Согласовано

Директор СОШ №17

_____ Шихмагомедова А.А.

«___» _____ 2021 год

Утверждаю

Директор МАУ «Дербентторснаб»

_____ 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 рецептур:
(М.П. Могильный, В.Т. Лапшина, А.И. Здобнов,
В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный, А.В. Румянцева)

МАУ "Дербентгорснаб"

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Чай с сахаром	200			14,97	58,1		3
	Каша пшенная 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
	Витаминно-минеральный комплекс	1						
Итого за Завтрак			19,24	20,04	84,44	587,5	10,38	
Итого за день			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)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	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
Итого за Завтрак			20,61	21,86	83,43	587,9	35,2	
Итого за день			20,61	21,86	83,43	587,9	35,2	

МАУ "Дербентгорснаб"

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Завтраки школа **День:** среда **Сезон:** осенне-зимний

Неделя: 1 **Возрастная категория** 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая 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 сгущенном 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
Итого за Завтрак			19,72	19,63	84,4	589,8	17,32	
Итого за день			19,72	19,63	84,4	589,8	17,32	

МАУ "Дербентгорснаб"

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Завтраки школа **День:** четверг **Сезон:** осенне-зимний

Неделя: 1 **Возрастная категория** 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая 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	1						
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5		60
Итого за Завтрак			19,94	19,3	83,45	584,6	1,8	
Итого за день			19,94	19,3	83,45	584,6	1,8	

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Завтраки школа **День:** пятница **Сезон:** осенне-зимний

Неделя: 1 **Возрастная категория** 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая 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		50
	Яблоки	150	0,27	0,27	6,53	31,3	6,67	61
Итого за Завтрак			19,65	19,41	83,22	587,1	18,04	
Итого за день			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 приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Завтраки школа **День:** суббота **Сезон:** осенне-зимний

Неделя: 1 **Возрастная категория** 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,61	10,23	34,34	259,6		17
	Какао на сгущенном 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
Итого за Завтрак			19,91	20,55	87,84	591	1,43	
Итого за день			19,91	20,55	87,84	591	1,43	

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Завтраки школа **День:** понедельник **Сезон:** осенне-зимний

Неделя: 2 **Возрастная категория** 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша из хлопьев овсянных "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	

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Завтраки школа **День:** вторник **Сезон:** осенне-зимний

Неделя: 2 **Возрастная категория** 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая 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 сгущенном 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" Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Завтраки школа **День:** среда **Сезон:** осенне-зимний

Неделя: 2 **Возрастная категория** 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Сосиски отварные	50	5,41	10,45	0,42	117,5		42
	Пюре картофельное	180	4,06	8,43	28,8	207,8	34,26	6
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5		60
	Чай с сахаром	200			14,97	58,1		3
	Апельсин	290	2,61	0,58	23,49	124,7	174	10
Итого за Завтрак			19,36	19,7	82,44	578,6	208,26	
Итого за день			19,36	19,7	82,44	578,6	208,26	

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Завтраки школа **День:** четверг **Сезон:** осенне-зимний

Неделя: 2 **Возрастная категория** 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая 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		60
Итого за Завтрак			19,57	19,33	83,7	587,2	1,94	
Итого за день			19,57	19,33	83,7	587,2	1,94	

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Завтраки школа **День:** пятница **Сезон:** осенне-зимний

Неделя: 2 **Возрастная категория** 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая 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 сгущенном 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
Итого за Завтрак			19,43	19,88	84,61	587,5	12,32	
Итого за день			19,43	19,88	84,61	587,5	12,32	

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Завтраки школа **День:** суббота **Сезон:** осенне-зимний

Неделя: 2 **Возрастная категория** 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая 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
Итого за Завтрак			19,48	19,3	83,75	587,5	6,8	
Итого за день			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								