

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ «Заозерненская средняя школа»  
города Евпатории Республики Крым

  
Г. Н. Дяшкова

«12» августа 2024г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МУП «ЕВПАТОРИЯ-КРЫМ-КУРОРТ»

  
С. В. Павицкая

«12» августа 2024г.



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОДНОРАЗОВОГО ПИТАНИЯ (ЗАВТРАК) УЧАЩИХСЯ  
7-11 ЛЕТ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ.

2024

День: Понедельник 7-11 лет

неделя: Первая

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
182	Каша овсяная жидкая молочная с маслом	220	6,1	4	40,6	318	0,2	2	32	0,86	221,6	315,4	79,6	2,1
15	Сыр твёрдый	10	2,3	2,9	-	35,8	0,01	0,21	52	0,1	88	67	7	0,1
14	Масло сливочное	10	0,05	3,6	0,6	32,8	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-	-
Пр	Хлеб пшеничный	35	1,5	0,1	9,6	28,7	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2
Пр	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
377	Чай с лимоном	200/7	0,53	-	9,8	41,6	-	1	-	-	15,3	23,2	12,3	2,13
	<b>ВСЕГО</b>	<b>502</b>	<b>12.1</b>	<b>10.9</b>	<b>75.3</b>	<b>499.2</b>	<b>0,25</b>	<b>3,21</b>	<b>104</b>	<b>1,56</b>	<b>340,2</b>	<b>456,5</b>	<b>180,5</b>	<b>5,4</b>

День: Вторник 7-11 лет

Неделя: Первая

№ рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
	Наименование блюда		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
45	Салат из белокочанной капусты	70	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25
210	Омлет натуральный	100	21,4	15	6,08	206	0,1	0,2	116	-	41,4	89,6	6,77	1,07
379	Кофейный напиток с молоком	180	3,1	2,6	15,9	100,6	0,04	1,3	20	-	125,7	90	14	0,13
14	Масло сливочное	10	0,05	3,6	0,6	32,8	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-	-
Пр	Хлеб пшеничный	35	1,5	0,1	9,6	28,7	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2
Пр	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
386	йогурт	120	5,1	5,7	17,2	206,2	0,04	1,1	30	-	216	170,9	23	0,1
	<b>Всего:</b>	<b>535</b>	<b>33.2</b>	<b>27.4</b>	<b>65.9</b>	<b>627.7</b>	<b>7,2</b>	<b>10,25</b>	<b>159,9</b>	<b>0,6</b>	<b>199,8</b>	<b>276,6</b>	<b>118,5</b>	<b>2,9</b>

День: Среда 7-11 лет

Неделя: Первая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
223	Запеканка из творога со сгущ. молоком	150	8,7	7,3	26,5	220,6	0,01	0,04	44	-	90,9	119,4	15,8	1,1
14	Масло сливочное	10	0,05	3,6	0,6	32,8	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-	-
Пр	Хлеб пшеничный	35	1,5	0,1	9,6	28,7	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2
Пр	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
282	Какао с молоком	200	52	5,76	7,2	118,6	0,05	1,2	36	-	216	170,9	25,2	0,18
338	Фрукты свежие	100	0,6	-	14,3	64,7	0,04	14	-	0,2	23	16	13,1	4,1
	<b>Всего:</b>	<b>515</b>	<b>17,65</b>	<b>17,1</b>	<b>72,9</b>	<b>531,3</b>	<b>0,14</b>	<b>15,2</b>	<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>345,2</b>	<b>357,2</b>	<b>135,7</b>	<b>6,48</b>

День: Четверг 7-11

Неделя: первая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
173	Каша молочная жидкая гречневая с маслом	205	8,64	11,06	44,3	312	0,14	0,9	54,8	-	146,7	221,3	44,3	2,3
7	Горячий бутерброд с сыром	25	2,9	1,8	7,4	78	0,01	0,03	17,5	-	67,5	44,2	3,7	0,7
377	Чай с лимоном	187	0,53	-	9,8	41,6	-	1	-	-	15,3	23,2	12,3	2,13
Пр	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
338	Фрукты свежие	120	0,6	-	14,3	64,7	0,04	14	-	0,2	23	16	13,1	4,1
	<b>Всего:</b>	<b>557</b>	<b>14,3</b>	<b>13,2</b>	<b>90,5</b>	<b>538,6</b>	<b>0,22</b>	<b>15,9</b>	<b>92,3</b>	<b>0,6</b>	<b>263,2</b>	<b>338,2</b>	<b>148,4</b>	<b>10,1</b>

День: Пятница 7-11 лет

Неделя: первая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценн.	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
11,1	Печень тушеная в соусе	70	9,1	11,1	9,7	145,5	0,03	0,1	10,4	-	23,7	82,6	24,4	1,0
143	Рагу овощное	150	2,1	6,9	15,3	136	0,04	8,9	24	1,2	22,2	48,5	17,8	0,4
71	Огурец свежий	70	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25
14	Масло сливочное	10	0,05	3,6	0,6	32,8	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-	-
Пр	Хлеб пшеничный	35	1,5	0,1	9,6	28,7	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2
Пр	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
379	Кофейный напиток	180	3,1	2,6	15,9	100,6	0,04	1,3	20	-	125,7	90	14	0,13
	<b>ВСЕГО</b>	<b>535</b>	<b>17,9</b>	<b>24,7</b>	<b>67,7</b>	<b>496,9</b>	<b>7,15</b>	<b>19</b>	<b>74,4</b>	<b>1,8</b>	<b>195,4</b>	<b>287</b>	<b>144,8</b>	<b>2,9</b>

День: Понедельник 7-11

Неделя: Вторая

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич еская ценность( ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>Завтрак -</b>													
214	Омлет с морковью	110	11	15,4	4	244	0,08	0,8	256,4	0,6	82,6	187,4	22,6	2,2
280	Фрикадельки мясные с соусом	90	7,1	17	18	226	0,01	0,05	3,9	-	8,9	31,1	9,1	0,4
71	Помидор свежий	70	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25
14	Масло сливочное	10	0,05	3,6	0,6	32,8	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-	-
Пр	Хлеб пшеничный	35	1,5	0,1	9,6	28,7	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2
Пр	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
382	Какао с молоком	180	3,78	0,67	26	125	0,02	1,3	-	-	133,3	111,1	25,5	2,0
	<b>Всего:</b>	<b>515</b>	<b>25,5</b>	<b>37,2</b>	<b>74,8</b>	<b>709,8</b>	<b>7,15</b>	<b>10,8</b>	<b>280,3</b>	<b>1,2</b>	<b>248,6</b>	<b>395,5</b>	<b>145,8</b>	<b>5,9</b>

День : вторник 7-11

Неделя: Вторая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(к кал)	Витамины(мп)				Минеральные вещества(мп)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>Завтрак -</b>													
182	Каша молочная жидкая пшеничная с маслом	220	6,1	10,7	42,9	294	0,06	1,17	58	-	190	138,1	30,1	0,5
15	Сыр твёрдый	10	2,3	2,9	-	35,8	0,01	0,21	52	0,1	88	67	7	0,1
14	Масло сливочное	10	0,05	3,6	0,6	32,8	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-	-
Пр	Хлеб пшеничный	35	1,5	0,1	9,6	28,7	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2
Пр	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
377	Чай с лимоном	200/7	0,53	-	9,8	41,6	-	1	-	-	15,3	23,2	12,3	2,13
	<b>ВСЕГО</b>	<b>502</b>	<b>12,1</b>	<b>17,6</b>	<b>77,6</b>	<b>475,2</b>	<b>0,11</b>	<b>2,4</b>	<b>130</b>	<b>0,7</b>	<b>308,6</b>	<b>279,2</b>	<b>131</b>	<b>3,8</b>

День: среда 7-11

Неделя: Вторая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>Завтрак -</b>													
222	Пудинг из творога со сгущ. молоком	160	21,6	17,8	34,2	286	0,08	0,6	-	-	281	313,6	36,6	0,8
377	Чай с лимоном	187	0,53	-	9,8	41,6	-	1	-	-	15,3	23,2	12,3	2,13
14	Масло сливочное	10	0,05	3,6	0,6	32,8	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-	-
Пр	Хлеб пшеничный	35	1,5	0,1	9,6	28,7	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2
Пр	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
338	Фрукты свежие	100	1,8	-	25,2	115,2	0,04	14	-	0,2	23	16	13,1	4,1
	<b>всего</b>	<b>512</b>	<b>27,1</b>	<b>21,8</b>	<b>94,1</b>	<b>546,6</b>	<b>0,16</b>	<b>15,6</b>	<b>20</b>	<b>0,8</b>	<b>334,6</b>	<b>403,7</b>	<b>143,6</b>	<b>8,1</b>

День: Четверг 7-11

Неделя: Вторая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>Завтрак -</b>													
300	Суфле из кур	60	6,8	8,3	7,3	109,1	0,03	0,1	10,4	-	23,7	82,6	24,4	1,0
204	Макароны с маслом	150	3,6	8,2	17,7	174,1	0,03	0,1	60	-	12,1	10,5	10,5	0,5
71	Огурец свежий	70	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25
14	Масло сливочное	10	0,05	3,6	0,6	32,8	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-	-
Пр	Хлеб пшеничный	35	1,5	0,1	9,6	28,7	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2
Пр	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
378	Кофейный напиток с молоком	180	3,6	2,6	29,2	155,2	0,03	1,47	-	-	158,6	132	20,3	2,4
	<b>Всего:</b>	<b>525</b>	<b>17,6</b>	<b>23,2</b>	<b>81</b>	<b>553,2</b>	<b>7,13</b>	<b>10,4</b>	<b>90,4</b>	<b>0,6</b>	<b>218,2</b>	<b>291</b>	<b>143,8</b>	<b>5,25</b>

День: Пятница 7-11

Неделя: Вторая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>Завтрак -</b>													
283	Пудинг мясной	80	22	8,7	1	238,5	0,04	0,11	32,0	-	22,37	120	15	1,36
139	Капуста тушеная	150	3,03	5,5	11,8	115,5	0,04	25,6	-	-	88	61	31,2	1,2
338	Фрукты свежие	100	0,6	-	25,2	115,2	0,04	14	-	0,2	23	16	13,1	4,1
377	Чай с лимоном	180/7	0,53	-	9,8	41,6	-	1	-	-	15,3	23,2	12,3	2,13
Пр	Хлеб пшеничный	35	1,5	0,1	9,6	28,7	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2
Пр	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
	<b>ВСЕГО</b>	<b>572</b>	<b>29,3</b>	<b>14,6</b>	<b>72,1</b>	<b>581,8</b>	<b>7,2</b>	<b>49,4</b>	<b>32</b>	<b>0,7</b>	<b>171,3</b>	<b>284,6</b>	<b>160,2</b>	<b>10,1</b>

## НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ РАСХОДА ПРОДУКТОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-11 лет

	Дата											
Норма 25%	Наименование продуктов	Понед 1	Втор1	Среда 1	Четве 1	Пятн1	Понед2	Втор2	Сред2	Четв2	Пятн2	Среднее
2,4	Сыр	10	-	-	10	-	-	10	-	-	-	<b>3</b>
11	Крупы , бобовые	25	-	10	25	-	-	20	10	-	40	<b>13</b>
70	Овощи свежие	-	70		110	129	110			70	190	<b>68</b>
17	Мясо	-		-		-	63	-	-	-	100	<b>16,3</b>
9	Куры 1 кат , филе кур	-	-	-	-	57	-	-	-	38	-	<b>9,5</b>
75	Молоко	100	120	100	100	100	120	100	-	100	24	<b>86</b>
12,5	Творог	-	-	61	-	-	-	-	80	-	-	<b>14</b>
10	Яйцо грамм		40	4			60		4		5	<b>11</b>
46	фрукты			120	120				120		120	<b>48</b>
4	Макаронные изделия									42		<b>4,2</b>
19,2	БЕЛКИ	12,1	33,2	17,6	14,3	17,9	25,5	12,1	27,1	17,6	29,3	<b>20</b>
19,7	ЖИРЫ	10,9	27,4	17,1	13,2	24,7	37,2	17,6	21,8	23,2	14,6	<b>20,7</b>
83,7	УГЛЕВОДЫ	75,3	65,9	72,9	90,5	67,7	74,8	77,6	94,1	81	72,1	<b>77,2</b>
587,5	ККАЛ	499,2	627,7	531,1	538,6	496,9	709,8	475,2	546,6	553,2	581,8	<b>586</b>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 651630489533221723568905051781519580762169777237

Владелец Ляшкова Галина Николаевна

Действителен с 15.07.2024 по 15.07.2025