

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: Завтраки школа с 1.11.2023г.

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			
<b>Завтрак</b>	Каша из хлопьев овсянных "Геркулес" с изюмом и курагой	200	4.58	3.4	17.19	125.1	0,38	297,02
	Масло сливочное порциями	15	0.16	7.5	0.26	87.2		41
	Яйца вареные	40	0.13	0.12	0.01	1.6		50
	Какао с молоком	180	4.61	4.72	12.9	57.4	2,08	4
	Хлеб пшеничный 30 гр	30	4.6	0.48	17.52	121		48,02
	Хлеб ржаной 10 гр	10	2.56	0.48	9.52	70		52,01
	Яблоки	150	0.27	0.27	6.53	31.3	6,67	61
Пряники	50	2.95	2.35	21.25	101		64	
<b>Итого за Завтрак</b>			19.86	19.32	85.18	594.6	9,13	
<b>Итого за день</b>			19.86	19.32	85.18	594.6	9,13	

ООО "Вавилон"

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Завтраки школа с 1.11.2023г.

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			
<b>Завтрак</b>	Салат из белокочанной капусты и моркови с растительным маслом	80	2.41	1.25	12.4	101.1	27	43
	Плов из говядины	250	6.85	10.01	25.2	170.1		31
	Сок	180	0.09	0.09	10.5	103.1	9	28
	Хлеб пшеничный 30 гр	30	4.6	0.48	17.52	90		48,02
	Хлеб ржаной 10 гр	10	2.56	0.27	9.52	31.3		52,01
	Вафли	50	3.13	7.06	10.7	31.3		63
<b>Итого за Завтрак</b>			19.64	19.16	85.84	526.9	36	
<b>Итого за день</b>			19.64	19.16	85.84	526.9	36	

ООО "Вавилон"

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)**

**Рацион: Завтраки школа с 1.11.2023г.**

**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			
<b>Завтрак</b>								
	Запеканка из творога	130	7	4.2	14.2	210	0.58	100
	Яйца вареные	40	0.13	0.12	10.01	101.2		50
	Сыр порциями	20	1.74	5.08		75	0.14	148
	Какао с молоком	180	2.61	8.9	22.9	57.4	2.08	4
	Хлеб пшеничный 30 гр	30	4.6	0.48	17.52	70		48.02
	Хлеб ржаной 10 гр	10	2.56	0.27	9.52	31.3		52.01
	Мандарин	140	0.8	0.2	10.5	50	38	10
<b>Итого за Завтрак</b>			19.44	19.25	84.65	594.9	40.8	
<b>Итого за день</b>			19.44	19.25	84.65	594.9	40.8	

ООО "Вавилон"

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)**

**Рацион: Завтраки школа с 1.11.2023г.**

**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			
<b>Завтрак</b>								
	Салат из моркови с яблоком	80	2.41	3.1	12	101	1.5	165
	Курица отварная	80	6.44	8.96	0.05	101.1	1.94	26
	Макаронные изделия отварные	150	2.56	6.45	25.35	141.9		21
	Компот из смеси сухофруктов	180	1.04	0.06	15.17	110.3	0.8	2
	Хлеб пшеничный 30 гр	30	4.6	0.48	17.52	70		48.02
	Хлеб ржаной 10 гр	10	2.56	0.27	9.52	31.3		52.01
	Яблоки	150	0.27	0.27	6.53	20.1	6.67	61
<b>Итого за Завтрак</b>			19.88	19.59	86.14	575.7	10.91	
<b>Итого за день</b>			19.88	19.59	86.14	568.9	10.91	

ООО "Вавилон"

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Завтраки школа с 1.11.2023г.

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			
<b>Завтрак</b>								
	Омлет по-домашнему 120г	120	5.08	5.1	2.22	110.1	0.62	41.03
	Каша манная жидкая молочная	200	2.74	6.95	21.69	72.1	2.08	58
	Какао с молоком	180	2.61	5.72	21.2	70.4	2.08	4
	Хлеб пшеничный 30 гр	30	4.6	0.48	17.52	70		48.02
	Хлеб ржаной 10 гр	10	2.56	0.27	9.52	31.3		52.01
	Печенье	50	1.05	1.4	3.05	175		12
	Мандарин	140	0.8	0.2	10.5	38	38	10
<b>Итого за Завтрак</b>			19.44	20.12	85.7	566.9	42.78	
<b>Итого за день</b>			19.44	20.12	85.7	566.9	42.78	

ООО "Вавилон"

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Завтраки школа с 1.11.2023г.

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			
<b>Завтрак</b>								
	Каша манная жидкая молочная	200	4.74	4.95	26.6	155.6	2,08	58
	Масло сливочное порциями	15	0.16	7.5	0.26	87.2		41
	Какао с молоком	180	5.61	5.72	14.2	97.2	2,08	4
	Хлеб пшеничный 30 гр	30	4.6	0.48	17.52	125.1		48,02
	Хлеб ржаной 10 гр	10	2.56	0.48	9.52	70		52,01
	Яблоки	150	0.27	0.27	6.53	31.3	6,67	61
	Печенье	50	1.05	2.2	11.01	10.1		12
<b>Итого за Завтрак</b>			18.99	21.6	85.64	576.5	10,83	
<b>Итого за день</b>			18.99	21.6	84.64	576.5	10,83	

ООО "Вавилон"

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Завтраки школа с 1.11.2023г.

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			
<b>Завтрак</b>	Салат из свеклы с черносливом 100 г	100	2	2.5	12.1	170.1	9.8	38
	Макаронные изделия, запеченные с сыром	160	7.06	15.33	25.38	170.3	0.11	46
	Яйца вареные	40	1.13	0.12	0.01	1.6		50
	Компот из смеси сухофруктов	180	1.04	0.06	15.17	106.3	0.8	2
	Хлеб пшеничный 30 гр	30	4.56	0.48	17.52	70		48,02
	Хлеб ржаной 10 гр	10	2.56	0.48	9.53	31.3		52,01
	Мандарин	140	0.8	0.2	7.5	38	38	10
<b>Итого за Завтрак</b>			19.15	19.17	87.21	587.6		
<b>Итого за день</b>			19.15	19.17	87.21	587.6		

ООО "Вавилон"

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Завтраки школа с 1.11.2023г.

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			
<b>Завтрак</b>	Каша из хлопьев овсянных "Геркулес" с изюмом и курагой	200	8.58	5.56	40.19	137.1	0,38	297,02
	Масло сливочное порциями	15	0.16	10.5	0.26	132.2		41
	Сок	180	0.09	0.09	10.26	70	9	28
	Хлеб пшеничный 30 гр	30	4.56	0.48	17.52	31.3		48,02
	Хлеб ржаной 10 гр	10	2.56	0.48	9.53	141		52,01
	Пряники	50	2.95	2.35	8.1	60.1		64
<b>Итого за Завтрак</b>			18.9	19.46	85.86	571.7	9,38	
<b>Итого за день</b>			18.9	19.46	85.86	571.7	9,38	

ООО "Вавилон"

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Завтраки школа с 1.11.2023г.

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			
<b>Завтрак</b>	Омлет по-домашнему 120г	120	5.08	9.08	25.2	160.1	0,62	41,03
	Сыр порциями	20	4.74	4.08		75	0,14	148
	Какао с молоком	180	2.61	5.72	22.9	167.4	2,08	4
	Хлеб пшеничный 30 гр	30	4.56	0.48	17.52	70		48,02
	Хлеб ржаной 10 гр	10	2.56	0.48	9.53	31.3		52,01
	Яблоки	150	0.27	0.27	10.5	31.3	6,67	61
<b>Итого за Завтрак</b>			19.82	20.11	85.65	535.1	9,51	
<b>Итого за день</b>			19.82	20.11	85.65	535.1	9,51	

ООО "Вавилон"

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Завтраки школа с 1.11.2023г.

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			
<b>Завтрак</b>	Салат из белокочанной капусты и моркови с растительным маслом	80	2.1	3.96	21.87	75.36	27	43
	Плов из говядины	250	9.75	6.85	30.2	220.1		31
	Сок	180	0.09	0.09	7.26	110	9	28
	Хлеб ржаной 10 гр	10	4.56	0.48	9.53	70		52,01
	Хлеб пшеничный 30 гр	30	2.56	0.48	17.52	31.3		48,02
	Вафли	40	2.3	9.55	2.01	91.2		63
<b>Итого за Завтрак</b>			21.36	21.41	88.39	597.96	36	
<b>Итого за день</b>			196.48	199.19	859.26	5721.06	36	

<b>Итого за период</b>	19.648	19.919	85.926	572.106	254.05	
<b>Среднее значение за период</b>					18,1	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>	12	25	63			