

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ «Заозерненская средняя школа»
города Евпатории Республики Крым

Учредитель
«ЗАОЗЕРНЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА» ГОРОДА ЕВАТОРИИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
Е.Н. Ляшкова

«10» _____ 2025г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «Евпатория-Крым-Курорт»

«Евпатория-Крым-Курорт»
Правление

«12» _____ 2025г.

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

ДИЕТА 9

2025

День: ДИЕТА 9

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			
	ЗАВТРАК																
182	Каша овсяная жидкая молочная с маслом без сахара	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 отрубной	35					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 без сахара	200/7	0,53	-	9,8	41,6	-	1	-	-	15,3	23,2	12,3	2,13			
	ВСЕГО	502					0,25	3,21	104	1,56	340,2	456,5	180,5	5,4			

День: ДИЕТА 9

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	Ca	P	Mg	Fe				
	Завтрак																	
223	Запеканка из творога б/сахара , сметанный соус	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 отрубной	35					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 без сахара	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				
	Всего:	515					0,14	15,2	100	0,8	345,2	357,2	135,7	6,48				

День: ДИЕТА 9

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	Ca	Р	Мg	Fe				
	Завтрак																	
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 без сахара	200/7	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				
	Всего:	557	14,3	13,2	90,5	538,6	0,22	15,9	92,3	0,6	263,2	338,2	148,4	10,1				

День: ДИЕТА 9

Пятница 7-11 лет

Неделя: первая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценн.	Витамины(мгп)				Минеральные вещества(мгп)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
	Завтрак																	
11,1	Филе куриное в соусе	90	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				
141	Овощи по сезону	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 отрубной	35					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 без сахара	180	3,1	2,6	15,9	100,6	0,04	1,3	20	-	125,7	90	14	0,13				
	ВСЕГО	535					7,15	19	74,4	1,8	195,4	287	144,8	2,9				

День: ДИЕТА 9

Понедельник 7-11

Неделя: Вторая

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Мg	Fe			
	Завтрак -																
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 сметанным	90	7,1	17	18	226	0,01	0,05	3,9	-	8,9	31,1	9,1	0,4			
141	Овощи по сезону	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 отрубной	35					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 без сахара	180	3,78	0,67	26	125	0,02	1,3	-	-	133,3	111,1	25,5	2,0			
	Всего:	515					7,15	10,8	280,3	1,2	248,6	395,5	145,8	5,9			

День : ДИЕТА 9

вторник 7-11

Неделя: Вторая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(к кал)	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
	Завтрак -																
171	Каша гречневая молочная с маслом без сахара	200	8,4	13,6	42,9	329,8	0,07	1,38	110	-	278	205,1	37,1	0,6			
14	Масло сливочное	10	0,05	3,6	0,6	32,8	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-	-			
71	Овощи по сезону	70	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25			
Пр	Хлеб пшеничный отрубной	35					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 без сахара	200	3,1	2,6	15,9	100,6	0,04	1,3	20	-	125,7	90	14	0,13			
	ВСЕГО	535					0,11	2,4	130	0,7	308,6	279,2	131	3,8			

День: ДИЕТА 9

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	Ca	P	Mq	Fe				
	Завтрак -																	
222	Пудинг из творога без сахара , сметанный соус	160	21,6	17,8	34,2	286	0,08	0,6	-	-	281	313,6	36,6	0,8				
377	Чай с лимоном без сахара	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	1,2	1,5	-	-					
Пр	Хлеб пшеничный отрубной	35				28,7	0,01	-	-	4,6	17,4	6,6	0,2					
Пр	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	9,5	32	75	0,9					
338	Фрукты свежие	100	1,8	-	25,2	115,2	0,04	14	-	23	16	13,1	4,1					
	всего	512				546,6	0,16	15,6	20	0,8	334,6	403,7	143,6	8,1				

День: ДИЕТА 9

Четверг 7-11

Неделя: Вторая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)				Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)						
			Б	Ж	У	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
	Завтрак -																	
300	Суфле из кур	90	6,8	8,3	7,3	109,1	0,03	0,1	10,4	-	23,7	82,6	24,4	1,0				
171	Каша кукурузная с маслом	150	3,6	8,2	17,7	174,1	0,03	0,1	60	-	12,1	10,5	10,5	0,5				
75	Овощи по сезону	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 отрубной	35					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 без сахара	180	3,6	2,6	29,2	155,2	0,03	1,47	-	-	158,6	132	20,3	2,4				
	Всего:	555					7,13	10,4	90,4	0,6	218,2	291	143,8	5,25				

День: ДИЕТА 9

Пятница 7-11

Неделя: Вторая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергическая ценность(ккал)	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
	Завтрак -																	
283	Пудинг мясной	90	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	-	23	16	13,1	4,1					
377	Чай с лимоном без сахара	180/7	0,53	-	9,8	41,6	-	1	-	15,3	23,2	12,3	2,13					
Пр	Хлеб пшеничный отрубной	35					0,01	-	-	4,6	17,4	6,6	0,2					
Пр	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	9,5	32	75	0,9					
	ВСЕГО	572					7,2	49,4	32	0,7	171,3	284,6	160,2				10,1	

Прошито, пронумеровано скреплено
исполнительным предприятием
и подписью
представителя предприятия
"БВПАТОРИЯ
"ЭКОНОМИКА
ОБРАЗОВАНИЯ И
САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ"
страниц

С.В.Павицкая



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 651630489533221723568905051781519580762169777237

Владелец Ляшкова Галина Николаевна

Действителен с 15.07.2024 по 15.07.2025