

Согласовано:

Начальник ГОУ РОСПОТРЕБНАДЗОРА  
По ХМАО-Югре в г. Нягани и Октябрьском районе  
К.В. Шахназаров

09.09.2019

Утверждено:  
Директор МКОУ «СОШ № 7»

Е.В. Мананников

## ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

школьных завтраков на осеннее – зимний сезон (с 7 до 11 лет)

№	Наименование блюда	Выход,	Пищевые вещества (г)		ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Белки	Жиры		Углево ды	В	С	А	Са	Р	Mg	Fe					
	<b>1 неделя</b>																	
	<b>Понедельник</b>																	
	<b>Завтрак</b>																	
3	Бутерброд с сыром и маслом	20/5/20	2,61	3,30	9,00	60,32	0,11	0,037	60,63	90,945	8,93	0,47						
686	Ййцо столовое вареное	40	5,1	4,00	0,3	52,4	22	0,15	22	33								
84	Каша Дружба с маслом	150/5	3,19	5,69	16,47	118,8	0	0	7,6	11,4	2,3	0,2						
693	Какао с молоком	200	5,06	6,80	33,06	188,5	0,06	1,8	0,03	154	231	24	0,9					
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,22	11,67	57,75	0,04	0	5,75	8,625	8,25	0,47						
	<b>Итого за прием</b>		<b>17,86</b>	<b>20,01</b>	<b>70,5</b>	<b>477,77</b>	<b>0,222</b>	<b>0,217</b>	<b>249,98</b>	<b>374,97</b>	<b>43,48</b>	<b>2,04</b>						
	<b>Вторник</b>																	
	<b>Завтрак</b>																	
16	Салат из свежих огурцов	100	0,72	2,8	1,62	31,8	0,018	2,46	21	31,5	7,8	0,3						
176	Фрикадельки из говядины тушеные в с	50/25	6,6	6,8	7,83	156,5	0,05	0,12	33	49,17	33,5	1,1						
332	Макаронные изделия отварные	180	7	6	36,4	174	0,06	0	12	17,88	9	0,9						
686	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	13,6	54	0	2,2	16	23,84	6	0,8						
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,26	14	69,3	0,064	0	9,2	13,708	13,2	0,75						
	<b>Итого за прием</b>		<b>16,8</b>	<b>15,86</b>	<b>73,45</b>	<b>485,6</b>	<b>0,192</b>	<b>4,78</b>	<b>91,2</b>	<b>136,1</b>	<b>69,5</b>	<b>3,85</b>						
	<b>Среда</b>																	
	<b>Завтрак</b>																	
	Фасоль консервированная	30	2,8	0,45	1,4	21	0,02	7,2	9	13,41	10	0,6						
476	Котлета домашняя с маслом	50/5	7,45	9,4	6,9	153,5	0,09	0,01	9	13,5	21	0,6						
188	Каша пшеничная рассыпчатая	150	2,52	7,2	12,48	158,5	0,2	11,6	22,3	33,227	20,5	1						
398	Компот из свежих ягод	200	0,16	0	14,99	60,64	0,02	2,1	20	29,8	11	0,8						
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,26	14	69,3	0,064	0	9,2	13,708	13,2	0,75						
	<b>Итого за прием</b>		<b>15,21</b>	<b>17,31</b>	<b>49,77</b>	<b>462,94</b>	<b>0,394</b>	<b>21</b>	<b>69,5</b>	<b>103,65</b>	<b>75,7</b>	<b>3,75</b>						
	<b>Четверг</b>																	
	<b>Завтрак</b>																	
366	Запеканка творожная	130	9,9	9,46	14,04	180,7	0,12	8,5	22,6	33,9	23,5	1Д						
Г	Молоко стуженное с сахаром	•50	2,4	2,83	18,66	106,66	0,01	0,2	61,4	92,1	6,8	0,04						
692	Кофейный напиток	200	0,8	2,6	22,6	112	0,02	0,4	34	114	19	0						
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,26	14	69,3	0,064	0	9,2	13,8	13,2	0,75						
	<b>Итого за прием</b>		<b>15,38</b>	<b>15,15</b>	<b>69,3</b>	<b>468,66</b>	<b>0,214</b>	<b>9,1</b>	<b>127,2</b>	<b>253,8</b>	<b>62,5</b>	<b>1,89</b>						











## Нормы питания (7-11лет)

### Завтраки

№ п/п	Наименование продуктов	Факт.на день(20%)	Норма на день(20%)	Норма на день(100%)	Отклонения
1	Хлеб пшеничный	29,2	30	150	
2	Хлеб ржаной	16	16	80	
3	Мука пшеничная	3,9	3	15	
4	Крупа , бобовые	17,5	9	45	8,5
5	Картофель	34,2	80	400	-45,8
6	Овощи разные	60,5	70	350	-9,5
7	Фрукты свежие	40	40	200	0
8	Фрукты сухие	3	3	15	0
9	Масло сливочное	10,1	6	30	4,1
10	Масло растительное	3	3	15	0
11	Сахар	19,1	8	40	11,1
12	Молоко	60	60	300	
14	Сметана	1,04	2	10	-0,96
15	Творог	23,7	10	50	13,7
16	Сыр	2,7	2	10	0,7
17	Яйцо	1,76	8	40	-6,24
18	Мясо жилованное (1кат.)	12,64	15,4	77	-2,76
19	Рыба (филе)	5,16	12	60	
20	Птица (1кат, пот.)	13	8	40	5
21	Колбасные изделия	4,8	3	15	1,8
22	Макаронные изделия гр А	10	3	15	7
23	Чай	0,6	0,08	0,4	0,52
24	Соль	0,97	1	5	
25	Дрожжи	0,18	0,2	1	
26	Какао - порошок	0,54	0,24	1,2	0,3
27	Кондитерские изделия	0	2	10	
28	Соки фруктовые (овщные)	20	40	200	-20
	Б	15,84	15,4	77	
	Ж	15,7	15,8	79	
	У	68,6	67	335	
	Ккал	479,77	470	2350	

Замена по белку яйца (6,24 г) на творог (4,63 г)

Замена по углеводам картофеля (13,8 г) на макаронные изделия (3,45)

Замена по белку мяса (6,43 г) на творог( 7,07 г)