28	9,33	751,49	33,52	0,01	0,34		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур	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																				
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 50	50	0,6	2,5	3,6	51,4	1,88	0,02	0,02	0,10	0,00	11,41	18,45	8,33	0,39	44,27	1,55	0,00	0,01	1	2001
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 60/5	85	6,4	13,9	0,3	121,9	0,00	0,09	0,08	0,02	1,68	89,41	86,62	10,80	0,98	45,78	0,00	0,00	0,00	353	2021
РИС ОТВАРНОЙ 150	150	3,7	5,9	38,4	181,5	0,00	0,03	0,02	0,03	0,10	27,94	75,24	7,54	0,57	19,19	0,75	0,01	0,02	385	2021
ОЛАДЬИ ПП С ДЖЕМОМ 70/20	70	4,2	2,1	21,4	85,6	3,20	0,09	0,03	0,00	0,04	14,29	0,00	8,39	0,47	27,82	0,97	0,01	0,01	875	2022
КАКАО С МОЛОКОМ И ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА" 200	200	3,8	3,0	14,4	140,3	9,18	0,27	0,28	40,58	0,32	111,42	95,58	17,49	0,87	71,48	9,00	0,00	0,00	502	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	20	1,5	0,1	9,7	45,9	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	8,90	0,00	0,00	0,00	573	2021
Итого за прием пищи:	555	20,2	21,6	87,8	626,6	14,24	0,52	0,44	40,73	2,14	258,61	291,01	58,49	3,64	217,43	12,27	0,02	0,04		
Обед																				
САЛАТ "ПОЛОНЬСКИЙ" 60	60	0,7	6,1	2,2	66,0	14,61	0,02	0,00	0,06	0,00	64,84	15,00	8,40	0,48	0,00	0,00	0,00	0,00	28	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, МЯСОМ ПТИЦЫ, ЗЕЛЕНЬЮ 25/200/2	227	6,7	5,8	23,9	138,4	5,08	0,07	0,07	0,22	0,34	116,03	78,15	20,99	1,01	119,23	4,20	0,00	0,05	37	2001
ЯЗЫК ОТВАРНОЙ С СОУСОМ 45/45	90	12,6	13,3	13,6	183,8	1,20	0,08	0,20	0,18	2,27	47,95	164,80	18,67	1,36	70,42	0,14	0,01	0,00	360	2021
КАША ТРЕХНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	150	5,5	6,4	38,3	204,5	0,00	0,23	0,12	0,02	0,08	79,53	187,15	25,61	0,41	90,97	2,28	0,00	0,02	508	2004
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	45,36	12,60	7,20	0,52	62,76	2,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	45,9	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	12,83	15,12	5,94	0,36	8,90	0,00	0,00	0,00	573	2021
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 30	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	15,07	23,49	5,13	1,08	14,07	1,68	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	777	29,9	32,2	119,6	782,4	22,49	0,48	0,44	0,46	2,69	381,71	496,11	91,94	5,22	386,34	10,30	0,01	0,07		
Всего за день:		50,1	53,8	207,4	1 409,0	36,73	1,00	0,88	41,21	4,83	640,32	787,12	150,43	8,86	603,77	22,57	0,03	0,11		

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	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ 50	50	0,5	3,0	1,8	37,2	4,75	0,02	0,02	0,06	0,00	6,32	11,24	8,57	0,43	47,50	0,95	0,00	0,00	17	2021	
ФИШЕБОЛЫ С МАСЛОМ 70/5	75	10,2	9,1	10,8	144,4	0,54	0,09	0,10	0,04	1,74	132,24	137,91	2,78	0,82	105,71	85,07	0,01	0,36	471	2022	
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	22,09	0,76	0,01	0,01	516	2004	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0,8	0,6	17,0	91,2	4,00	0,03	0,05	0,00	0,00	34,20	28,80	21,60	0,00	108,90	2,00	0,00	0,02	82	2021	
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	31,69	4,50	0,00	0,00	466	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	20	1,5	0,1	9,7	45,9	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,38	8,90	0,00	0,00	0,00	573	2021	
Итого за прием пищи:	645	20,2	19,2	87,9	600,1	9,55	0,25	0,26	0,13	1,85	267,66	283,82	61,84	2,88	322,78	93,28	0,02	0,39			
Обед																					
САЛАТ "БУРЯЧОК" (№17/2003г)	60	0,9	4,9	14,5	66,5	2,23	0,02	0,02	0,00	0,00	39,76	21,72	9,41	0,67	44,12	2,23	0,00	0,01	17	2003	
СОЛЯНКА ДОМАШНЯЯ СО СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ 200/10/2	212	6,0	10,7	22,2	184,1	1,92	0,00	0,07	0,05	1,07	108,00	79,42	19,97	1,00	122,90	4,00	0,00	0,02	157	2004	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ 60/30	90	12,8	6,3	16,2	208,3	2,00	0,02	0,05	0,03	1,77	74,79	109,65	13,49	1,00	63,89	3,66	0,00	0,02	150	2001	
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	150	3,2	5,3	21,4	146,1	10,36	0,12	0,10	0,03	0,09	115,36	85,69	29,45	0,22	162,95	8,53	0,00	0,03	520	2004	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	120	0,8	0,8	19,0	91,2	8,00	0,05	0,03	0,01	0,00	80,84	19,80	14,40	1,96	191,72	4,00	0,00	0,02	82	2021	
НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА" 200	200	0,0	0,0	18,8	75,7	8,00	0,23	0,29	96,00	1,68	22,68	0,00	1,80	0,00	0,21	0,00	0,00	0,00	507	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	45,9	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	12,83	15,12	5,94	0,38	8,90	0,00	0,00	0,00	573	2021	
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 30	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	15,07	23,49	5,13	1,08	14,07	1,68	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	882	27,1	28,4	134,1	877,2	32,51	0,50	0,59	96,12	4,61	469,12	354,89	99,59	6,29	608,76	24,10	0,00	0,10			
Всего за день:		47,3	47,6	222,0	1 477,3	42,06	0,75	0,85	96,25	6,46	736,78	638,71	161,43	9,17	931,54	117,38	0,02	0,49			

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	І, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	489,1	525,2	2 037,7	14 498,1	453,77	7,21	8,39	183,83	75,19	7 056,7	6 892,2	1 619,27	93,55	7 098,29	551,87	0,20	3,02
Среднее значение за период	48,9	52,5	203,8	1 449,8	45,38	0,72	0,84	18,38	7,52	705,67	689,22	161,93	9,36	709,83	55,19	0,02	0,30

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
с 7-11 лет (льготная категория)	586	842

Начальник ОП

Просветова О.А.

Технолог ОП

Валиева З.В.