

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ
«Заозерненская средняя школа
города Евпатории Республики Крым»


Г. Н. Ляшкова
«01» сентября 2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МУП
«Евпатория-Крым-Курорт»


С.В. Павицкая
«03» апреля 2023г.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОДНОРАЗОВОГО ПИТАНИЯ
(ЗАВТРАК) УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

2023г.

День: Вторник 7-11 лет

Неделя: Первая

№ рецеп- туры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
	Наименование блюда		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	ЗАВТРАК													
139	Капуста тушеная	70	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25
210	Омлет натуральный	100	21,4	15	6,08	206	0,1	0,2	116	-	41,4	89,6	6,77	1,07
379	Кофейный напиток с молоком	180	3,1	2,6	15,9	100,6	0,04	1,3	20	-	125,7	90	14	0,13
14	Масло сливочное	10	0,05	3,6	0,6	32,8	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-	-
Пр	Хлеб пшеничный	35	1,5	0,1	9,6	28,7	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2
Пр	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
386	йогурт	120	5,1	5,7	17,2	206,2	0,04	1,1	30	-	216	170,9	23	0,1
	Всего:	535	33.2	27.4	65.9	627.7	7,2	10,25	159,9	0,6	199,8	276,6	118,5	2,9

День: Понедельник 7-11 лет

неделя: Первая

№ рецеп туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	у		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	ЗАВТРАК													
182	Каша овсяная жидкая молочная с маслом	220	6,1	4	40,6	318	0,2	2	32	0,86	221,6	315,4	79,6	2,1
15	Сыр твёрдый	10	2,3	2,9	-	35,8	0,01	0,21	52	0,1	88	67	7	0,1
14	Масло сливочное	10	0,05	3,6	0,6	32,8	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-	-
Пр	Хлеб пшеничный	35	1,5	0,1	9,6	28,7	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2
Пр	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
377	Чай с лимоном	200/7	0,53	-	9,8	41,6	-	1	-	-	15,3	23,2	12,3	2,13
	ВСЕГО	502	12.1	10.9	75.3	499.2	0,25	3,21	104	1,56	340,2	456,5	180,5	5,4

День: Среда 7-11 лет

Неделя: Первая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества(мп)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак													
223	Запеканка из творога со сгущ. молоком	150	8,7	7,3	26,5	220,6	0,01	0,04	44	-	90,9	119,4	15,8	1,1
14	Масло сливочное	10	0,05	3,6	0,6	32,8	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-	-
Пр	Хлеб пшеничный	35	1,5	0,1	9,6	28,7	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2
Пр	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
282	Какао с молоком	200	52	5,76	7,2	118,6	0,05	1,2	36	-	216	170,9	25,2	0,18
338	Фрукты свежие	100	0,6	-	14,3	64,7	0,04	14	-	0,2	23	16	13,1	4,1
	Всего:	515	17,65	17,1	72,9	531,3	0,14	15,2	100	0,8	345,2	357,2	135,7	6,48

День: Четверг 7-11

Неделя: первая

№	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества(г)	Энергетическая	Витамины(мп)	Минеральные вещества(мп)
---	--------------------	-------	---------------------	----------------	--------------	--------------------------

рецептуры		порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак													
173	Каша молочная жидкая гречневая с маслом	205	8,64	11,06	44,3	312	0,14	0,9	54,8	-	146,7	221,3	44,3	2,3
7	Горячий бутерброд с сыром	25	2,9	1,8	7,4	78	0,01	0,03	17,5	-	67,5	44,2	3,7	0,7
377	Чай с лимоном	187	0,53	-	9,8	41,6	-	1	-	-	15,3	23,2	12,3	2,13
Пр	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
338	Фрукты свежие	120	0,6	-	14,3	64,7	0,04	14	-	0,2	23	16	13,1	4,1
	Всего:	557	14,3	13,2	90,5	538,6	0,22	15,9	92,3	0,6	263,2	338,2	148,4	10,1

День: Пятница 7-11 лет

Неделя: первая

№	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества	Энергетич	Витамины(мг)	Минеральные вещества(мг)
---	--------------------	-------	------------------	-----------	--------------	--------------------------

рецептуры		порции	Б	Ж	У	еская ценн.	В1	С	А	Е	Ca	Р	Мq	Fe
	Завтрак													
11,1	Филе куриное в соусе	70	9,1	11,1	9,7	145,5	0,03	0,1	10,4	-	23,7	82,6	24,4	1,0
143	Рагу овощное	150	2,1	6,9	15,3	136	0,04	8,9	24	1,2	22,2	48,5	17,8	0,4
141	Огурец консервированный	70	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25
14	Масло сливочное	10	0,05	3,6	0,6	32,8	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-	-
Пр	Хлеб пшеничный	35	1,5	0,1	9,6	28,7	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2
Пр	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
379	Кофейный напиток	180	3,1	2,6	15,9	100,6	0,04	1,3	20	-	125,7	90	14	0,13
	ВСЕГО	535	17,9	24,7	67,7	496,9	7,15	19	74,4	1,8	195,4	287	144,8	2,9

День: Понедельник 7-11

Неделя: Вторая

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич еская ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак -													
214	Омлет с морковью	110	11	15,4	4	244	0,08	0,8	256,4	0,6	82,6	187,4	22,6	2,2
280	Фрикадельки мясные с соусом	90	7,1	17	18	226	0,01	0,05	3,9	-	8,9	31,1	9,1	0,4
101	Капуста припущенная с маслом	70	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25
14	Масло сливочное	10	0,05	3,6	0,6	32,8	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-	-
Пр	Хлеб пшеничный	35	1,5	0,1	9,6	28,7	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2
Пр	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
382	Какао с молоком	180	3,78	0,67	26	125	0,02	1,3	-	-	133,3	111,1	25,5	2,0
	Всего:	515	25,5	37,2	74,8	709,8	7,15	10,8	280,3	1,2	248,6	395,5	145,8	5,9

День: среда 7-11

Неделя: Вторая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак -													
222	Пудинг из творога со сгущ. молоком	160	21,6	17,8	34,2	286	0,08	0,6	-	-	281	313,6	36,6	0,8
377	Чай с лимоном	187	0,53	-	9,8	41,6	-	1	-	-	15,3	23,2	12,3	2,13
14	Масло сливочное	10	0,05	3,6	0,6	32,8	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-	-
Пр	Хлеб пшеничный	35	1,5	0,1	9,6	28,7	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2
Пр	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
338	Фрукты свежие	100	1,8	-	25,2	115,2	0,04	14	-	0,2	23	16	13,1	4,1
	всего	512	27,1	21,8	94,1	546,6	0,16	15,6	20	0,8	334,6	403,7	143,6	8,1

День : вторник 7-11

Неделя: Вторая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)	Энергетическая	Витамины(мг)	Минеральные вещества(мг)
----------------	--------------------	-----------------	---------------------	----------------	--------------	-----------------------------

			Б	Ж	У	ценность(к кал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мq	Fe
	Завтрак -													
182	Каша молочная жидкая пшеничная с маслом	220	6,1	10,7	42,9	294	0,06	1,17	58	-	190	138,1	30,1	0,5
15	Сыр твёрдый	10	2,3	2,9	-	35,8	0,01	0,21	52	0,1	88	67	7	0,1
14	Масло сливочное	10	0,05	3,6	0,6	32,8	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-	-
Пр	Хлеб пшеничный	35	1,5	0,1	9,6	28,7	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2
Пр	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
377	Чай с лимоном	200/7	0,53	-	9,8	41,6	-	1	-	-	15,3	23,2	12,3	2,13
	ВСЕГО	502	12,1	17,6	77,6	475,2	0,11	2,4	130	0,7	308,6	279,2	131	3,8

День: Четверг 7-11

Неделя: Вторая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак -													
300	Суфле из кур	60	6,8	8,3	7,3	109,1	0,03	0,1	10,4	-	23,7	82,6	24,4	1,0
204	Макароны с маслом	150	3,6	8,2	17,7	174,1	0,03	0,1	60	-	12,1	10,5	10,5	0,5
75	Икра морковная	70	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25
14	Масло сливочное	10	0,05	3,6	0,6	32,8	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-	-
Пр	Хлеб пшеничный	35	1,5	0,1	9,6	28,7	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2
Пр	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
378	Кофейный напиток с молоком	180	3,6	2,6	29,2	155,2	0,03	1,47	-	-	158,6	132	20,3	2,4
	Всего:	525	17,6	23,2	81	553,2	7,13	10,4	90,4	0,6	218,2	291	143,8	5,25

День: Пятница 7-11

Неделя: Вторая

№ рецепт	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)	Энергетическая	Витамины(мг)	Минеральные вещества(мг)
-------------	--------------------	-----------------	------------------------	----------------	--------------	--------------------------

уры			Б	Ж	У	ценност ь(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мq	Fe
	Завтрак -													
283	Пудинг мясной	80	22	8,7	1	238,5	0,04	0,11	32,0	-	22,37	120	15	1,36
139	Капуста тушеная	150	3,03	5,5	11,8	115,5	0,04	25,6	-	-	88	61	31,2	1,2
338	Фрукты свежие	100	0,6	-	25,2	115,2	0,04	14	-	0,2	23	16	13,1	4,1
377	Чай с лимоном	180/7	0,53	-	9,8	41,6	-	1	-	-	15,3	23,2	12,3	2,13
Пр	Хлеб пшеничный	35	1,5	0,1	9,6	28,7	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2
Пр	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
	ВСЕГО	572	29,3	14,6	72,1	581,8	7,2	49,4	32	0,7	171,3	284,6	160,2	10,1

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ РАСХОДА ПРОДУКТОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-11 лет

	Дата											
Норма 25%	Наименование продуктов	Понед 1	Втор1	Среда 1	Четве 1	Пятн1	Понед2	Втор2	Сред2	Четв2	Пятн2	Среднее
2,4	Сыр	10	-	-	10	-	-	10	-	-	-	3
11	Крупы , бобовые	25	-	10	25	-	-	20	10	-	40	13
70	Овощи свежие	-	70		110	129	110			70	190	68
17	Мясо	-		-		-	63	-	-	-	100	16,3
9	Куры 1 кат , филе кур	-	-	-	-	57	-	-	-	38	-	9,5
75	Молоко	100	120	100	100	100	120	100	-	100	24	86
12,5	Творог	-	-	61	-	-	-	-	80	-	-	14
10	Яйцо грамм		40	4			60		4		5	11
46	фрукты			120	120				120		120	48
4	Макаронные изделия									42		4,2
19,2	БЕЛКИ	12,1	33,2	17,6	14,3	17,9	25,5	12,1	27,1	17,6	29,3	20
19,7	ЖИРЫ	10.9	27,4	17,1	13,2	24,7	37,2	17,6	21,8	23,2	14,6	20,7
83,7	УГЛЕВОДЫ	75.3	65,9	72,9	90,5	67,7	74,8	77,6	94,1	81	72,1	77,2
587,5	ККАЛ	499.2	627,7	531,1	538,6	496,9	709,8	475,2	546,6	553,2	581,8	586