

Согласовано

Директор МБОУ СОШ № 8

Алибеков Р.Р.

« 01 » ноября 2023 год

Утверждаю

Директор ООО «Вавилон»

Халилов Р.И.

« 01 » ноября 2023 год

Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для
организации питания детей в возрасте от 7 до 11 лет

Меню разработано по сборникам рецептов:

(М.П. Могильный, В.Т. Лапшина, А.И. Здобнов,
В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный, А.В. Румянцева)

Рацион: Завтраки школа с 1.11.2023г.

Примерное меню

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры		
			Б	Ж	У					
Завтрак	Каша из хлопьев овсянных "Геркулес" с мясом и курагой	200	4,58	3,4	17,19	125,1	0,38	297,02		
		Масло сливочное порциями	15	0,16	7,5	0,26	87,2			
		Яйца вареные	40	0,13	0,12	0,01	1,6		41	
		Какао с молоком	180	4,61	4,72	12,9	57,4	2,08	50	
		Хлеб пшеничный 30 гр	30	4,6	0,48	17,52	121		4	
		Хлеб ржаной 10 гр	10	2,56	0,48	9,52	70		48,02	
		Яблоки	150	0,27	0,27	6,53	31,3	6,67	52,01	
		Пшеники	50	2,95	2,35	21,25	101		61	
		Итого за завтрак			19,86	19,32	85,18	594,6	9,13	64
		Итого за день			19,86	19,32	85,18	594,6	9,13	
		ООО "Вавилон"								

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)
 Рацион: Завтраки школа с 1.11.2023г.

День: вторник

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возрастная категория 7-11

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Салат из белокочанной капусты и моркови с растительным маслом	80	2,41	1,25	12,4	101,1	27	43	
		Плов из говядины	250	6,85	10,01	25,2	170,1		
		Сок	180	0,09	0,09	10,5	103,1	9	31
		Хлеб пшеничный 30 гр	30	4,6	0,48	17,52	90		28
		Хлеб ржаной 10 гр	10	2,56	0,27	9,52	31,3		48,02
		Вафли	50	3,13	7,06	10,7	31,3		52,01
		Итого за завтрак			19,64	19,16	85,84	526,9	36
		Итого за день			19,64	19,16	85,84	526,9	36

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Завтраки школа с 1.11.2023г.

День: среда

Неделя: 1

Возрастная категория 7-11

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Запеканка из творога	130	7	4,2	14,2	210	0,58	100
	Яйца вареные	40	0,13	0,12	10,01	101,2		50
	Сыр порционными	20	1,74	5,08		75	0,14	148
	Какао с молоком	180	2,61	8,9	22,9	57,4	2,08	4
	Хлеб пшеничный 30 гр	30	4,6	0,48	17,52	70		48,02
	Хлеб ржаной 10 гр	10	2,56	0,27	9,52	31,3		52,01
	Мандарин	140	0,8	0,2	10,5	50	38	10
	Итого за Завтрак		19,44	19,25	84,65	594,9	40,8	
	Итого за День		19,44	19,25	84,65	594,9	40,8	
	ООО "Вавилон"					594,9	40,8	

Приложение №8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Завтраки школа с 1.11.2023г.

День: четверг

Неделя: 1

Возрастная категория 7-11

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Салат из моркови с яблоком	80	2,41	3,1	12	101	1,5	165
	Курлица отварная	80	6,44	8,96	0,05	101,1	1,94	26
	Макаронные изделия отварные	150	2,56	6,45	25,35	141,9		21
	Компот из смеси сухофруктов	180	1,04	0,06	15,17	110,3	0,8	2
	Хлеб пшеничный 30 гр	30	4,6	0,48	17,52	70		48,02
	Хлеб ржаной 10 гр	10	2,56	0,27	9,52	31,3		52,01
	Яблоко	150	0,27	0,27	6,53	20,1	6,67	61
	Итого за Завтрак		19,88	19,59	86,14	575,7	10,91	
	Итого за День		19,88	19,59	86,14	568,9	10,91	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)
 Рацион: Завтраки школа с 1.11.2023г.

День: пятница
 Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет по-домашнему 120г	120	5,08	5,1	2,22	110,1	0,62	41,03
	Каша Манная жидкая Молочная	200	2,74	6,95	21,69	72,1	2,08	58
	Какао с Молоком	180	2,61	5,72	21,2	70,4	2,08	4
	Хлеб пшеничный 30 гр	30	4,6	0,48	17,52	70		48,02
	Хлеб ржаной 10 гр	10	2,56	0,27	9,52	31,3		52,01
	Печенье	50	1,05	1,4	3,05	175		12
	Мандарины	140	0,8	0,2	10,5	38		38
	Итого за Завтрак		19,44	20,12	85,7	566,9	42,78	10
	Итого за День		19,44	20,12	85,7	566,9	42,78	
	ООО "Вавилон"							

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)
 Рацион: Завтраки школа с 1.11.2023г.

День: понедельник
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша Манная жидкая Молочная	200	4,74	4,95	26,6	155,6	2,08	58
	Магго сливочное порциями	15	0,16	7,5	0,26	87,2		41
	Какао с Молоком	180	5,61	5,72	14,2	97,2	2,08	4
	Хлеб пшеничный 30 гр	30	4,6	0,48	17,52	125,1		48,02
	Хлеб ржаной 10 гр	10	2,56	0,48	9,52	70		52,01
	Печенье	150	0,27	0,27	6,53	31,3	6,67	61
	Печенье	50	1,05	2,2	11,01	10,1		12
	Итого за Завтрак		18,99	21,6	85,64	576,5	10,83	
	Итого за День		18,99	21,6	84,64	576,5	10,83	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)
 Рацион: Завтраки школа с 1.11.2023г.

День: вторник
 Неделя: 2

Возрастная категория 7-11
 Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Салат из свеклы с черносливом 100 г	100	2	2,5	12,1	170,1	9,8	38
	Макаронные изделия, запеченные с сыром	160	7,06	15,33	25,38	170,3	0,11	46
	Яйца вареные	40	1,13	0,12	0,01	1,6		50
	Компот из смеси сухофруктов	180	1,04	0,06	15,17	106,3	0,8	2
	Хлеб пшеничный 30 гр	30	4,56	0,48	17,52	70		48,02
	Хлеб ржаной 10 гр	10	2,56	0,48	9,53	31,3		52,01
	Мандарины	140	0,8	0,2	7,5	38		10
	Итого за Завтрак			19,15	19,17	87,21	587,6	
	Итого за День			19,15	19,17	87,21	587,6	

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)
 Рацион: Завтраки школа с 1.11.2023г.

День: среда
 Неделя: 2

Возрастная категория 7-11
 Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша из хлопьев овсянных "Геркулес" с изюмом и курагой	200	8,58	5,56	40,19	137,1	0,38	297,02
	Масло сливочное порциями	15	0,16	10,5	0,26	132,2		41
	Сок	180	0,09	0,09	10,26	70	9	28
	Хлеб пшеничный 30 гр	30	4,56	0,48	17,52	31,3		48,02
	Хлеб ржаной 10 гр	10	2,56	0,48	9,53	141		52,01
	Пряники	50	2,95	2,35	8,1	60,1		64
	Итого за Завтрак		18,9	19,46	85,86	571,7	9,38	
	Итого за День		18,9	19,46	85,86	571,7	9,38	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)
 Рацион: Завтраки школы с 1.11.2023г.

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет по-домашнему 120г	120	5,08	9,08	25,2	160,1	0,62	41,03
	Сыр порционными	20	4,74	4,08		75	0,14	148
	Какао с молоком	180	2,61	5,72	22,9	167,4	2,08	4
	Хлеб пшеничный 30 гр	30	4,56	0,48	17,52	70		48,02
	Хлеб ржаной 10 гр	10	2,56	0,48	9,53	31,3		52,01
	Яблоки	150	0,27	0,27	10,5	31,3	6,67	61
Итого за Завтрак			19,82	20,11	85,65	535,1	9,51	
Итого за День			19,82	20,11	85,65	535,1	9,51	

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)
 Рацион: Завтраки школы с 1.11.2023г.

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Салат из белокочанной капусты и моркови с растительным маслом	80	2,1	3,96	21,87	75,36	27	43
	Плов из говядины	250	9,75	6,85	30,2	220,1		31
	Сок	180	0,09	0,09	7,26	110	9	28
	Хлеб ржаной 10 гр	10	4,56	0,48	9,53	70		52,01
	Хлеб пшеничный 30 гр	30	2,56	0,48	17,52	31,3		48,02
	Вафли	40	2,3	9,55	2,01	91,2		63
	Итого за Завтрак		21,36	21,41	88,39	597,96	36	
	Итого за День		196,48	199,19	859,26	5721,06	36	

Итого за период	19,648	19,919	85,926	572,106	254,05	
Среднее значение за период						
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12	25	63		18,1	