

Согласовано:
Директор МАОУ «Гидани» СОШ №14*



О.В.Перминова
М.П.

65 руб

Утверждаю:
Директор МУП «Гидани»
«Комбинат питания»



А.А.Серова
М.П.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
школьных завтраков на осенне-зимний сезон (с 12 лет и старше)

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 150/5	155	3,8	6,7	23,9	172,2	0,42	0,03	0,10	0,04	0,12	86,01	89,55	19,84	0,28	140,92	7,52	0,00	0,01	98	2001
СЫР (ПОРЦИЙМИ) 10	10	4,5	5,8	0,0	71,7	0,14	0,00	0,05	0,04	0,20	156,10	88,40	6,80	0,14	18,30	0,00	0,00	0,01	97	2004
ОЛАДЬИ ПП 35	35	2,1	3,0	13,7	90,2	0,00	0,04	0,01	0,00	0,02	5,17	15,93	2,94	0,19	26,33	0,49	0,00	0,00	875	2022
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	25,71	0,00	0,00	0,00	457	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,8	0,2	11,9	56,7	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	6,30	30,38	12,15	0,90	46,25	1,40	0,00	0,00	573	2021
Итого за прием пищи:	425	12,4	16,7	59,6	431,9	0,60	0,11	0,19	0,08	0,34	268,49	229,68	47,53	2,25	257,51	9,41	0,00	0,02		

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																				
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 70/30	100	11,9	14,3	12,4	226,7	1,16	0,07	0,11	0,08	0,56	32,88	122,53	23,26	1,43	219,50	4,01	0,00	0,06	499	2004
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	2,27	0,00	0,02	508	2004
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200/5	205	0,2	0,0	10,2	42,8	0,84	0,00	0,01	0,00	0,00	14,63	8,41	6,32	0,79	33,86	0,00	0,00	0,00	459	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	25	1,8	0,2	11,9	56,7	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	6,30	30,38	12,15	0,90	46,25	1,40	0,00	0,00	573	2021
Итого за прием пищи:	480	22,3	20,9	72,7	570,1	11,78	0,26	0,24	0,06	0,80	118,05	321,87	95,52	4,38	1 196,23	106,20	0,01	0,43		

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	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ 95/5	100	12,9	12,8	15,2	227,5	0,58	0,10	0,11	0,03	0,71	55,92	197,39	47,60	1,47	353,58	96,27	0,01	0,40	388	2004
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	25	1,8	0,2	11,9	56,7	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	6,30	30,38	12,15	0,90	46,25	1,40	0,00	0,00	573	2021
Итого за прием пищи:	476	18,1	18,3	58,6	471,4	1,20	0,34	0,26	0,10	0,64	74,15	346,94	186,46	7,46	554,52	7,68	0,00	0,08		

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	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННО 20	20	0,2	0,0	0,5	2,7	0,80	0,07	0,01	0,00	0,00	4,14	7,56	2,52	0,18	28,20	0,60	0,00	0,00	353	2021
МАКАРОНЫ С СЫРОМ 170	170	10,5	16,4	34,4	328,2	0,19	0,06	0,07	0,08	0,34	171,54	121,05	17,10	1,06	79,88	0,74	0,01	0,01	516	2004
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200/5	205	0,2	0,0	10,2	42,8	0,84	0,00	0,01	0,00	0,00	14,67	8,41	6,33	0,79	33,86	0,00	0,00	0,00	459	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	25	1,8	0,2	11,9	56,7	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	6,30	30,38	12,15	0,90	46,25	1,40	0,00	0,00	573	2021
Итого за прием пищи:	430	12,7	16,6	57,0	430,4	0,84	0,18	0,11	0,02	0,58	66,55	152,53	38,03	3,48	254,40	2,16	0,01	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	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		
Завтрак																				
БИТЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ 70/30	100	11,9	13,2	9,1	202,8	1,13	0,06	0,10	0,12	0,58	33,91	108,14	18,32	1,03	171,88	3,82	0,00	0,07	500	2004
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	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	0,00	457	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,8	0,2	11,9	56,7	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	6,30	30,38	12,15	0,90	46,25	1,40	0,00	0,00	573	2021
Итого за прием пищи:	475	17,6	19,3	69,5	522,1	1,17	0,13	0,15	0,15	0,68	81,06	221,18	63,81	3,24	299,60	5,97	0,01	0,09		

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	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ 200/5	205	5,1	7,6	27,8	201,0	0,53	0,07	0,12	0,04	0,13	111,23	117,52	27,02	0,52	188,24	9,89	0,00	0,01	84	2001
СЫР (ПОРЦИЯМ) 7	7	1,6	2,1	0,0	25,5	0,08	0,00	0,02	0,01	0,07	58,31	32,48	2,80	0,04	6,65	0,00	0,00	0,00	97	2004
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	2004
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	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,8	0,2	11,9	56,7	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	6,30	30,38	12,15	0,90	46,25	1,40	0,00	0,00	573	2021
Итого за прием пищи:	477	15,3	16,0	54,0	422,2	0,87	0,15	0,37	0,16	1,12	270,02	301,34	59,55	2,76	389,75	23,84	0,01	0,03		

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	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 70/30	100	11,9	14,3	12,4	226,7	1,16	0,07	0,11	0,08	0,56	32,88	122,53	23,26	1,43	219,50	4,01	0,00	0,06	499	2004
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	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	25	1,8	0,2	11,9	56,7	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	6,30	30,38	12,15	0,90	46,25	1,40	0,00	0,00	573	2021
Итого за прием пищи:	475	19,3	19,3	69,0	528,2	1,20	0,18	0,16	0,10	0,64	81,84	202,37	51,72	4,05	355,51	6,17	0,01	0,07		

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	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ 50	50	5,9	13,1	4,4	159,3	0,04	0,06	0,04	0,03	1,92	8,49	59,38	9,24	1,04	115,56	2,68	0,00	0,02	271	2011
РИС ОТВАРНОЙ 150	150	3,7	5,9	38,4	221,1	0,00	0,03	0,02	0,03	0,10	27,77	75,20	27,53	0,57	55,66	0,75	0,01	0,02	385	2021
ЧАЙ С ЛИМОННОМ 200/5	205	0,2	0,0	10,2	42,8	0,84	0,00	0,01	0,00	0,00	14,63	8,41	6,32	0,79	33,86	0,00	0,00	0,00	459	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,8	0,2	11,9	56,7	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	6,30	30,38	12,15	0,90	46,25	1,40	0,00	0,00	573	2021
Итого за прием пищи:	430	11,6	19,2	64,9	479,9	0,88	0,13	0,09	0,06	2,02	57,19	173,37	55,24	3,30	251,32	4,83	0,01	0,04		

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	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		

10 день

Завтрак																				
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 65	65	10,5	9,6	6,5	154,3	0,49	0,05	0,09	0,03	0,53	29,16	94,83	14,22	0,84	159,70	3,55	0,00	0,06	500	2004
РАГУ ОВОЩНОЕ 150	150	2,5	7,3	14,5	184,3	11,08	0,07	0,06	0,60	0,13	44,22	62,13	28,99	1,28	455,19	5,05	0,00	0,03	541	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	6,80	0,74	25,71	0,00	0,00	0,00	457	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,8	0,2	11,9	56,7	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	6,30	30,36	12,15	0,90	46,26	1,40	0,00	0,00	573	2021
Итого за прием пищи:	440	15,0	17,1	43,0	436,4	10,89	0,21	0,22	0,06	0,62	89,57	218,32	61,62	3,70	994,22	13,48	0,00	0,09		

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	І, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	155,3	189,2	596,1	4 768,5	41,32	2,02	1,94	1,39	7,57	1 183,10	2 336,25	700,94	38,44	5 221,66	189,65	0,06	0,92
Среднее значение за период	15,5	18,9	59,6	476,9	4,13	0,20	0,19	0,14	0,76	118,31	233,63	70,09	3,84	522,17	18,97	0,01	0,09

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
с 12 лет и старше (бесплатная категория)	454

Начальник ОП



Просветова О.А.

Технолог ОП

Валиева З.В.