

Согласовано



Мулибеков Р.Р.

2021 год

Утверждаю

Директор МАУ «Дербентгорснаб»



Фарухова О.Ч.

2021 год

## Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность приготовляемых 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

День: понедельник  
Неделя: 1Сезон: осенне-зимний  
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>	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
	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8		50
	Банан	200	3,5	2,5	21	136	10	65
	Сыр порциями	20	4,74	6,08		75	0,14	42
<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 школа

День: вторник  
Неделя: 1Сезон: осенне-зимний  
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>	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	4
	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	31
	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 школа

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 7-11

День: среда

Неделя: 1

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 рассыпчатая	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		
	Сыр порциями	20	4,74	4,08		75	0,14	
Яблоки	150	0,27	0,27	6,53	31,3	6,67	61	
<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 школа

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 7-11

День: четверг

Неделя: 1

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		13
	Сосиски отварные	50	5,41	8,45	0,42	117,5		42
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0,06	17,17	66,3	0,8	2
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141		60
	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,1		41
<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 школа

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: пятница  
 Неделя: 1

Сезон: осенне-зимний )  
 Возрастная категория 7-11

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
Итого за Завтрак		20,27	23,44	89,6	614,6	20,51		
Итого за День		20,27	23,44	89,6	614,6	20,51		

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

День: суббота  
 Неделя: 1

Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория 7-11

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Завтраки школы

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 7-11

Неделя: 2

День: понедельник

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 порциями	20	4,74	6,08	0,28	7,5	0,14	42
	Яйца варенные	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	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Завтраки школы

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 7-11

Неделя: 2

День: вторник

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

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 7-11

День: среда

Неделя: 2

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
	Мандарин	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>			21,32	20,11	79,72	553,8	41
<b>Итого за день</b>			21,32	20,11	79,72	553,8	41	

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Завтраки школа

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 7-11

День: четверг

Неделя: 2

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
	Компот из смеси сухофруктов	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>			20,53	19,14	91,23	587,2	11,88	
<b>Итого за день</b>			20,53	19,14	91,23	587,2	11,88	

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

День: пятница

Неделя: 2

Сезон: осенне-зимний

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>	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
	<b>Итого за Завтрак</b>			18,81	20,31	87,67	568,4	14,5
<b>Итого за день</b>			18,81	20,31	87,67	568,4	14,5	

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

День: суббота

Неделя: 2

Сезон: осенне-зимний

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>	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
	<b>Итого за Завтрак</b>			19,1	18,91	83,25	587,3	0,94
<b>Итого за день</b>			19,1	18,91	83,25	587,3	0,94	

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Итого за период	240,31	225,88	1029,16	7077,1	149,69
Среднее значение за период	20,02	18,82	85,76	589,75	12,47
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	16	15	69		