

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ «Заозерненская средняя школа

Города Евпатории Республики Крым»



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МУП «Евпатория-Крым-Курорт»

С.В. Павицкая

2022г.



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 Завтрак - 26,1 %	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 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
	ВСЕГО		13,2	12,3	75,3	517,1	0,25	3,2	104	1,56	340,2	456,5	180,5	5,4

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
	Всего:		33,6	27,8	52,4	508,2	0,24	2,6	163,8	0,6	215,9	320,8	131,7	3,1

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
	Всего:		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

№ 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
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
	Всего:		21,9	23,8	137,1	905,9	0,32	30	119,3	2,5	360,6	450	176,7	11,1

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
	ВСЕГО		20,3	25,8	78,4	583,3	0,19	3,5	110,4	0,7	199,5	269	151,5	4,1

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
	Всего:		21,4	21,8	71,6	584,2	0,28	5,1	303,2	1,3	280,1	444,3	169,9	6,2

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
	ВСЕГО		12,1	17,6	77,6	475,2	0,11	2,4	130	0,7	308,6	279,2	131	3,8

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
	всего		27,1	21,8	94,1	546,6	0,16	15,6	20	0,8	334,6	403,7	143,6	8,1

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
	Всего:		18,05	23,1	79,2	558,2	0,17	1,7	90,4	0,6	225,4	304	153,8	5

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
	ВСЕГО		28	10,8	87,3	622,7	1,28	21,1	58,8	1,0	122,4	294,3	157,9	10,3

