

Согласовано

Директор МБОУ СОШ № 11

Ильканаев З.И.

« 01 » ноября 2023 год



Утверждаю

Директор ООО «Вавилон»

Халилов Р.И.

« 01 » ноября 2023 год



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

Меню разработано по сборникам рецептов:

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

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

Примерное меню

Рацион: Обед школа 01.11. 2023г.

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне	250	4.25	15.25	4.5	70.1	8.01	91
	Плов из курицы	250	13.5	10.5	12.1	220.1	1.71	23
	Сок	180	0.09	0.09	8.26	45	9	28
	Хлеб пшеничный 40 гр	40	4.56	0.48	70	141		48
	Хлеб ржаной 20 гр	20	2.56	0.48	31.3	141		52
	Яблоки	150	0.27	0.27	2.5	31.3	6.67	61
	Печенье	50	1.05	2.6	3.5	175		12
Итого за Обед			26.28	29.67	132.16	823.5	25.39	
Итого за день			26.28	26.67	132.16	823.5	25.39	

ООО "Вавилон"

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Обед школа 01.11. 2023г.

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Салат из белокочанной капусты и моркови с растительным маслом	100	2.27	2.95	4.3	120.1	33,75	43
	Суп картофельный с бобовыми (чечевица) на бульоне	250	4.89	8.69	11.9	170.6	9,36	87
	Котлеты "Школьные" (Выход 100г)	100	8.1	12.1	7.5	170.5	2,5	117,01
	Макаронные изделия отварные	150	3.66	5.45	10.1	60.1		21
	Компот из смеси сухофруктов	180	1.04	0.06	4.2	10.1	0,8	2
	Хлеб пшеничный 40 гр	40	4.56	0.48	60.1	141		48
	Хлеб ржаной 20 гр	20	2.56	0.48	31.3	141		52
Итого за Обед			27.08	30.21	129.4	813.4	46,41	
Итого за день			27.08	30.21	129.4	813.4	46,41	

ООО "Вавилон"

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Обед школа 01.11. 2023г.

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Салат "Школьный" 100г	100		6.88	6.01	102.1	8,05	36
	Суп-хинкал	250	3.28	1.05	21.6	110.3	4	72
	Курица отварная	80	9.3	6.96	0.05	102.1	1,94	26
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5.61	10.2	24.34	140.6		17
	Сок	180	0.09	0.09	10.26	45	9	28
	Хлеб пшеничный 40 гр	40	4.56	0.48	29.52	141		48
	Хлеб ржаной 20 гр	20	2.56	0.48	29.52	141		52
	Мандарин	140	0.8	0.2	7.5	38	38	10
Итого за Обед			26.2	26.34	128.8	820.1	60,99	
Итого за день			26.2	26.34	128.8	820.1	60,99	

ООО "Вавилон"

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Обед школа 2023г.

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Салат "Витаминка" 80г	80	3.6	4.3	18.2	70.1	13,43	158
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на бульоне	250	2.4	6.5	15	161	8	88
	Рыба запеченная	80	8.5	10.48	0.48	80.4	0,99	34
	Пюре картофельное 180г	180	4.06	6.4	28.8	207.8	34,26	6
	Компот из смеси сухофруктов	180	1.04	0.06	4.2	10.1	0,8	2
	Хлеб пшеничный 40 гр	40	4.56	0.48	29.52	141		48
	Хлеб ржаной 20 гр	20	2.56	0.48	17.5	141		52
	Вафли	40	2.3	1.5	6.1	4.5		63
Итого за Обед			29.02	30.2	119.8	815.9	57,48	
Итого за день			29.02	30.2	119.8	815.9	57,48	

ООО "Вавилон"

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Обед школа 01.11. 2023г.

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Салат из моркови с яблоком	80	1.5	2.1	12.1	84.1	1,5	165
	Суп картофельный рисовый на бульоне	250	3.25	8.75	15	110.1	9,82	14
	Гуляш из говядины (Выход 120г)	120	10.6	10.1	30.1	104.6	1,2	40,01
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6.05	6.3	9.2	170.1		19
	Сок	180	0.09	0.09	10.26	45	9	28
	Хлеб пшеничный 40 гр	40	4.56	0.48	29.52	141		48
	Хлеб ржаной 20 гр	20	2.56	0.48	17.5	141		52
	Мандарин	140	0.8	0.2	7.5	38	38	10
Итого за Обед			29.41	28.5	131.18	833.9	59,52	
Итого за день			29.41	28.5	131.18	833.9	59,52	

ООО "Вавилон"

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Обед школа 01.11. 2023г.

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Суп картофельный с бобовыми (чечевица) на бульоне	250	4.89	15.1	15.9	162.1	9,36	87
	Курица отварная	80	9.3	6.96	0.05	141.6	1,94	26
	Рис отварной	150	3	4	31.4	184		31
	Компот из смеси сухофруктов	180	1.04	0.06	25.17	10.1	0,8	2
	Хлеб пшеничный 40 гр	40	4.56	0.48	29.52	141		48
	Хлеб ржаной 20 гр	20	2.56	0.48	17.5	141		52
	Яблоки	150	0.27	0.27	2.5	31.3	6,67	61
	Пряники	50	1.95	2.35	4.23	10.1		64
Итого за Обед			27.57	29.7	126.27	821.2	18,77	
Итого за день			27.57	29.7	126.27	821.2	18,77	

ООО "Вавилон"

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Обед школа 01.11. 2023г.

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Салат "Школьный" 100г	100	2.9	4.2	6.01	98.8	8,05	36
	Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне	250	6.25	7.25	14.5	106.5	8,01	91
	Котлеты "Школьные" (Выход 100г)	100	8.1	12.1	7.5	170.5	2,5	117,01
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	4.2	6.3	35.1	110.6		19
	Сок	180	0.09	0.09	10.26	45	9	28
	Хлеб пшеничный 40 гр	40	4.56	0.48	29.52	141		48
	Хлеб ржаной 20 гр	20	2.56	0.48	17.5	141		52
Итого за Обед			28.66	30.9	120.39	813.4	27,56	
Итого за день			28.66	30.9	120.39	813.4	27,56	

ООО "Вавилон"

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Обед школа 01.11. 2023г.

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Борщ с капустой и картофелем на бульоне	250	9.2	15.2	20.5	210.1	27,07	112
	Гуляш из говядины	100	8.56	3.7	10.5	170.2	1	40
	Каша гречневая рассыпчатая	150	3.4	10.23	34.34	110.1		17
	Компот из смеси сухофруктов	180	1.04	0.06	4.2	10.1	0,8	2
	Хлеб пшеничный 40 гр	40	4.56	0.48	29.52	141		48
	Хлеб ржаной 20 гр	20	2.56	0.48	17.5	141		52
	Мандарин	140	0.8	0.2	7.5	38	38	10
Итого за Обед			30.12	30.35	124.06	820.5	66,87	
Итого за день			30.12	30.35	124.06	820.5	66,87	

ООО "Вавилон"

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Обед школа 01.11. 2023г.

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Салат из моркови с яблоком	80	1.5	2.1	32	75.2	1,5	165
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на бульоне	250	8.75	9.5	15	161	8	88
	Рыба запеченная	80	7.85	5.1	0.48	145.2	0,99	34
	Пюре картофельное 180г	180	4.06	8.43	17.8	101.2	34,26	6
	Сок	180	0.09	0.09	10.26	45	9	28
	Хлеб пшеничный 40 гр	40	4.56	0.48	29.52	141		48
	Хлеб ржаной 20 гр	20	2.56	0.48	17.5	141		52
	Печенье	50	1.05	2.5	7.05	31.3		12
Итого за Обед			30.42	28.68	129.61	840.9	53,75	
Итого за день			30.42	28.68	129.61	840.9	53,75	

ООО "Вавилон"

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Обед школа 01.11. 2023г.

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Суп картофельный с пшеничной крупой на бульоне	250	3.18	15.1	16.36	133	8	15
	Филе курицы, тушенное в соусе томатном	100	12.3	7.9	5.3	99.7	6	32
	Макаронные изделия отварные	150	4.56	6.45	25.3	180.5		21
	Компот из смеси сухофруктов	180	1.04	0.06	25.17	106.3	0,8	2
	Хлеб пшеничный 40 гр	40	4.56	0.48	29.52	141		48
	Хлеб ржаной 20 гр	20	2.56	0.48	17.5	141		52
	Яблоки	150	0.27	0.27	6.53	31.3	6,67	61
	Итого за Обед			28.47	30.74	125.68	832.8	
Итого за день			28.47	30.74	125.68	832.8		

Итого за период	283.23	292.29	1267.35	8235.6	438.21	
Среднее значение за период	28.323	29.229	126.735	823.56	31,3	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14	28	58			