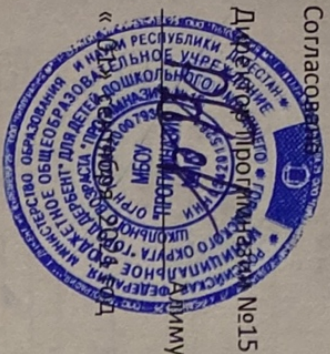


Согласовано



Директор МКУ «Центр дошкольного образования» №15
В.А. Диммурадова Р.Э.

Утверждаю



Директор МАУ «Дербентторснаб»

Фарухова О.Ч.

Примерное двухнедельное меню (завтрак) 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 с 1.09.2021-1.10.21 День: понедельник

Неделя: 1

Возрастная категория 7-11

Сезон: осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша пшеничная жидкая	200	11,8	2,4	14,4	113	1,95	85,01	
	Молоочная								
	Масло сливочное порциями	15	0,16	14,5	0,26	132,2		41	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,94	0,05	22,65	95,6	0,72	2	
	Кежс промывленного производства	30	1,8	2,8	27,7	56,8			
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5		60	
	Хлеб ржаной	10	0,76	0,08	4,92	23,5		60,01	
	Банан	200	1,5	0,5	21	96	10	65	
	Итого за завтрак			19,24	20,57	105,69	587,6	12,67	
	Итого за день			19,24	20,57	105,69	587,6	12,67	

Приложение №12 к СанПин 2.4.1.3049-13

МАУ "Дербентгорснаб"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Завтраки школа с 1.09.2021-1.10.21 День: вторник

Неделя: 1

Возрастная категория 7-11

Сезон: осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Запеканка картофельная с куриным фаршем	250	3,91	7,31	35,36	207,4	5,62	56
	Чай с сахаром	180			13,47	52,2		3
	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8		50
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5		60
	Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом растительным	80	1,68	1,12	14,48	96,3	10,08	20,01
	Сыр порциями	20	4,74	6,08		75	0,14	42
	Хлеб ржаной	10	0,76	0,08	4,92	23,5		60,01
	Итого за завтрак		18,45	19,43	83,27	587,7	15,84	
	Итого за день		18,45	19,43	83,27	587,7	15,84	

МАУ "Дербентгорснаб"
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)
 Рацион: Завтраки школа с 1.09.2021-1.10.21 День: среда

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	Макаронные изделия	150	3,95	1,25	23,35	48,2		21
	отварные							
	Соуски отварные	50	5,41	2,45	0,42	117,5		42
	Компот из смеси	180	0,94	0,05	22,65	95,6	0,72	2
	сухофруктов							
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5		60
	Салат из капусты	80	4,19	2,08	3,08	31,6	22,06	99
	Безодрожжаной со сладким перцем с маслом растительным							
	Нектарин	150	1,35	0,15	14,25	67,5	15	10
	Хлеб ржаной	10	0,76	0,08	4,92	23,5		60,01
Итого за завтрак	Хлеб ржаной	15	0,16	14,5	0,26	132,2		41
	Масло сливочное порциями	15	19,04	20,8	83,69	586,6	37,78	
Итого за День			19,04	20,8	83,69	586,6	37,78	

МАУ "Дербентгорснаб"
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
 Рацион: Завтраки школа с 1.09.2021-1.10.21 День: четверг

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	159,6		17
	Гуляш из говядины	100	7,56	6,7	2,42	87,2	1	40
	Бутерброд с повидлом	50	2,38	0,32	24,92	123,9	0,06	51
	Чай с сахаром	180			13,47	52,2		3
	Хлеб ржаной	10	0,76	0,08	4,92	23,5		60,01
	Салат из свеклы с черносливом	80	1,6	2	5,32	141,3	7,84	38
Итого за завтрак			19,91	19,33	85,39	587,7	8,9	
Итого за День			19,91	19,33	85,39	587,7	8,9	

МАУ "Дербентгорснаб"
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)
 Рацион: Завтраки школа с 1.09.2021-1.10.; День: пятница

Возрастная категория 7-11

Сезон: осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Плов из курицы	200	10	9,5	37,25	266,5	1,37	30
	Сок	180	0,1	0,1	11,4	50	10	1
	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8		50
	Шоколад молочный	1	1,2	4,95	8,1	82,5		61
	Яблоки	150	0,27	0,27	6,53	31,3	6,67	60
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	23,5	60,01
Хлеб ржаной	10	0,76	0,08	4,92	23,5	18,04		
Итого за завтрак			19,69	19,74	83,24	587,1	18,04	
Итого за День			19,69	19,74	83,24	587,1	18,04	

МАУ "Дербентгорснаб"
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)
 Рацион: Завтраки школа с 1.09.2021-1.10.; День: суббота

Неделя: 1

Возрастная категория 7-11

Сезон: осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Запеканка из творога	100	10	10,2	19,2	205	0,58	100
	Кисель	180	0,05		13,24	53,5	0,5	5
	Каша манная жидкая молочная	200	6,74	8,95	31,69	235,6	2,08	58
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	23,5	60,01
	Хлеб ржаной	10	0,76	0,08	4,92	23,5	18,04	
	Итого за завтрак			19,83	19,47	83,81	588,1	18,04
Итого за День			19,83	19,47	83,81	588,1	18,04	

МАУ "Дербентгорснаб"
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)
 Рацион: Завтраки школа с 1.09.2021-1.10.; День: понедельник

Неделя: 2

Возрастная категория 7-11

Сезон: осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша из хлопьев овсянных	200	6,58	4,56	23,19	80,1	0,38	297,02
	"Терюлес" с изюмом и сыр порцирами	20	4,74	6,08		75	0,14	42
	Комлот из смеси Нектарин	180	0,94	0,05	22,65	95,6	0,72	2
	Печенье	150	1,35	0,15	4,25	67,5	15	10
	Хлеб пшеничный	50	3,05	9,4	14,05	175		12
	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,5		60
	Хлеб ржаной	10	0,76	0,08	4,92	23,5		60,01

Итого за Завтрак	19,7	20,56	83,82	587,2	16,24	
Итого за День	19,7	20,56	83,82	587,2	16,24	

МАУ "Дербентгорснаб"
 Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)
 Рацион: Завтраки школа с 1.09.2021-1.10.21 День: вторник

Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория 7-11
 Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Вермишель со сливочным	150	2,75	1,16	5,43	12,8		22
	Котлеты куриные из фарша	80	3,01	1,82	15,43	31,2		10
	Масло сливочное порциями	15	0,16	14,5	0,26	132,2		41
	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8		50
	Какао с молоком	180	5,05	5,15	20,61	150,7	1,87	4
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5		60
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5		60
	Хлеб пшеничный	80	1,41	0,96	21,87	107	27	43
	Салат из белокочанной капусты и моркови с растительным маслом		20,5	28,51	83,56	590,7	28,87	
	Итого за завтрак		20,5	28,51	83,56	590,7	28,87	

Итого за день
 МАУ "Дербентгорснаб"
 Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)
 Рацион: Завтраки школа с 1.09.2021-1.10.21 День: среда

Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория 7-11
 Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Сосиски отварные	50	5,41	7,45	0,42	117,5		42
	Пюре картофельное	180	4,06	8,43	16,8	133,8	34,26	6
	Сок	180	0,1	0,1	11,4	50	10	1
	Банан	200	1,5	0,5	21	96	10	65
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5		60
	Хлеб ржаной	10	0,76	0,08	4,92	23,5		60,01
	Салат из свежих помидоров	80	5,68	3,12	14,48	96,3	10,08	20,01
	Итого за завтрак		19,79	19,92	83,78	587,6	64,34	
	Итого за день		19,79	19,92	83,78	587,6	64,34	

МАУ "Дербентгорснаб"
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Рацион: Завтраки школа с 1.09.2021-1.10.; День: четверг

Сезон: осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная	150	5,06	6,3	25,1	220,6	1	19
	Гуляш из говядины	100	10,56	12,7	2,42	117,2	0,06	40
	Бутерброд с повидлом	50	2,38	0,32	27,92	126,9	0,72	51
	Компот из смеси	180	0,94	0,05	22,65	95,6		2
	Хлеб ржаной	10	0,76	0,08	4,92	23,5		60,01
Итого за Завтрак			19,7	19,45	83,01	583,8	1,78	

Итого за День
 МАУ "Дербентгорснаб"

Сезон: осенне-зимний

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)
 Рацион: Завтраки школа с 1.09.2021-1.10.; День: пятница

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Рис отварной	150	1,25	1,96	24,55	138	1,94	26
	Курица отварная	80	4,42	6,08	10,05	47,6	0,14	42
	Сыр порциями	20	4,74	3,95	8,1	82,5		60,01
	Шоколад молочный	1	1,2	0,08	4,92	23,5		60
	Хлеб ржаной	10	0,76	0,24	14,76	70,5	1,87	4
	Хлеб пшеничный	30	2,28	5,15	20,61	150,7	3,95	
	Какао с молоком	180	5,05	20,46	82,99	587,8	3,95	
Итого за Завтрак			19,7	20,46	82,99	587,8	3,95	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Завтраки школы с 1.09.2021-1.10.; День: суббота

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

Возрастная категория 7-11

Прим пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	80	8,4	15,1	11,85	182	0,52	41
	Булгурборд с вареной	50	4,7	2,94	24,76	184,5		44
	Сок	180	0,1	0,1	11,4	50	10	1
	Яблоки	150	0,27	0,27	6,53	31,3	6,67	61
	Хлеб ржаной	10	0,76	0,08	4,92	23,5		60,01
	Рогалик	1	5,5	2,4	21,05	118		13,02
				19,73	20,89	80,51	589,3	17,19
Итого за Завтрак			19,73	20,89	80,51	589,3	17,19	
Итого за День			235,28	249,13	1022,76	7051,2	225,6	
Итого за период			19,6066667	20,7608333	85,23	587,6	18,8	
Среднее значение за период								
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за								