

Согласовано



Утверждаю

Директор МАУ «Дербентгорснаб»

Фарухова О.Ч.

2021 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. Лапина, А.И. Здобнов,

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

**Примерное меню**

Рацион: Завтраки школа

День: понедельник

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			
<b>Завтрак</b>	Чай с сахаром	200			14,97	58,1		3
	Каша пшениная жидкая молочная	200	4,8	4,4	25,4	159	0,38	85,01
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5		60
	Сочник	1	10,5	0,4	8,05	71,7		13,01
	Банан	200	1,5	0,5	21	96	10	65
	Масло сливочное порциями	15	0,16	14,5	0,26	132,2		41
	Витамино-минеральный комплекс	1						
<b>Итого за Завтрак</b>		19,24	20,04	84,44	587,5	10,38		
<b>Итого за день</b>		19,24	20,04	84,44	587,5	10,38		

МАУ "Дербентгорснаб"

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)**

Рацион: Завтраки школа

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			
<b>Завтрак</b>	Пюре картофельное	180	2,06	0,43	42,8	155,8	34,26	6
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0,06	25,17	106,3	0,8	2
	Шоколад молочный	1						
	Сосиски отварные	50	5,41	10,45	0,42	117,5		42
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5		60
	Сыр порциями	20	4,74	6,08		75	0,14	42
	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8		50
	<b>Итого за Завтрак</b>		20,61	21,86	83,43	587,9	35,2	
	<b>Итого за день</b>		20,61	21,86	83,43	587,9	35,2	

МАУ "Дербентгорснаб"  
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Завтраки школы  
День: среда  
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	Курица отварная	80	7,42	8,96	0,05	141,6	1,94	26
	Макаронные изделия отварные	150	3,95	9,25	35,35	248,2		21
	Какао на стуженном молоке	200	3,82	0,68	24,99	122	0,38	188
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5		60
	Апельсин	250	2,25	0,5	9,25	7,5	15	10
<b>Итого за Завтрак</b>			19,72	19,63	84,4	589,8	17,32	
<b>Итого за день</b>			19,72	19,63	84,4	589,8	17,32	

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

МАУ "Дербентгорснаб"  
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Завтраки школы  
День: четверг  
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	8,06	6,3	35,1	220,6		19
	Гуляш из говядины	100	8,56	12,7	8,42	187,2	1	40
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0,06	25,17	106,3	0,8	2
	Витаминно-минеральный комплекс	30	2,28	0,24	14,76	70,5		60
	Хлеб пшеничный		19,94	19,3	83,45	584,6	1,8	
<b>Итого за Завтрак</b>			19,94	19,3	83,45	584,6	1,8	
<b>Итого за день</b>			19,94	19,3	83,45	584,6	1,8	

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Завтраки школа

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	200	9,5	11,5	50,25	338,5	1,37	30
	Сок	180	0,1	0,1	11,4	50	10	1
	Бутерброд с вареной колбасой	50	4,7	2,94	14,76	104,5		44
	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8	6,67	50
	Яблоки	150	0,27	0,27	6,53	31,3	6,67	61
<b>Итого за Завтрак</b>			19,65	19,41	83,22	587,1	18,04	
<b>Итого за день</b>			19,65	19,41	83,22	587,1	18,04	

МАУ "Дербентгорснаб" Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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 гречневая рассыпчатая	150	7,61	10,23	34,34	259,6		17
	Какао на стуженном молоке	200	3,82	0,68	24,99	122	0,38	188
	Рогалик	1	1,5	2,4	11,05	18		13,02
	Филе птицы, тушенное в сливочном соусе	100	4,7	7	2,7	120,9	1,05	31
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5		60
<b>Итого за Завтрак</b>			19,91	20,55	87,84	591	1,43	
<b>Итого за день</b>			19,91	20,55	87,84	591	1,43	



Возрастная категория 7-11

День: понедельник

Неделя: 2

Рацион: Завтраки школы

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	5,56	40,19	237,1	0,38	297,02
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5		60
	Сочник	1	5,5	2,4	21,05	118		13,01
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0,06	25,17	106,3	0,8	2
	Сыр порциями	20	4,74	6,08		75	0,14	42
	Яблоки	150	0,27	0,27	6,53	31,3	6,67	61
Итого за Завтрак			20,41	19,61	83,7	587,5	7,99	
Итого за день			20,41	19,61	83,7	587,5	7,99	

Возрастная категория 7-11

День: вторник

Неделя: 2

Рацион: Завтраки школы

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		
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,61	10,23	34,34	259,6		17
	Бутерброд с повидлом	50	2,38	0,32	27,92	126,9	0,06	51
	Какао на стуженном молоке	200	3,82	0,68	24,99	122	0,38	188
	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8		50
	Итого за Завтрак			21,9	20,65	83,96	587,5	0,44
Итого за день			21,9	20,65	83,96	587,5	0,44	

МАУ "Дербентгорснаб"

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

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: среда

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			
Завтрак	Сосиски отварные	50	5,41	10,45	0,42	117,5		
	Пюре картофельное	180	4,06	8,43	28,8	207,8	34,26	42
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5		6
	Чай с сахаром	200			14,97	58,1		60
	Апельсин	290	2,61	0,58	23,49	124,7	174	3
Итого за Завтрак		19,36	19,7	82,44	578,6	208,26	10	
Итого за день		19,36	19,7	82,44	578,6	208,26		

МАУ "Дербентгорснаб"

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

День: четверг

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			
Завтрак	Гуляш из говядины	100	10,56	3,7	2,42	87,2	1	40
	Макаронные изделия отварные	150	3,95	9,25	35,35	248,2		21
	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		
Итого за Завтрак		19,57	19,33	83,7	587,2	1,94	60	
Итого за день		19,57	19,33	83,7	587,2	1,94		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Курица отварная	80	14,42	6,96	0,05	141,6	1,94	26
	Рис отварной	150	2,25	3	23,55	138		31
	Масло сливочное порциями	15	0,16	14,5	0,26	132,2		41
	Какао на стуженном молоке	200	3,82	0,68	24,99	122	0,38	188
	Банан	200	1,5	0,5	21	96	10	65
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5		60
<b>Итого за Завтрак</b>			19,43	19,88	84,61	587,5	12,32	
<b>Итого за День</b>			19,43	19,88	84,61	587,5	12,32	

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	7,9	5,3	99,7	6	32
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	8,06	6,3	35,1	220,6		19
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0,06	25,17	106,3	0,8	2
	Кекс промышленного производства	30	1,8	2,8	77,7	305,8		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5		60
	<b>Итого за Завтрак</b>			19,48	19,3	83,75	587,5	6,8
<b>Итого за День</b>			19,48	19,3	83,75	587,5	6,8	

Итого за период	239,22	239,26	1008,94	7043,7	456,92
Среднее значение за период	19,935	19,9383333	84,0783333	586,975	38,1
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности					