

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



О.В.Черникова

М.П.

КАНЦЕЛЯРИЯ

152 руб.

Утверждаю:
Директор МУП г.Нароли
Комбинат питания



А.А.Серова

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

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	І, 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	0,00	0,01	0,02	337	2004	
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ 15/3/15	33	4,5	4,9	7,3	98,2	0,04	0,02	0,04	0,04	0,20	115,61	32,38	8,86	0,39	11,38	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	24,4	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 30	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	13,34	0,00	0,00	0,00	573	2021	
Итого за прием пищи:	608	23,1	21,4	88,0	664,3	###	0,49	0,50	40,77	1,41	437,75	370,86	83,31	5,12	211,62	11,00	0,01	0,04			

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	І, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
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	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	34,5	203,0	0,00	0,07	0,02	0,03	0,09	29,99	42,02	10,48	0,99	26,68	0,92	0,02	0,01	516	2004	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0,7	0,5	17,0	77,5	3,40	0,03	0,04	0,00	0,00	29,07	24,48	18,36	1,36	90,86	1,70	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 30	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	13,34	0,00	0,00	0,00	573	2021	
Итого за прием пищи:	670	20,8	20,5	93,9	599,5	5,29	0,20	0,17	0,07	2,27	176,55	220,31	64,62	3,80	219,68	7,16	0,03	0,09			

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	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 ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	150	6,6	7,7	22,0	245,4	0,00	0,27	0,14	0,03	0,09	26,20	224,45	50,67	1,69	109,13	2,74	0,00	0,02	508	2004	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ И САХАРОМ 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			
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	486	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	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	13,34	0,00	0,00	0,00	573	2021	
Итого за прием пищи:	700	21,8	19,7	81,8	621,7	###	0,47	0,34	0,35	1,73	265,86	406,13	96,91	4,53	236,84	11,49	0,00	0,08			

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	І, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 130/30	160	23,5	19,9	36,5	416,1	0,37	0,07	0,36	0,10	2,42	263,87	304,86	38,17	0,95	97,85	3,31	0,03	0,05	117	2001	
БУТЕРБРОД С ДЖЕМСМ 15/15	30	1,2	0,5	16,5	81,9	0,00	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	100	0,6	0,6	14,3	68,4	6,00	0,03	0,03	0,01	0,00	21,60	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	8,97	0,00	0,00	0,00	457	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	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	13,34	0,00	0,00	0,00	573	2021
Итого за прием пищи:	520	27,7	21,2	94,1	676,4	###	0,16	0,42	0,11	2,42	310,74	381,96	67,73	3,43	275,85	6,31	0,03	0,06		

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	9,3	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	262,95	8,53	0,00	0,03	520	2004	
БУТЕРБРОД С ПАСТОЙ ШОКОЛАДНОЙ 15/15	30	2,7	6,1	27,7	152,0	0,00	0,02	0,01	0,00	0,45	3,78	18,23	7,29	0,00	9,57	0,84	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	8,81	6,56	0,80	12,80	0,00	0,00	0,00	459	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	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	13,34	0,00	0,00	0,00	573	2021	
Итого за прием пищи:	507	18,0	20,7	84,8	582,1	###	0,23	0,21	0,10	3,94	250,59	226,17	69,22	4,09	383,97	13,89	0,00	0,06			

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																					
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	144,55	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	8,06	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	15,79	30,96	8,00	0,00	25,68	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	8,97	0,00	0,00	0,00	457	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	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	13,34	0,00	0,00	0,00	573	2021	
Итого за прием пищи:	590	21,2	19,0	92,4	639,4	5,01	0,24	0,32	0,16	1,13	254,14	290,53	69,62	6,34	147,68	20,27	0,02	0,04			

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 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	16,2	19,1	46,8	423,9	1,76	0,08	0,11	0,30	4,58	175,34	196,11	35,13	2,34	126,19	6,97	0,01	0,07	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	8,81	6,56	0,80	12,80	0,00	0,00	0,00	459	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	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	13,34	0,00	0,00	0,00	573	2021	
Итого за прием пищи:	597	19,7	20,1	92,4	632,1	###	0,18	0,17	0,34	4,58	228,37	252,09	68,60	3,86	364,06	11,37	0,01	0,09			

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																					
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 60/5	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	
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	262,95	8,53	0,00	0,03	520	2004	
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ 15/3/15	33	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 30	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	13,34	0,00	0,00	0,00	573	2021	
Итого за прием пищи:	533	19,9	21,0	84,8	637,6	20,5	0,27	0,31	0,25	3,29	238,73	278,10	65,83	3,67	385,83	13,56	0,00	0,10			

9 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																					
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	65	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 180	180	4,4	7,1	46,1	217,8	0,00	0,04	0,03	0,04	0,12	33,60	90,33	9,05	0,69	23,04	0,90	0,01	0,03	385	2021	
ОЛАДЬИ ПП С ДЖЕМОМ 35/10	45	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	24,4	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 30	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	13,34	0,00	0,00	0,00	573	2021	
Итого за прием пищи:	570	21,6	26,3	110,4	685,9	###	0,55	0,45	40,74	2,16	266,34	313,66	62,97	3,94	225,72	12,42	0,02	0,05			

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	I, 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	
ФИШБОЛЫ 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 180	180	6,5	5,8	41,8	245,7	0,00	0,08	0,02	0,03	0,09	36,16	50,82	12,68	1,19	26,68	0,92	0,02	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	106,90	2,00	0,00	0,02	82	2021	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	200	1,8	1,6	14,0	77,7	0,28	0,02	0,06	0,01	0,03	81,01	48,71	12,44	0,29	31,69	4,50	0,00	0,00	466	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	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	13,34	0,00	0,00	0,00	573	2021	
Итого за прием пищи:	685	22,0	20,3	100,0	665,1	9,55	0,28	0,26	0,14	1,86	276,14	300,16	66,98	3,27	331,82	93,44	0,03	0,39			

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	215,8	220,2	922,6	6 619,8	149,93	3,07	3,15	83,03	24,79	###	3 019,97	715,79	42,05	2 783,07	200,91	0,15	1,01			
Среднее значение за период	21,6	22,0	92,3	662,0	14,99	0,31	0,32	8,30	2,48		270,52	302,00	71,58	4,21	276,31	20,09	0,02	0,10		

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
с 12 лет и старше (платная категория)	592

Начальник ОП



Просветова О.А.

Технолог ОП



Валиева З.В.