

«СОГЛАСОВАНО»



Директор МБОУ  
«Заозерненская средняя школа  
города Евпатории Республики Крым»  
Г. Н. Ляшкова

«07» ~~ноября~~ 2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»



Директор МУП  
«Евпатория-Курорт»  
С.В. Павицкая

«07» ~~ноября~~ 2023г.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОДНОРАЗОВОГО ПИТАНИЯ

(ЗАВТРАК) УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

2023г.

День: Понедельник 7-11 лет

неделя: Первая

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
	<b>ЗАВТРАК</b>																
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 твердый	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			
	<b>ВСЕГО</b>	<b>502</b>	<b>12.1</b>	<b>10.9</b>	<b>75.3</b>	<b>499.2</b>	<b>0,25</b>	<b>3,21</b>	<b>104</b>	<b>1,56</b>	<b>340,2</b>	<b>456,5</b>	<b>180,5</b>	<b>5,4</b>			

1

День: Вторник 7-11 лет

Неделя: Первая

№ рецеп туры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес кая ценность Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
	<b>ЗАВТРАК</b>																	
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				
	<b>Всего:</b>	<b>535</b>	<b>33.2</b>	<b>27.4</b>	<b>65.9</b>	<b>627.7</b>	<b>7,2</b>	<b>10,25</b>	<b>159,9</b>	<b>0,6</b>	<b>199,8</b>	<b>276,6</b>	<b>118,5</b>	<b>2,9</b>				

2

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	Мг	Fe			
	<b>Завтрак</b>																
223	Запеканка из творога со слищ. 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			
	<b>Всего:</b>	<b>515</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(мг)					Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
173	Завтрак 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		
	<b>Всего:</b>	<b>557</b>	<b>14,3</b>	<b>13,2</b>	<b>90,5</b>	<b>538,6</b>	<b>0,22</b>	<b>15,9</b>	<b>92,3</b>	<b>0,6</b>	<b>263,2</b>	<b>338,2</b>	<b>148,4</b>	<b>10,1</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				
	<b>Завтрак</b>																	
261	Печень тушеная в соусе	90	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				
70	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				
	<b>ВСЕГО</b>	<b>555</b>	<b>17,9</b>	<b>24,7</b>	<b>67,7</b>	<b>496,9</b>	<b>7,15</b>	<b>19</b>	<b>74,4</b>	<b>1,8</b>	<b>195,4</b>	<b>287</b>	<b>144,8</b>	<b>2,9</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					
	<b>Завтрак -</b>																		
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					
	<b>Всего:</b>	<b>515</b>	<b>25,5</b>	<b>37,2</b>	<b>74,8</b>	<b>709,8</b>	<b>7,15</b>	<b>10,8</b>	<b>280,3</b>	<b>1,2</b>	<b>248,6</b>	<b>395,5</b>	<b>145,8</b>	<b>5,9</b>					

День : вторник 7-11

Неделя: Вторая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(к кал)	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
	<b>Завтрак -</b>																	
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				
	<b>ВСЕГО</b>	<b>502</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>				



Дени: 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			
	<b>Завтрак -</b>																
222	Пудинг из творога со стущ. 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			
	<b>всего</b>	<b>512</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)										
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
	<b>Завтрак -</b>																
300	Суфле из кур	90	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			
	<b>Всего:</b>	<b>545</b>	<b>17,6</b>	<b>23,2</b>	<b>81</b>	<b>553,2</b>	<b>7,13</b>	<b>10,4</b>	<b>90,4</b>	<b>0,6</b>	<b>218,2</b>	<b>291</b>	<b>143,8</b>	<b>5,25</b>			

День: Пятница 7-11

Неделя: Вторая

№ рецептур	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				
	<b>Завтрак -</b>																	
283	Пудинг мясной	90	22	8,7	1	238,5	0,04	0,11	32,0	-	22,37	120	15	1,36				
302	Каша гречневая рассыпчатая	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					
	<b>ВСЕГО</b>	<b>582</b>	<b>29,3</b>	<b>14,6</b>	<b>72,1</b>	<b>581,8</b>	<b>7,2</b>	<b>49,4</b>	<b>32</b>	<b>0,7</b>	<b>171,3</b>	<b>284,6</b>	<b>160,2</b>	<b>10,1</b>				

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ РАСХОДА ПРОДУКТОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-11 лет

Дата																			
Норм а 25%	Наименование продуктов	Понед 1	Вторг 1	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							
7,5	Субпродукты	-	-	-	-	63	-	-	-	-	-	6,4							
9	Курь 1 кат , филе кур	-	-	-	-	-	-	-	-	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							