



Согласовано
Директор МАОУ ОСП №3

Е.Е.Ипатов

МП



Утверждаю:
Директор МУП г.Нягани
"Комбинат питания"

А.А.Серова

МП

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
школьных обедов на осенне-зимний сезон (с 7-11 лет)
(платная категория)

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			
Обед																					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 200	200	1,4	3,4	6,8	63,6	9,79	0,04	0,04	0,19	0,06	33,31	33,06	16,10	0,73	239,81	2,99	0,00	0,02	124	2004	
ТЕФТЕЛИ (2 ВАРИАНТ) 50/30	80	7,1	12,8	8,6	177,6	1,20	0,03	0,04	0,09	0,06	10,06	69,83	12,89	1,01	137,83	2,84	0,00	0,02	461	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	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	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	2021	
Итого за прием пищи:	660	14,1	21,7	61,5	497,3	21,39	0,23	0,20	0,31	2,45	103,69	218,68	73,15	4,24	1 204,61	14,36	0,00	0,07			

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			
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, ГРЕНКАМИ 200/10	210	6,0	4,2	24,5	159,8	3,73	0,16	0,06	0,23	0,06	35,52	74,90	29,17	1,73	397,36	3,58	0,00	0,02	139	2004	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ 95/5	100	12,8	7,7	6,5	147,1	0,62	0,08	0,10	0,05	0,87	53,85	185,18	41,23	1,11	355,11	113,14	0,01	0,47	257	2012	
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	
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ 200	200	0,2	0,0	25,7	105,0	13,00	0,01	0,00	0,00	0,00	8,00	5,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	699	2004	
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	25,80	0,00	0,00	0,00	573	2021	
Итого за прием пищи:	680	24,2	17,9	104,8	679,3	17,35	0,30	0,19	0,31	1,03	129,45	355,44	106,88	3,77	833,93	117,47	0,02	0,51			

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			
Обед																					
СВЕКОЛЬНИК С ЗЕЛЕНЬЮ 200/2	202	2,0	4,6	13,0	104,9	6,72	0,05	0,06	0,21	0,07	49,00	54,34	25,42	1,23	410,36	6,80	0,00	0,03	34	2001	
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	5,3	4,8	34,0	201,0	0,00	0,06	0,02	0,02	0,08	29,45	41,41	10,36	0,96	63,05	0,75	0,01	0,01	516	2004	
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 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	25,80	0,00	0,00	0,00	573	2021	
Итого за прием пищи:	672	20,9	23,8	79,2	619,6	7,92	0,20	0,21	0,31	0,71	128,38	240,82	70,78	4,72	744,42	11,56	0,01	0,10			

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			
Обед																					
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ЗЕЛЕНЬЮ 200/2	202	1,9	3,5	13,3	92,8	6,56	0,07	0,05	0,20	0,06	25,01	53,91	21,51	0,83	404,66	3,52	0,00	0,03	132	2004	
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ 50	50	6,7	10,5	4,8	140,4	0,05	0,07	0,05	0,00	2,11	8,20	66,58	10,47	1,16	131,63	2,99	0,00	0,02	476	1997	
РАГУ ОВОЩНОЕ 150	150	2,5	7,3	14,5	134,3	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	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 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	25,80	0,00	0,00	0,00	573	2021	

Итого за прием пищи:	622	12,8	21,4	52,4	454,5	17,73	0,23	0,18	0,80	2,30	94,48	205,16	72,71	4,37	1 042,99	11,56	0,00	0,08
----------------------	-----	------	------	------	-------	-------	------	------	------	------	-------	--------	-------	------	----------	-------	------	------

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			
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЮ 200	200	2,2	2,0	16,1	91,5	5,28	0,07	0,05	0,17	0,03	19,03	46,02	18,68	0,83	381,40	3,76	0,00	0,02	140	2004	
ГУЛЯШ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ 50/50	100	11,5	11,8	2,7	163,1	0,98	0,04	0,09	0,09	0,64	24,87	98,65	15,23	1,02	153,23	4,15	0,01	0,08	580	2022	
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	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 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	25,80	0,00	0,00	0,00	573	2021	
Итого за прием пищи:	670	23,9	20,3	76,9	586,1	6,30	0,16	0,18	0,28	0,75	74,72	240,57	70,79	3,47	640,39	8,65	0,02	0,12			

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			
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ 200/2	202	2,0	2,3	15,6	91,8	8,91	0,09	0,06	0,19	0,04	24,53	57,40	25,28	1,00	560,26	5,16	0,00	0,03	133	2004	
ТЕФТЕЛИ (1 ВАРИАНТ) 50/30	80	7,3	12,8	8,5	177,9	1,27	0,04	0,04	0,09	2,30	11,52	70,30	12,40	1,23	145,74	3,21	0,00	0,02	461	2004	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	150	5,4	4,8	34,2	201,7	0,00	0,06	0,02	0,02	0,08	29,53	41,56	10,39	0,97	63,30	0,75	0,01	0,01	516	2004	
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 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	25,80	0,00	0,00	0,00	573	2021	
Итого за прием пищи:	652	16,4	20,0	78,1	558,4	10,22	0,21	0,14	0,30	2,42	82,63	191,80	59,81	4,30	820,81	9,12	0,01	0,06			

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			
Обед																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 200	200	1,4	3,3	10,2	77,3	6,72	0,03	0,04	0,19	0,06	33,54	37,09	18,76	0,92	274,40	4,39	0,00	0,02	110	2004	
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ "ЛАКОМКА" С МАСЛОМ 70/10/5	85	14,8	11,7	2,9	176,6	0,59	0,07	0,10	0,05	0,96	104,21	213,43	42,21	0,69	343,95	117,66	0,01	0,50	2	2022	
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ 150	150	3,2	10,2	23,8	200,5	12,11	0,13	0,10	0,37	0,18	26,93	90,54	36,17	1,59	829,50	8,17	0,00	0,05	216	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	14,71	8,41	6,34	0,79	33,86	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	25,80	0,00	0,00	0,00	573	2021	
Итого за прием пищи:	660	21,1	25,3	56,8	543,1	20,26	0,25	0,26	0,61	1,20	183,53	364,59	109,42	4,35	1 507,51	130,22	0,01	0,57			

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			
Обед																					
СУП "НОВИНКА" 200	200	4,7	6,6	13,3	132,0	3,76	0,09	0,12	0,21	0,44	31,99	92,82	33,85	1,65	327,39	7,06	0,01	0,03	138	2004	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (ФИЛЕ) 50/150	200	16,9	25,2	40,0	454,6	1,79	0,08	0,12	0,30	0,73	23,69	193,54	42,42	1,80	265,37	6,35	0,02	0,12	311	2008	
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 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	25,80	0,00	0,00	0,00	573	2021	
Итого за прием пищи:	620	23,3	31,9	73,1	673,6	5,59	0,19	0,26	0,51	1,17	72,73	308,90	88,01	4,55	644,27	13,41	0,03	0,15			

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	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ 200	200	2,1	2,8	12,8	85,1	3,68	0,05	0,04	0,19	0,09	24,67	40,44	15,18	0,68	270,76	3,20	0,00	0,02	37	2001	
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	8,5	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	
ПИРОЖНОЕ "СЛОЙКА, ОБСЫПАННАЯ САХАРНОЙ ПУДРОЙ" 21	21	1,6	7,6	9,9	114,4	0,00	0,02	0,01	0,04	0,16	3,92	13,49	2,09	0,16	19,27	0,37	0,00	0,00	513	2003	

ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200/5	205	0,2	0,0	10,2	42,8	0,84	0,00	0,01	0,00	0,00	14,71	8,41	6,34	0,79	33,86	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	25,80	0,00	0,00	0,00	573	2021
Итого за прием пищи:	696	25,8	31,2	93,3	769,4	5,68	0,39	0,30	0,33	0,89	102,44	387,14	178,42	7,83	833,01	9,86	0,00	0,10		

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
Обед																				
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ЗЕЛЕНЬЮ 200/2	202	1,9	3,5	13,3	92,8	6,56	0,07	0,05	0,20	0,06	25,01	53,91	21,51	0,83	404,66	3,52	0,00	0,03	132	2004
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ 60/30	90	5,8	6,3	6,2	108,3	6,94	0,02	0,05	0,03	1,77	26,71	59,65	13,49	1,00	185,28	3,66	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	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 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	25,80	0,00	0,00	0,00	573	2021
Итого за прием пищи:	662	12,6	15,2	60,7	434,2	23,90	0,23	0,22	0,26	1,92	109,97	221,79	76,19	4,15	1 404,01	15,71	0,00	0,08		

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	190,2	227,0	736,6	5 770,3	136,34	2,39	2,14	4,02	14,84	1 082,02	2 734,89	906,16	45,75	9 675,95	341,92	0,10	1,84
Среднее значение за период	19,0	22,7	73,7	577,0	13,63	0,24	0,21	0,40	1,48	108,20	273,49	90,62	4,58	967,60	34,19	0,01	0,18

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
с 7-11 лет	659

Начальник ОП



Просветова О.А.

Технолог ОП

Валиева З.В.