

«СОГЛАСОВАНО»
Директор МБОУ «СШ № 16 им. С. Иванова»
О.А. Донцова
« 18 » 03 2026г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ООО «АТЛАНТА»
В. В. Доценко
« 18 » 03 2026г.

Цикличное меню для одноразового питания (завтрак)
учащихся 1-4 классов МБОУ «СШ № 16 им. С. Иванова»

(режим ЧС)

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ, ПШЕННОЙ, ОВсяНОЙ, ГРЕЧНЕВОЙ и ДРУГИХ КРУП (ОВсяНАЯ)	210	15,64	14,06	34,32	318,00	0,96	0,14	0,19	54,80	0,02	146,77	221,30	44,33	2,34	332,09	6,19	0,00	0,04	173	2011
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	60	3,43	2,90	27,29	163,80	12,00	0,04	0,01	0,00	0,00	12,3	24,30	8,10	0,45	69,60	0,00	0,00	0,00	2-чс	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	14,72	59,25	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
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01	338	2011
Итого за прием пищи:	570	19,57	17,36	86,13	588,05	22,98	0,21	0,23	54,81	0,02	185,84	260,31	64,25	5,36	693,15	8,19	0,00	0,05		
Всего за день: 570			19,57	17,36	86,13	588,05	22,98	0,21	0,23	54,81	0,02	185,84	260,31	64,25	5,36	693,15	8,19	0,00	0,05	

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, 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																				
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60	1,65	12,90	4,95	143,56	2,80	0,02	0,05	0,15	0,00	38,70	27,90	13,50	0,63	305,00	0,00	0,00	0,00	71	2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ (150/5/20)	175	9,74	13,40	28,50	275,80	1,20	0,16	0,08	52,00	0,00	304,00	134,00	15,00	1,00	53,60	2,43	0,02	0,04	204	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,08	3,54	17,58	118,60	1,59	0,06	0,13	24,40	0,02	152,20	124,60	21,30	0,48	199,15	2,66	0,00	0,01	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,91	0,00	14,05	84,30	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	6,84	23,40	4,68	0,36	36,80	0,00	0,00	0,00	ПП-э	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,93	0,00	13,50	58,50	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	ПП-э	2008
Итого за прием пищи:	505	20,31	29,84	78,58	680,76	5,59	0,31	0,29	76,55	0,00	506,60	333,39	59,61	5,43	635,35	6,77	0,02	0,05		
Всего за день: 505		20,31	29,84	78,58	680,76	5,59	0,31	0,29	76,55	0,02	506,60	333,39	59,61	5,43	635,35	6,77	0,02	0,05		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ, ПШЕННОЙ, ОВСЯНОЙ, ГРЕЧНЕВОЙ и ДРУГИХ КРУП (ПШЕННАЯ)	210	14,64	13,06	31,68	312,00	0,96	0,14	0,19	54,80	0,02	146,77	221,30	44,33	2,34	332,09	6,19	0,00	0,04	173	2011
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	35	0,95	4,12	23,24	120,18	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	5,04	11,34	3,15	0,47	49,00	0,00	0,00	0,00		2008
СОК	200	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	0,02	0,01	0,00	0,00	14,00	14,00	10,00	2,30	36,80	0,00	0,00	0,00	389	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	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	338	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,93	0,26	12,34	59,35	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	ПП-з	2008
Итого за прием пищи:	575	18,92	17,84	97,26	682,26	14,96	0,24	0,25	54,81	0,02	186,67	281,13	70,61	8,89	736,69	9,87	0,00	0,05		
Всего за день: 575		18,92	17,84	97,26	682,26	14,96	0,24	0,25	54,81	0,02	186,67	281,13	70,61	8,89	736,69	9,87	0,00	0,05		

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	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСНОЙ КОНСЕРВОЙ	240	18,18	20,82	29,01	326,68	25,62	0,06	0,20	0,67	0,04	94,40	141,13	39,40	2,33	267,40	3,97	0,00	0,04	327/200	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	14,72	59,25	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
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,93	0,26	12,34	59,35	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	ПП-э	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,91	0,00	14,05	84,30	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	6,84	23,40	4,68	0,36	36,80	0,00	0,00	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	510	23,12	21,08	70,12	529,58	25,64	0,13	0,24	0,67	0,00	116,87	191,73	53,03	4,14	358,46	5,65	0,00	0,04		
Всего за день: 510		23,12	21,08	70,12	529,58	25,64	0,13	0,24	0,67	0,00	116,87	191,73	53,03	4,14	358,46	5,65	0,00	0,04		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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 ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ, ПШЕННОЙ, ОВСЯНОЙ, ГРЕЧНЕВОЙ и ДРУГИХ КРУП (ГРЕЧНЕВАЯ)	220	15,33	14,80	38,50	331,42	1,14	0,17	0,23	65,24	0,02	174,7	263,45	52,77	2,79	395,30	13,6	0,00	0,04	173	2011	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	40	0,95	1,12	26,24	120,18	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	5,04	11,34	3,15	0,47	49,00	0,00	0,00	0,00		2008	
СОК	200	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	0,02	0,01	0,00	0,00	14,00	14,00	10,00	2,80	36,80	0,00	0,00	0,00	389	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,91	0,00	14,05	84,30	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	6,84	23,40	4,68	0,36	36,80	0,00	0,00	0,00	ПП-з		
Итого за прием пищи:	500	20,19	15,92	98,99	620,70	5,14	0,23	0,26	65,24	0,02	200,58	312,19	70,60	6,42	517,90	13,6	0,00	0,04			
Всего за день:500		20,19	15,92	98,99	620,70	5,14	0,23	0,26	65,24	0,02	200,58	312,19	70,60	6,42	517,90	13,60	0,00	0,04			

6 день																				
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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 ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ, ПШЕННОЙ, ОВСЯНОЙ, ГРЕЧНЕВОЙ и ДРУГИХ КРУП (ПШЕННАЯ)	210	14,64	13,86	31,68	312,00	0,96	0,14	0,19	54,80	0,02	146,77	221,30	44,33	2,34	332,09	6,19	0,00	0,04	173	2011
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	60	4,22	2,90	27,29	163,80	12,00	0,04	0,01	0,00	0,00	12,3	24,30	8,10	0,45	69,60	0,00	0,00	0,00	2-чс	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	14,72	59,25	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
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	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	338	2011
Итого за прием пищи:	570	19,36	17,16	83,49	582,05	22,98	0,21	0,23	54,81	0,02	185,84	260,31	64,25	5,36	693,15	8,19	0,00	0,05		
Всего за день:500		19,36	17,16	83,49	582,05	22,98	0,21	0,23	54,81	0,02	185,84	260,31	64,25	5,36	693,15	8,19	0,00	0,05		

7 день																				
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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																				
ПЛОВ с фруктами	200	16,52	14,58	46,60	378,00	1,12	0,08	0,10	56,20	0,00	72,50	146,06	66,90	1,82	556,42	0,73	0,01	0,02	195	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200,00	0,10	0,00	14,72	59,25	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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,91	0,00	14,05	84,30	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	6,84	23,40	4,68	0,36	36,80	0,00	0,00	0,00	ПП-з	
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	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	338	2011
Итого за прием пищи:	500	19,93	14,98	85,17	568,55	11,14	0,14	0,14	56,21	0,00	106,11	184,17	83,40	4,75	884,68	2,73	0,01	0,03		
Всего за день:500		19,93	14,98	85,17	568,55	11,14	0,14	0,14	56,21	0,00	106,11	184,17	83,40	4,75	884,68	2,73	0,01	0,03		

8 день																				
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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 ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ, ПШЕННОЙ, ОВСЯНОЙ, ГРЕЧНЕВОЙ и ДРУГИХ КРУП (ОВСЯНАЯ)	220	15,33	14,80	38,50	371,42	1,14	0,17	0,23	65,24	0,02	174,7	263,45	52,77	2,79	395,30	13,6	0,00	0,04	173	2011
кондитерское изделие	40	0,95	1,12	26,24	120,18	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	5,04	11,34	3,15	0,47	49,00	0,00	0,00	0,00		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,08	3,54	17,58	118,60	1,59	0,06	0,13	24,40	0,02	152,20	124,60	21,30	0,48	199,15	2,66	0,00	0,01	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,91	0,00	14,05	84,30	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	6,84	23,40	4,68	0,36	36,80	0,00	0,00	0,00	ПП-з	
Итого за прием пищи:	500,00	23,27	19,46	96,37	694,50	2,73	0,27	0,38	89,64	0,04	338,78	422,79	81,90	4,10	680,25	16,26	0,00	0,05		
Всего за день:		23,27	19,46	96,37	694,50	2,73	0,27	0,38	89,64	0,04	338,78	422,79	81,9	4,10	680,25	16,26	0,00	0,05		

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 ы, 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																				
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60	1,65	12,90	4,95	143,56	2,80	0,02	0,05	0,15	0,00	38,70	27,90	13,50	0,63	305,00	0,00	0,00	0,00	71	2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ (150\5\20)	175	9,74	13,40	28,50	275,80	1,20	0,16	0,08	52,00	0,00	304,00	134,00	15,00	1,00	53,60	2,43	0,02	0,04	204	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	14,72	59,25	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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,91	0,00	14,05	84,30	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	6,84	23,40	4,68	0,36	36,80	0,00	0,00	0,00	ПП-з	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,93	0,00	13,50	58,50	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	ПП-з	2008
Итого за прием пищи:	505	16,33	26,30	75,72	621,41	4,02	0,25	0,17	52,15	0,00	365,17	212,50	42,13	5,43	449,66	4,11	0,02	0,04		
Всего за день:		16,33	27,69	80,45	621,41	4,02	0,25	0,17	52,15	0,00	365,17	212,50	42,13	5,43	449,66	4,11	0,02	0,04		

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 ы, 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																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ	60	1,08	0,06	1,80	13,80	18,00	0,01	0,01	0,00	0,00	28,80	18,60	9,60	0,36	180,00	1,80	0,00	0,01	70	2011
ПЛОВ (ИЗ МЯСНОЙ КОНСЕРВЫ)	240	25,01	18,67	97,34	367,94	1,64	0,07	0,18	0,26	0,00	44,18	267,89	53,73	3,16	385,81	1,59	0,01	0,03	265-чс	2008
СОК	200	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	0,02	0,01	0,00	0,00	14,00	14,00	10,00	2,80	36,80	0,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,93	0,26	12,34	59,35	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	ПП-з	2008

Итого за прием пищи:	530	29,02	18,99	131,68	525,89	23,64	0,14	0,22	0,26	0,00	91,84	323,98	78,46	7,40	643,41	5,07	0,00	0,04		
Всего за день:530		29,02	18,99	131,68	525,89	23,64	0,14	0,22	0,26	0,00	91,84	323,98	78,46	7,40	643,41	5,07	0,00	0,04		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал												
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г													
Итого за весь период	201,20	203,86	863,24	6 289,96												
Среднее значение за период	20,12	20,38	86,32	629,00												

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	
7-11 лет	526	

Наименование сборника рецептур:
Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2011г.