

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «КУЛИНАР»



Г.Н.Зенич

« 21 » марта 2022г.

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИЙ ПИТАНИЯ
УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ 7-11 ЛЕТ
(с изменениями от 21.03.2022)**

(начальная школа)

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ «Лицей №1»

И.Н. Сеткова

« 21 » марта 2022г.

г. Красноярск, 2022

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд 7-11 лет 10 дней

Рацион: школьники 7-11 лет

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак													
71	Огурцы свежие	20			1	3	1			5	8	3	
404	Котлета (особая)	50	8	9	8	148			2	22	70	12	1
457	Рис отварной с овощами	150	4	13	33	266							
377	Чай с сахаром лимоном	200			15	57							
	Печенье	30	6	3	20	135	17			5			1
28	хлеб пшеничный	30	2	1	16	80				44		5	1
32	хлеб ржаной	30	2		13	63			1	8		11	1
Итого за Завтрак			22	26	106	752	18		3	84	78	31	4
Обед													
12	Огурцы консервированные без уксуса	30			1	4	2			7	7	4	
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1	3	6	63	9		1	16	26	12	
234	Котлеты или биточки рыбные (минтай)	50	2	3	9	71		3	1	31	12	3	
330	Соус сметанный.	20		1	1	13		6		5	3		
167	Пюре картофельное	150	3	7	21	165	27			13	74	29	1
349	Компот из сухофруктов	200			25	100				10		2	
28	хлеб пшеничный	100	8	3	53	268				148		16	2
32	хлеб ржаной	30	2		13	63			1	8		11	1
Итого за Обед			16	17	129	747	38	9	3	238	122	77	4
Полдник													
338	Яблоки.	200	1	1	20	94	20			32	22	18	4
Итого за Полдник			1	1	20	94	20			32	22	18	4
Итого за день			39	44	255	1593	76	9	6	354	222	126	12

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: школьники 7-11 лет

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
256	Каша пшеничная вязкая на молоке	220	9	8	53	320		1	36		153	228	61	2
7	Масло сливочное	10		8		71			45		2	3		
9	Сыр порционнo	12	3	3		41							5	
663	Какао с молоком	200	4	4	30	172		7	23		161	104	16	
28	хлеб пшеничный	30	2	1	16	80					44		5	1
32	хлеб ржаной	30	2		13	63				1	8		11	1
Итого за Завтрак			20	24	112	747		8	104	1	368	335	98	4
Обед														
71	Огурцы свежие	30			1	4		2			7	13	4	
108	Суп картофельный с клецками	200	3	5	19	130		9	22	1	26	45	15	1
311	Гуляш из куриного филе	80	1	4	3	51		1			6	7	2	
291	Макаронные изделия отварные	120	4	5	23	160				2	4	1		
473	Напиток Витаминный	200			17	70								
28	хлеб пшеничный	100	8	3	53	268					148		16	2
32	хлеб ржаной	30	2		13	63				1	8		11	1
Итого за Обед			18	17	129	746		12	22	4	199	66	48	4
Полдник														
682	Сок в ассортименте	200	1		18	76								
	Печенье	40	8	5	26	180		22			6			1
Итого за Полдник			9	5	44	256		22			6			1
Итого за день			47	46	285	1749		42	126	5	573	401	146	9

ООО" КУЛИНАР"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: школьники 7-11 лет

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
221	Омлет натуральный, запеченный	120	12	13	2	180			243	1	95	206	16	2
7	Масло сливочное	10		8		71			45		2	3		
9	Сыр порционно	12	3	3		41							5	
652	Чай с сахаром	200			15	57								
	Вафли	30	1	9	19	163			2	1	2	13	2	
28	хлеб пшеничный	30	2	1	16	80					44		5	1
32	хлеб ржаной	30	2		13	63				1	8		11	1
Итого за Завтрак			20	34	65	655			290	3	151	222	39	4
Обед														
11	Горошек консервированный	30	1		2	12		3			6	19	6	
99	Суп из овощей со сметаной	200	2	4	9	78		18	5	1	26	41	17	1
	Котлета куриная п/ф	60	12	4	44	257					5	113	13	2
264	Каша гречневая рассыпчатая соусом	120	7	5	31	198		1		2	19	164	109	4
349	Компот из сухофруктов	200			25	100					10		2	
28	хлеб пшеничный	100	8	3	53	268					148		16	2
32	хлеб ржаной	30	2		13	63				1	8		11	1
Итого за Обед			30	12	168	976		4		3	196	296	157	9
Полдник														
386	Йогурт питьевой	200	5	3	4	63		1			122		15	
424	Булочка домашняя	60	6	13	41	306			25	5	28	37	4	
Итого за Полдник			11	16	45	369		1	25	5	150	37	19	
Итого за день			61	62	278	2000		5	315	11	497	555	215	13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: школьники 7-11 лет

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
256	Каша геркулесовая (вязкая) на молоке	220	8	8	33	246		1	35		140	97	15	
7	Масло сливочное	10		8		71			45		2	3		
302	Чай с молоком	200	2	1	17	88		1	11		65	53	11	1
	Вафли	30	1	9	19	163			2	1	2	13	2	
28	хлеб пшеничный	30	2	1	16	80					44		5	1
32	хлеб ржаной	30	2		13	63				1	8		11	1
Итого за Завтрак			15	27	98	711		2	93	2	261	166	44	3
Обед														
71	Помидоры свежие	30			1	7		8			4	8	6	
93	Рассольник ленинградский с крупой перловой	200	2	3	16	104		15	18		26	72	27	1
293	Птица запеченная	60	16	16		203		2		1	15	1	16	1
167	Пюре картофельное	120	3	6	17	132		22			11	59	23	1
	Напиток Витаминизированный Витошка	200			19	78		20	120	2				
28	хлеб пшеничный	100	8	3	53	268					148		16	2
32	хлеб ржаной	30	2		13	63				1	8		11	1
Итого за Обед			31	28	119	855		67	138	4	212	140	99	6
Полдник														
338	Банан	200	3	1	42	192		20		1	16	56	84	1
Итого за Полдник			3	1	42	192		20		1	16	56	84	1
Итого за день			49	56	259	1758		89	231	7	489	362	227	10

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: школьники 7-11 лет

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71	Огурцы свежие	20			1	3		1			5	8	3	
320	Куриное филе запеченное	50	12	12		151		1		1	12	1	12	1
457	Рис отварной с овощами	100	2	9	22	178								
652	Чай с сахаром	200			15	57								
	Печенье	30	6	3	20	135		17			5			1
28	хлеб пшеничный	30	2	1	16	80					44		5	1
32	хлеб ржаной	30	2		13	63				1	8		11	1
Итого за Завтрак			24	25	87	667		19		2	74	9	31	4
Обед														
71	Помидоры свежие	30			1	7		8			4	8	6	
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	8	7	13	144		17	12		22	115	29	2
232	Рыба запеченная в сметанном соусе	90	1	9	4	101			19	2	5	4	1	
225	Картофель запеченный в сметанном соусе	120	3	7	16	139		17	23	1	19	57	21	1
349	Компот из сухофруктов	200			25	100					10		2	
28	хлеб пшеничный	100	8	3	53	268					148		16	2
32	хлеб ржаной	30	2		13	63				1	8		11	1
Итого за Обед			22	26	125	822		42	54	4	216	184	86	6
Полдник														
682	Сок в ассортименте	200	1		18	76								
	Вафли	40	2	12	25	217			2	2	3	17	2	
Итого за Полдник			3	12	43	293			2	2	3	17	2	
Итого за день			49	63	255	1782		61	56	8	293	210	119	10

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: школьники 7-11 лет

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71	Огурцы свежие	20			1	3		1			5	8	3	
7	Масло сливочное	8		6		57			36		1	2		
293	Макароны с сыром	200	14	16	43	381			25	2	8	3	10	
377	Чай с сахаром лимоном	200			15	57								
	Вафли	30	1	9	19	163			2	1	2	13	2	
28	хлеб пшеничный	50	4	1	27	134					74		8	1
Итого за Завтрак			19	32	105	795		1	63	3	90	26	23	1
Обед														
11	Горошек консервированный	30	1		2	12		3			6	19	6	
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	2	4	11	91		19	8	2	40	48	22	1
204	Рагу овощное с птицей (филе)	200	13	13	19	247		24		2	35	77	44	2
349	Компот из сухофруктов	200			25	100					10		2	
28	хлеб пшеничный	100	8	3	53	268					148		16	2
32	хлеб ржаной	30	2		13	63				1	8		11	1
Итого за Обед			26	20	123	781		46	8	5	247	144	101	6
Полдник														
667	Кефир	200	6	5	8	106		1	44		292	180	28	
421	Булочка с сахаром	60	5	8	37	237			43		4	8	1	
Итого за Полдник			11	13	45	343		1	87		296	188	29	
Итого за день			56	65	273	1919		48	158	8	633	358	153	7

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: школьники 7-11 лет

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
256	Каша рисовая молочная (вязкая)	200	6	5	41	241		1	32		112	83	13	
7	Масло сливочное	8		6		57			36		1	2		
663	Какао с молоком	200	4	4	30	172		7	23		161	104	16	
	Печенье	20	4	2	13	90		11			3			
28	хлеб пшеничный	30	2	1	16	80					44		5	1
32	хлеб ржаной	30	2		13	63				1	8		11	1
Итого за Завтрак			18	18	113	703		19	91	1	329	189	45	2
Обед														
12	Огурцы консервированные без уксуса	30			1	4		2			7	7	4	
98	Суп крестьянский с крупой	200	2	4	11	89		16		2	27	55	16	1
281	Биточек мясной с соусом 50/40	90	8	10	7	155			13	1	36	85	12	1
259	Каша гречневая рассыпчатая.	120	6	4	25	157			17		13	132	89	3
473	Напиток Витаминный	200			17	70								
28	хлеб пшеничный	100	8	3	53	268					148		16	2
32	хлеб ржаной	30	2		13	63				1	8		11	1
Итого за Обед			26	21	127	806		18	30	4	239	279	148	8
Полдник														
338	Груши	200	1	1	21	94		10		1	38	32	24	5
Итого за Полдник			1	1	21	94		10		1	38	32	24	5
Итого за день			45	40	261	1603		47	121	6	606	500	217	15

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: школьники 7-11 лет

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71	Огурцы свежие	20			1	3		1			5	8	3	
326,01	Наггетсы куриные п/ф	60	12	13	8	200		1	26	1	18	11	16	1
457	Рис отварной с овощами	100	2	9	22	178								
652	Чай с сахаром	200			15	57								
	Вафли	30	1	9	19	163			2	1	2	13	2	
28	хлеб пшеничный	30	2	1	16	80					44		5	1
32	хлеб ржаной	30	2		13	63				1	8		11	1
Итого за Завтрак			19	32	94	744		2	28	3	77	32	37	3
Обед														
42	Кукуруза порционно	30	1		4	20		1	1		1	14	4	
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1	3	6	63		9		1	16	26	12	
130	Запеканка картофельная с фаршем	130	13	11	20	233		25	22	1	30	183	41	3
349	Компот из сухофруктов	200			25	100					10		2	
28	хлеб пшеничный	100	8	3	53	268					148		16	2
32	хлеб ржаной	30	2		13	63				1	8		11	1
Итого за Обед			25	17	121	747		35	23	3	213	223	86	6
Полдник														
682	Сок в ассортименте	200	1		18	76								
	Печенье	40	8	5	26	180		22			6			1
Итого за Полдник			9	5	44	256		22			6			1
Итого за день			53	54	259	1747		59	51	6	296	255	123	10

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: школьники 7-11 лет

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
175	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба"	200	6	10	39	279		1	71		117	151	37	1
7	Масло сливочное	10		8		71			45		2	3		
302	Чай с молоком	200	2	1	17	88		1	11		65	53	11	1
	Вафли	30	1	9	19	163			2	1	2	13	2	
28	хлеб пшеничный	30	2	1	16	80					44		5	1
32	хлеб ржаной	30	2		13	63				1	8		11	1
Итого за Завтрак			13	29	104	744		2	129	2	238	220	66	4
Обед														
12	Огурцы консервированные без уксуса	30			1	4		2			7	7	4	
102	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	6	5	16	129		10		1	16	34	15	1
418	Тефтели мясные с рисом паровые собственного производства	90	8	8	7	131		1		1	9	86	13	1
321	Капуста тушеная	60	3	1	12	69		41	5		44	32	16	1
167	Пюре картофельное	60	1	3	9	66		11			5	29	11	
342	Напиток из Смородины	200			27	111		50			10	8	8	
28	хлеб пшеничный	100	8	3	53	268					148		16	2
32	хлеб ржаной	30	2		13	63				1	8		11	1
Итого за Обед			28	20	138	841		115	5	3	247	196	94	6
Полдник														
424	Булочка домашняя	60	6	13	41	306			25	5	28	37	4	
386	Йогурт питьевой	200	5	3	4	63		1			122		15	
Итого за Полдник			11	16	45	369		1	25	5	150	37	19	
Итого за день			52	65	287	1954		118	159	10	635	453	179	10

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: школьники 7-11 лет

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71	Огурцы свежие	20			1	3		1			5	8	3	
	Котлета куриная п/ф	60	12	4	44	257					5	113	13	2
331	Соус сметанный с томатом30	30		1	2	18			5		4	3		
291	Макаронные изделия отварные	130	5	5	25	173				2	4	1		
376	Чай из шиповника	200	1		12	55		1	3		25	41	22	4
28	хлеб пшеничный	30	2	1	16	80					44		5	1
32	хлеб ржаной	30	2		13	63				1	8		11	1
Итого за Завтрак			22	11	113	649		2	8	3	95	166	54	8
Обед														
71	Огурцы свежие	30			1	4		2			7	13	4	
150,01	Суп картофельный рыбный (консервы сайра) с перловкой	200	5	3	21	131		12		1	45	60	34	1
326,01	Наггетсы куриные п/ф	60	12	13	8	200		1	26	1	18	11	16	1
457	Рис отварной с овощами	100	2	9	22	178								
342	Напиток из Смородины	200			27	111		50			10	8	8	
28	хлеб пшеничный	100	8	3	53	268					148		16	2
32	хлеб ржаной	30	2		13	63				1	8		11	1
Итого за Обед			29	28	145	955		65	26	3	236	92	89	5
Полдник														
338	Апельсин	200	2		16	86		120			68	46	26	1
Итого за Полдник			2		16	86		120			68	46	26	1
Итого за день			53	39	274	1690		187	34	6	399	304	169	14
Итого за период			504	534	2686	17717		732	1260	73	4775	3620	1674	110
Среднее значение за период			50,4	53,4	268,6	1771,7		73,2	126	7,3	477,5	362	167,4	11
Выполнение СанПиН 2.3/2.4 3590-20, %			100	100	100	100		17	30	100	72	50	100	100
Суточная потребность в пищевых в-ах для обучающихся 7-11 лет по СанПиН 2.3/2.4.3590-20			46,2-57,75	47,4-59,25	201-251,25	1410-1762,5		36-45	420-525	6-7,5	660-825	660-825	150-187,5	7,2-9

Составил _____

Утвердил _____

М.П.