

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ «Заозерненская средняя школа

Города Евпатории Республики Крым»



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МУП «Евпатория-Крым-Курорт»

В. Павицкая

2021г.



## ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОДНОРАЗОВОГО ПИТАНИЯ

(ЗАВТРАК) УЧАЩИХСЯ 7-10 ЛЕТ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

День: Понедельник 7-11 лет

неделя: Первая

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда <b>Завтрак - 26,1 %</b>	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
173	Каша овсяная молочная с маслом	200/5	6,1	4	40,6	318	0,2	2	32	0,86	221,6	315,4	79,6	2,1
15	Сыр твёрдый	15	3,4	4,3	-	53,7	0,01	0,21	52	0,1	88	67	7	0,1
14	Масло сливочное	5	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	0,53	-	9,8	41,6	-	1	-	-	15,3	23,2	12,3	2,13
	<b>ВСЕГО</b>		<b>13,2</b>	<b>12,3</b>	<b>75,3</b>	<b>517,1</b>	<b>0,25</b>	<b>3,2</b>	<b>104</b>	<b>1,56</b>	<b>340,2</b>	<b>456,5</b>	<b>180,5</b>	<b>5,4</b>

День: Вторник 7-11 лет

Неделя: Первая

№ рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
	Завтрак -		Б	Ж	У		Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг
321	Капуста тушеная	100	0,9	-	0,15	16	0,04	-	-	-	15,7	28	17	
210	Омлет натуральный	50	21,4	15	6,08	206	0,1	0,2	116	-	41,4	89,6	6,77	1,07
281	Биточек из говядины паровой	100	5,1	6,2	5,4	81,8	0,02	0,1	7,8	-	17,8	62,3	18,3	0,8
379	Кофейный напиток	200	3,1	2,6	15,9	100,6	0,04	1,3	20	-	125,7	90	14	0,13
14	Масло сливочное	5	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
	<b>Всего:</b>		<b>33,6</b>	<b>27,8</b>	<b>52,4</b>	<b>508,2</b>	<b>0,24</b>	<b>2,6</b>	<b>163,8</b>	<b>0,6</b>	<b>215,9</b>	<b>320,8</b>	<b>131,7</b>	<b>3,1</b>

День: Среда 7-11 лет

Неделя: Первая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
222	Пудинг из творога со сгущ. молоком	80/10	8,7	7,3	26,5	220,6	0,01	0,04	44	-	90,9	119,4	15,8	1,1
14	Масло сливочное	5	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	5,2	5,76	7,2	106,2	0,05	1,2	36	-	216	170,9	25,2	0,18
338	Фрукты свежие	120	0,6	-	14,3	64,7	0,04	14	-	0,2	23	16	13,1	4,1
	<b>Всего:</b>		<b>17,65</b>	<b>17,1</b>	<b>72,9</b>	<b>531,3</b>	<b>0,14</b>	<b>15,2</b>	<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>345,2</b>	<b>357,2</b>	<b>135,7</b>	<b>6,48</b>

День: Четверг 7-11

Неделя: первая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мп)				Минеральные вещества(мп)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
173	Каша молочная пшеничная с маслом	200/5	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	50	5,9	3,6	14,8	116	0,01	0,06	34,5	-	135	88,5	7,5	0,14
389	Сок фруктовый	200	1,0	-	20,2	86,6	0,02	4,0	-	0,2	14	14	8	2,8
143	Рагу овощное	180	2,7	8,7	19,2	255,6	0,07	11,1	30,0	1,6	27,8	60,8	22,2	0,7
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	120	0,6	-	14,3	64,7	0,04	14	-	0,2	23	16	13,1	4,1
	<b>Всего:</b>		<b>21,9</b>	<b>23,8</b>	<b>137,1</b>	<b>905,9</b>	<b>0,32</b>	<b>30</b>	<b>119,3</b>	<b>2,5</b>	<b>360,6</b>	<b>450</b>	<b>176,7</b>	<b>11,1</b>

День: Пятница 7-11 лет

Неделя: первая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценн.	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
11,1	Филе куриное в соусе	40/30	9,1	11,1	9,7	145,5	0,03	0,1	10,4	-	23,7	82,6	24,4	1,0
204	Макароны с маслом	100/5	3,6	8,2	17,7	174,1	0,03	0,1	60	-	12,1	10,5	10,5	0,5
70,71	Овощи	90	0,9	-	0,15	16	0,04	-	-	-	15,7	28	17	
14	Масло сливочное	5	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
389	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	43,3	0,01	2	-	0,1	7	7	4	1,4
379	Кофейный напиток	200	3,1	2,6	15,9	100,6	0,04	1,3	20	-	125,7	90	14	0,13
	<b>ВСЕГО</b>		<b>20,3</b>	<b>25,8</b>	<b>78,4</b>	<b>583,3</b>	<b>0,19</b>	<b>3,5</b>	<b>110,4</b>	<b>0,7</b>	<b>199,5</b>	<b>269</b>	<b>151,5</b>	<b>4,1</b>

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
214	Омлет с морковью	130	11	15,4	4	244	0,08	0,8	256,4	0,6	82,6	187,4	22,6	2,2
128	Картофельное пюре с маслом	120/5	2,6	1,7	16,6	95,4	1,1	3	26,8	0,1	33,2	66,9	23,2	0,9
71,70	Овощи	90	0,9	-	0,15	16	0,04	-	-	-	15,7	28	17	
14	Масло сливочное	5	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	200	3,78	0,67	26	125	0,02	1,3	-	-	133,3	111,1	25,5	2,0
	<b>Всего:</b>		<b>21,4</b>	<b>21,8</b>	<b>71,6</b>	<b>584,2</b>	<b>0,28</b>	<b>5,1</b>	<b>303,2</b>	<b>1,3</b>	<b>280,1</b>	<b>444,3</b>	<b>169,9</b>	<b>6,2</b>

День : вторник 7-11

Неделя: Вторая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(к кал)	Витамины(мп)				Минеральные вещества(мп)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
182	Каша молочная рисовая с маслом	200/5	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	5	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	0,53	-	9,8	41,6	-	1	-	-	15,3	23,2	12,3	2,13
	<b>ВСЕГО</b>		<b>12,1</b>	<b>17,6</b>	<b>77,6</b>	<b>475,2</b>	<b>0,11</b>	<b>2,4</b>	<b>130</b>	<b>0,7</b>	<b>308,6</b>	<b>279,2</b>	<b>131</b>	<b>3,8</b>



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
219	Сырники из творога с повидлом	80/10	21,6	17,8	34,2	286	0,08	0,6	-	-	281	313,6	36,6	0,8
377	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,8	41,6	-	1	-	-	15,3	23,2	12,3	2,13
14	Масло сливочное	5	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(банан)	120	1,8	-	25,2	115,2	0,04	14	-	0,2	23	16	13,1	4,1
	<b>всего</b>		<b>27,1</b>	<b>21,8</b>	<b>94,1</b>	<b>546,6</b>	<b>0,16</b>	<b>15,6</b>	<b>20</b>	<b>0,8</b>	<b>334,6</b>	<b>403,7</b>	<b>143,6</b>	<b>8,1</b>

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
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	100/5	3,6	8,2	17,7	174,1	0,03	0,1	60	-	12,1	10,5	10,5	0,5
71,70	Овощи	90	0,9	-	0,15	16	0,04	-	-	-	15,7	28	17	
14	Масло сливочное	5	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	200	3,6	2,6	29,2	155,2	0,03	1,47	-	-	158,6	132	20,3	2,4
	<b>Всего:</b>		<b>18,05</b>	<b>23,1</b>	<b>79,2</b>	<b>558,2</b>	<b>0,17</b>	<b>1,7</b>	<b>90,4</b>	<b>0,6</b>	<b>225,4</b>	<b>304</b>	<b>153,8</b>	<b>5</b>

День: Пятница 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
283	Пудинг из говядины	100	22	8,7	1	238,5	0,04	0,11	32,0	-	22,37	120	15	1,36
128	Картофельное пюре с маслом	120/5	2,6	1,7	16,6	95,4	1,1	3	26,8	0,1	33,2	66,9	23,2	0,9
71,70	Овощи	90	0,9	-	0,15	16	0,04	-	-	-	15,7	28	17	
338	Фрукты свежие	120	0,6	-	25,2	115,2	0,04	14	-	0,2	23	16	13,1	4,1
389	Сок фруктовый	200	1,0	-	20,2	86,6	0,02	4,0	-	0,2	14	14	8	2,8
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
	<b>ВСЕГО</b>		<b>28</b>	<b>10,8</b>	<b>87,3</b>	<b>622,7</b>	<b>1,28</b>	<b>21,1</b>	<b>58,8</b>	<b>1,0</b>	<b>122,4</b>	<b>294,3</b>	<b>157,9</b>	<b>10,3</b>

