



Сулейманова М.М.

2021 год

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

Утверждаю

Директор УМЦ «Надбентгорснаб»



Фарухова О.ч.

2021 год

Меню разработано по сборнику рецептов:

(М.П. Могильный, В.Т. Лапшина, А.И. Здобнов,

В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный, А.В. Румянцева)

### Примерное меню

Рацион: Завтраки школы

День: понедельник

Сезон: осенне-зимний

Нодели: 1

Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Чай с сахаром	200			14,97	58,1		3	
	Каша рисовая на молоке	200	3,44	5,03	39,94	154,7	0,65		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5			60
	Жида варенье	40	5,08	4,6	0,28	62,8			50
	Банан	200	3,5	2,5	21	136			65
	Сыр порциями	20	4,74	6,08		75			0,14
<b>Итого за завтрак</b>			19,04	18,45	90,95	557,1	10,79		
<b>Итого за день</b>			19,04	18,45	90,95	557,1	10,79		

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Завтраки школы

День: вторник

Сезон: осенне-зимний

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	Вермишель со сливочным маслом	150	1,75	3,16	23,43	112,8		22
	Какао с молоком	200	5,61	5,72	22,9	67,4		2,08
	Кондитерское изделие	30	1,5	2,4	21,05	118		13
	Филе птицы, тушенное в сливочном соусе	100	10,7	9	2,7	140,9		6,05
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5		60
	Масло сливочное порциями	10	0,08	3,25	0,13	66,1		41
	<b>Итого за завтрак</b>			21,92	23,77	84,97	575,7	8,13
<b>Итого за день</b>			21,92	23,77	84,97	575,7	8,13	

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)**  
**Рацион: Завтраки школы**

День: среда  
 Неделя: 1

Возрастная категория 7-11

Сезон: осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Котлеты куриные из фарша	80	3,01	10,82	15,43	171,2		17
	Каша гречневая расщипанная	150	7,61	5,23	30,34	179,6		
	Сок	180	0,18	0,18	20,52	90	9	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,14	
	Сыр порционными	20	4,74	4,08		75		
	Яйцо	150	0,27	0,27	6,53	31,3	6,67	
<b>Итого за завтрак</b>			18,09	20,82	87,58	617,6	15,81	
<b>Итого за день</b>			18,09	20,82	87,58	617,6	15,81	

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)**  
**Рацион: Завтраки школы**

День: четверг  
 Неделя: 1

Возрастная категория 7-11

Сезон: осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Пюре картофельное	180	4,06	3,43	18,8	107,8	13,26	6
	Кондитерское изделие	30	5,5	2,4	21,05	118		
	Сосиски отварные	50	5,41	8,45	0,42	117,5		
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0,06	17,17	66,3	0,8	
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141		
	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,1		
<b>Итого за завтрак</b>			20,65	22,07	87,09	616,7	14,06	
<b>Итого за день</b>			20,65	22,07	87,09	616,7	14,06	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)  
 Рацион: Завтраки школы

Дата: пятница  
 Неделя: 1  
 Возрастная категория 7-11  
 Сезон: осенне-зимний )

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Плов из курицы	250	6	12,5	27,25	200,5	1,37	30
	Какао с молоком	200	5,61	5,72	22,9	167,4	2,08	4
	Бутерброд с повидлом	50	2,38	0,32	27,92	126,9	0,06	51
	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8		50
	Мандарин	150	1,2	0,3	11,25	57	17	10
<b>Итого за завтрак</b>			20,27	23,44	89,6	614,6	20,51	
<b>Итого за День</b>			20,27	23,44	89,6	614,6	20,51	

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)  
 Рацион: Завтраки школы

Дата: суббота  
 Неделя: 1  
 Возрастная категория 7-11  
 Сезон: осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная	150	5,06	6,3	35,1	220,6		19
	Рассыпчатая	200	1,04	0,06	25,17	106,3	0,8	2
	Компот из смеси сухофруктов	50	4,7	2,94	18,76	104,5		44
	Бутерброд с вареной колбасой	1						
	Кондитерское изделие	80	10,42	8,96	0,05	141,6	1,94	26
<b>Итого за завтрак</b>			21,22	17,99	79,08	573	2,74	
<b>Итого за День</b>			21,22	17,99	79,08	573	2,74	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)  
 Рацион: Завтраки школы

День: понедельник  
 Неделя: 2

Возрастная категория 7-11

Сезон: осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" с изюмом и курагой	200	6,58	75,56	43,19	267,1	0,38	297,02
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5		60
	Чай с сахаром	200			14,97	58,1		3
	Яблоки	150	0,27	0,27	6,53	31,3	6,67	61
	Сыр твердый	20	4,74	6,08	7,5	75	0,14	42
	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8		50
<b>Итого за Завтрак</b>			18,95	19,75	79,73	564,8	7,19	
<b>Итого за День</b>			18,95	19,75	79,73	564,8	7,19	

Приложение №8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)  
 Рацион: Завтраки школы

День: вторник  
 Неделя: 2

Возрастная категория 7-11

Сезон: осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Котлеты куриные из фарша	80	3,01	10,82	15,43	151,2		
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,61	5,23	24,34	159,6		17
	Бутерброд с повидлом	50	2,38	0,32	7,92	126,9	0,06	51
	Какао с молоком	200	5,61	5,72	22,9	167,4	2,08	4
	Кондитерское изделие	30	1,8	2,8	17,7	55,8		
<b>Итого за Завтрак</b>			20,41	24,89	88,29	660,9	2,14	
<b>Итого за День</b>			20,41	24,89	88,29	660,9	2,14	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)  
 Рацион: Завтраки школа

День: среда  
 Неделя: 2

Возрастная категория 7-11

Сезон: осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Филе курицы, тушенное в соусе томатном	100	15,3	11,9	5,3	199,7	6	32
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141		60
	Сок	180	0,18	0,18	20,52	90	18	1
	Маюларин	150	1,2	0,3	11,25	57	17	10
	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	13,13	66,1		41
<b>Итого за завтрак</b>			<b>21,32</b>	<b>20,11</b>	<b>79,72</b>	<b>553,8</b>	<b>41</b>	
<b>Итого за День</b>			<b>21,32</b>	<b>20,11</b>	<b>79,72</b>	<b>553,8</b>	<b>41</b>	

Приложение №8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)  
 Рацион: Завтраки школа

День: четверг  
 Неделя: 2

Возрастная категория 7-11

Сезон: осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Курица отварная	80	8,42	6,96	0,05	141,6	10,94	26
	Рис отварной	150	2,25	3	23,55	138		31
	Сыр порциями	20	4,74	6,08		75	0,14	42
	Комлот из смеси суходруктов	200	1,04	0,06	25,17	106,3	0,8	2
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5		60
	Кондитерское изделие	30	1,8	2,8	27,7	55,8		
<b>Итого за завтрак</b>			<b>20,53</b>	<b>19,14</b>	<b>91,23</b>	<b>587,2</b>	<b>11,88</b>	
<b>Итого за День</b>			<b>20,53</b>	<b>19,14</b>	<b>91,23</b>	<b>587,2</b>	<b>11,88</b>	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)  
 Район: Завтраки школа

День: пятница  
 Неделя: 2

Возрастная категория 7-11  
 Сезон: осенне-зимний

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Сосиски отварные	50	5,41	3,45	0,42	57,5		42
	Пюре картофельное	180	5,06	8,43	13,8	107,8		6
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141		60
	Сок	200	0,2	0,2	22,8	100	4,5	1
	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,1		41
	Банан	200	3,5	0,5	21	96	10	65
Итого за Завтрак			18,81	20,31	87,67	568,4		14,5
Итого за день			18,81	20,31	87,67	568,4		14,5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)  
 Район: Завтраки школа

День: суббота  
 Неделя: 2

Возрастная категория 7-11  
 Сезон: осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Тефтели куриные с соусом собственного производства	100	0,98	4,23	8,22	96,9		138
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,56	3,9	24,05	120,6		19
	Компот из смеси сухофруктов	200	3,04	2,06	15,17	106,3	0,8	2
	Кондитерское изделие	1	1,5	2,4	21,05	118		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5		60
	Сыр порциями	20	4,74	6,08		75	0,14	42
Итого за Завтрак			19,1	18,91	83,25	587,3	0,94	
Итого за день			19,1	18,91	83,25	587,3	0,94	

Итого за период	240,31	226,00	1020,16	707,1	140,60	
Среднее значение за период	20,02	18,82	85,70	609,76	12,47	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	16	15	69			