

Согласовано:  
 Директор МАОУ г.Итагани "СОН-Нур" им.А.И.Горюченко



**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**  
 ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ на весенний сезон (с 7 до 11 лет)

1 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецеп-тур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг			Se, мг	F, мг	
КАША МОЛОЧНАЯ ДРУЖБА С МАСЛОМ 200/5 или КАША ОВСЯНАЯ ИЗ "ТЕРКУЛЕСА" С ЯБЛОКАМИ И МАСЛОМ 200/5	205	5.1	6.9	27.9	195.1	0.53	0.07	0.12	0.04	0.08	111.23	17.52	27.02	0.52	188.24	9.89	0.00	0.01	84	2001	
	205	6.0	8.0	27.4	207.2	1.30	0.12	0.13	0.04	0.08	116.71	151.56	44.13	1.45	285.96	10.66	0.00	0.01	93	2001	
	40	5.0	4.5	6.3	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	
	15	3.4	4.3	0.0	53.0	0.04	0.00	0.03	0.03	0.00	112.20	60.00	4.20	0.12	13.20	0.00	0.00	0.00	97	2004	
	125	2.5	1.9	3.8	60.0	0.88	0.04	0.21	0.03	0.00	150.00	118.75	17.50	0.00	182.50	0.00	0.00	0.00	0.03	2008	
	200	3.8	3.0	2.4	140.3	9.16	0.27	0.28	40.58	0.00	111.42	95.58	27.49	0.87	207.29	9.00	0.00	0.00	502	2021	
	30	2.2	0.2	14.3	68.1	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	7.56	36.45	14.58	1.08	55.50	1.68	0.00	0.00	573	2021	
	Итого за прием пищи:	615	22.0	20.8	70.7	577.8	10.61	0.45	0.81	40.78	0.97	525.58	500.55	95.93	3.60	703.44	28.62	0.01	0.06		

2 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецеп-тур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг			Se, мг	F, мг	
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ 15 СОСИЖКИ ОТВАРНЫЕ МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150 ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100 ЧАИ С САХАРОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ Итого за прием пищи:	15	0.5	0.0	1.0	6.0	1.50	0.02	0.01	0.00	0.00	3.00	9.30	3.15	0.11	14.85	0.00	0.00	0.00	188	2022	
	60	9.4	13.9	0.2	151.9	0.00	0.09	0.08	0.00	0.00	18.90	85.86	10.80	0.97	132.00	0.00	0.00	0.00	353	2021	
	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	0.96	64.29	0.76	0.01	0.01	516	2004	
	100	0.4	0.3	10.3	47.0	5.00	0.02	0.03	0.00	0.00	19.00	16.00	12.00	2.00	155.00	1.00	0.00	0.01		2008	
	200	0.1	0.0	14.7	59.3	0.02	0.00	0.01	0.00	0.00	10.77	3.71	3.82	0.37	13.46	0.00	0.00	0.00	376	2011	
	20	1.5	0.2	9.5	45.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.04	24.30	9.72	0.72	37.00	1.12	0.00	0.00	573	2021	
	Итого за прием пищи:	545	17.3	19.2	70.4	513.9	6.52	0.23	0.16	0.02	0.08	86.54	181.56	50.04	5.15	416.60	2.88	0.01	0.02		

3 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецеп-тур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг			Se, мг	F, мг	
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ 30 ПЛОВ 50/150 МАРМЕЛАД ИЛИ ЗЕФИР ЧАИ С ЛИМОНОМ 200/7 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30 Итого за прием пищи:	30	0.3	0.1	1.1	7.0	3.00	0.01	0.01	0.04	0.00	3.88	7.04	5.41	0.27	87.00	0.60	0.00	0.00	148	2021	
	200	15.2	20.0	408.7	39.0	1.46	0.08	0.12	0.25	0.00	26.56	202.99	44.73	2.52	390.51	7.70	0.01	0.07	443	2004	
	35	0.0	0.0	27.0	109.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2004	
	207	0.3	0.0	10.3	20.7	43.5	1.19	0.00	0.01	0.00	15.50	8.85	6.58	0.80	37.45	0.00	0.00	0.00	459	2021	
	30	2.2	0.2	14.3	68.1	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	7.56	36.45	14.58	1.08	55.50	1.68	0.00	0.00	573	2021	
	Итого за прием пищи:	502	18.0	20.3	91.7	636.3	5.65	0.14	0.16	0.29	0.00	53.49	255.33	71.30	4.67	570.46	9.98	0.01	0.07		

4 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецеп-тур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг			Se, мг	F, мг
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 100/30 БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 15/3/15	130	18.1	14.4	31.8	342.0	0.31	0.05	0.30	0.08	0.13	222.05	247.98	31.47	0.74	243.41	3.01	0.02	0.04	117	2001
	33	1.2	2.9	18.7	104.3	6.00	0.02	0.01	0.02	0.05	6.51	12.72	4.05	0.23	35.25	0.00	0.00	0.00	2	2008



А.А.Серова

ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 150	150	0,6	0,6	14,7	70,5	15,00	0,05	0,03	0,01	0,00	24,00	16,50	12,00	3,30	417,00	3,00	0,00	0,02	2008
НАПИТОК ВИШНЕВИЙ	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	31,80	0,24	0,00	0,00	847
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,2	9,5	45,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,04	24,30	9,72	0,72	37,00	1,12	0,00	0,00	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>533</b>	<b>21,5</b>	<b>18,1</b>	<b>91,4</b>	<b>630,2</b>	<b>22,03</b>	<b>0,15</b>	<b>0,35</b>	<b>0,11</b>	<b>0,18</b>	<b>289,98</b>	<b>304,74</b>	<b>61,85</b>	<b>5,04</b>	<b>764,46</b>	<b>7,37</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>2021</b>

### 5 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	К, мг	Ca, мг		
<b>Перец свежий порциями 20</b>																			
ЧИЛОЛЕТТИ ИЗ КУРИЦЫ 100	20	0,3	0,0	1,0	5,2	40,00	0,02	0,02	0,06	0,00	1,73	3,23	1,41	0,10	32,60	0,00	0,00	0,00	148
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	100	14,4	18,0	12,5	288,9	1,71	0,10	0,15	0,07	0,00	32,00	210,63	35,29	2,80	279,82	6,20	0,02	0,12	621
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 120	150	3,2	5,3	21,4	146,1	10,36	0,12	0,10	0,03	0,08	41,20	85,69	29,45	1,22	762,56	8,53	0,00	0,03	520
НАПИТОК КЛУБНИЧНЫЙ	200	1,0	0,2	9,0	45,6	45,60	0,07	0,04	0,01	0,00	42,00	20,40	1,12	186,00	0,00	0,00	0,18	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	200	65,9	0,1	16,4	65,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,39	0,00	1,80	0,00	1,08	0,00	0,00	0,00	848
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>620</b>	<b>2,2</b>	<b>0,2</b>	<b>14,3</b>	<b>68,1</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>7,56</b>	<b>36,45</b>	<b>14,58</b>	<b>1,08</b>	<b>55,50</b>	<b>1,68</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>2022</b>
<b>В среднем за 5 дней:</b>	<b>20,0</b>	<b>21,2</b>	<b>23,7</b>	<b>74,6</b>	<b>619,8</b>	<b>97,67</b>	<b>0,36</b>	<b>0,33</b>	<b>0,17</b>	<b>0,08</b>	<b>132,88</b>	<b>356,40</b>	<b>95,73</b>	<b>5,42</b>	<b>1 318</b>	<b>16,41</b>	<b>0,02</b>	<b>0,33</b>	<b>2021</b>
<b>6 ДЕНЬ</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ 200/5	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
или КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЖКА С МАСЛОМ 200/5	205	7,3	7,5	36,9	245,0	0,52	0,15	0,12	0,04	0,08	115,86	157,22	41,77	1,17	232,67	10,87	0,00	0,01	96
ОЛАДЫ С МОЛОКОМ СТУШЕННЫМ 35/15	205	7,2	8,4	35,8	250,0	1,33	0,12	0,00	0,05	0,00	156,94	238,07	35,91	1,33	232,67	10,87	0,00	0,01	99
или БЛИНЧИКИ С ФРУКТОВОЙ НАЧИНКОЙ 70	50	3,7	5,5	22,4	154,4	0,41	0,05	0,05	0,03	0,04	70,18	67,36	10,99	0,50	55,08	1,05	0,00	0,00	444
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	70	3,1	3,6	23,4	138,6	1,22	0,04	0,04	0,02	0,13	16,39	31,06	9,05	0,41	86,47	1,58	0,01	0,00	398
КАУАУ С МОЛОКОМ И ВИТАМИНАМИ "ВИТГОШКА" 200	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	3,8	3,0	24,4	140,3	9,16	0,27	0,28	0,02	0,00	111,42	95,58	27,49	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>615</b>	<b>1,5</b>	<b>0,2</b>	<b>9,5</b>	<b>45,4</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>5,04</b>	<b>24,30</b>	<b>9,72</b>	<b>0,72</b>	<b>37,00</b>	<b>1,12</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>502</b>
<b>В среднем за 5 дней:</b>	<b>21,7</b>	<b>21,1</b>	<b>103,3</b>	<b>693,4</b>	<b>20,09</b>	<b>0,55</b>	<b>0,63</b>	<b>40,76</b>	<b>1,01</b>	<b>351,67</b>	<b>427,71</b>	<b>103,11</b>	<b>6,47</b>	<b>866,75</b>	<b>32,09</b>	<b>0,01</b>	<b>0,04</b>	<b>2021</b>	

### 7 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	К, мг	Ca, мг		
<b>Завтрак</b>																			
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	58,00	0,40	0,00	0,00	148
АЗУ 40/150	190	13,9	17,8	25,2	288,9	8,90	0,12	0,13	0,01	0,00	20,13	157,42	35,57	2,48	816,17	9,39	0,00	0,06	438
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 120	120	1,0	0,2	9,0	45,6	45,60	0,07	0,04	0,01	0,00	42,00	20,40	13,20	0,12	186,00	0,00	0,00	0,18	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	14,7	59,3	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,77	3,71	3,82	0,37	13,46	0,00	0,00	0,00	376
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,2	0,2	14,3	68,1	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	7,56	36,45	14,58	1,08	55,50	1,68	0,00	0,00	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>17,4</b>	<b>18,2</b>	<b>63,9</b>	<b>466,6</b>	<b>56,52</b>	<b>0,25</b>	<b>0,20</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>83,05</b>	<b>222,67</b>	<b>70,77</b>	<b>4,23</b>	<b>1 130</b>	<b>12,07</b>	<b>0,00</b>	<b>0,24</b>	<b>2021</b>

### 8 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	К, мг	Ca, мг		
<b>Завтрак</b>																			
ОГУЕЦ СОЛЕННЫЙ	25	0,2	0,0	0,4	3,3	1,25	0,01	0,01	0,00	0,00	5,75	6,00	3,50	0,15	36,25	0,00	0,00	0,00	13
БРАЗЫ "ШКОЛЬНИК" С МАСЛОМ 60/5	65	6,9	8,0	7,7	201,7	0,42	0,05	0,08	0,06	0,27	15,64	98,86	17,21	1,70	182,05	4,50	0,00	0,03	159
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	150	3,2	5,3	21,4	146,1	10,36	0,12	0,10	0,03	0,08	41,20	85,69	29,45	1,22	762,56	8,53	0,00	0,03	520
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С КОЛБАСОЙ ВАРЕНОЙ И СЫРОМ 150/20/20	55	7,2	6,9	9,7	130,9	0,04	0,04	0,06	0,03	0,00	123,18	108,96	16,08	0,84	97,60	0,00	0,00	0,01	11
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	19,1	93,8	88,00	0,01	0,05	0,16	0,00	19,08	3,06	4,86	0,54	10,90	0,00	0,00	0,00	496
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,2	9,5	45,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,04	24,30	9,72	0,72	37,00	1,12	0,00	0,00	2021

Итого за прием пищи:	515	19,7	20,7	67,8	621,2	100,07	0,26	0,31	0,28	0,36	209,89	326,87	80,82	5,17	1,25	14,15	0,00	0,07
----------------------	-----	------	------	------	-------	--------	------	------	------	------	--------	--------	-------	------	------	-------	------	------

### 9 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	И, мг	Se, мг	Ф, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг		
САЛАТ ЗЕЛЕНЬИЙ С КУКУРУЗОЙ И СЫРОМ 30	30	2,4	5,4	0,6	60,9	0,94	0,01	0,05	0,05	0,13	60,60	44,49	7,54	0,29	41,04	1,92	0,00	0,01	0,01	39	2022		
КУРИЦА ПО - СИЦИЛИЙСКИ 100	100	12,1	10,2	4,8	204,7	4,47	0,08	0,15	0,12	0,09	30,32	174,75	26,21	2,00	355,34	7,95	0,02	0,13	0,13	621	2022		
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ 150	150	3,6	4,7	38,1	209,3	0,00	0,03	0,02	0,02	0,08	13,77	73,36	25,14	0,52	54,25	0,74	0,01	0,02	512	2004			
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,8	0,4	7,9	45,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	82	2021			
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200/7	207	0,3	0,1	15,2	62,0	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	10,00	5,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	431	2008			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,2	9,5	45,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,04	24,30	9,72	0,72	37,00	1,12	0,00	0,00	573	2021			
Итого за прием пищи:	607	20,7	21,0	76,1	627,9	8,41	0,15	0,23	0,19	0,21	117,73	326,90	73,61	4,53	487,63	11,73	0,03	0,16					

### 10 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	И, мг	Se, мг	Ф, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг		
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННО	30	0,2	0,0	0,7	4,1	1,20	0,01	0,01	0,01	0,00	6,21	11,34	3,78	0,27	42,30	0,90	0,00	0,00	71	2011			
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С МАСЛОМ 80/5	89	10,3	13,6	11,9	268,2	0,57	0,08	0,11	0,05	0,08	33,66	135,16	23,42	1,52	211,41	4,10	0,00	0,07	489	2004			
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	64,29	0,76	0,01	0,01	516	2004			
БУТЕРБРОД С ПАСТОЙ ШОКОЛАДНОЙ 20/20	40	1,5	0,2	9,5	45,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,04	24,30	9,72	0,72	37,00	1,12	0,00	0,00	2022				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	22,4	107,0	1,00	0,02	0,00	0,01	0,00	61,00	45,00	7,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	432	2008			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,2	9,5	45,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,04	24,30	9,72	0,72	37,00	1,12	0,00	0,00	573	2021			
Итого за прием пищи:	525	20,4	20,1	88,7	674,4	2,77	0,24	0,16	0,08	0,16	140,78	282,29	64,19	5,21	382,00	8,00	0,01	0,08					
В среднем за 5 дней:		20,0	20,2	80,0	616,7	37,6	0,3	0,3	0,3	0,07	180,62	317,29	78,50	5,12	800,25	15,61	0,01	0,12					

### ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	И, мг	Se, мг	Ф, мг				
Итого за весь период	199,9	203,2	798,6	6 061,5	330,34	2,76	0,33	0,33	0,33	3,04	1 969,07	3 172,67	762,49	49,13	7 754,89	142,74	0,12	1,13			
Среднее значение за период	20,0	20,3	79,9	606,2	33,03	0,28	0,33	0,33	0,30	196,91	317,27	76,25	4,91	775,49	14,27	0,01	0,11				

### СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮДА ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
с 7-11 лет завтраки (152 руб)	563

Начальник ОП

Просветова О.А.

Технолог ОП

Валиева З.В.