



Согласовано
Директор МАОУ «ОСПИ №3

Е.Е.Ипатова

П.

Утверждаю:
Директор МУП г. Нягани
"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 (ПОРЦИЯМИ) 10	10	4,5	5,8	0,0	71,7	0,14	0,00	0,05	0,04	0,20	158,10	86,40	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	15,7	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	353,56	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:	475	18,1	18,3	58,6	471,4	1,20	0,34	0,26	0,10	0,64	74,15	346,94	166,46	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	79,86	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	К, мг	l, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
БИТОЧКИ 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	171,98	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	К, мг	l, 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 (ПОРЦИЯМИ) 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 ВАРЁНЫЕ	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	К, мг	l, 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	К, мг	l, 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	55,65	0,75	0,01	0,02	385	2021	
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	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	К, мг	l, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КОТЛЕТА "НОВИНКА"	60	5,8	21,3	4,4	232,3	0,77	0,22	0,06	0,00	0,00	12,75	68,72	14,52	0,90	141,45	3,46	0,00	0,03		2016	
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:	435	11,0	26,8	47,8	476,2	11,89	0,33	0,15	0,60	0,13	76,18	168,65	61,46	3,82	668,60	9,91	0,00	0,06			

10 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	l, мкг	Se, мг	F, мг		

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	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:	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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, 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.