

«СОГЛАСОВАНО»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЗАОЗЕРНЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ
ШКОЛА» ГОРОДА ЕВПАТОРИИ
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
Директор МБОУ «Заозерненская средняя школа»
города Евпатории Республики Крым
Г. Н. Ляшкова
« 12 » 9 2025 г. 11491021100

«УТВЕРЖДАЮ»
ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«ЕВПАТОРИЯ-КРЫМ-КУРОРТ»
Директор ООО «Евпатория-Крым-Курорт»
С.В. Павицкая
« 12 » 9 2025 г. 1249100010110

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

ДИЕТА 9

2025

Диета 9

День :Понедельник 7-11 лет льготники

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	Ca	Р	Мg	Fe				
	Завтрак																	
	обед																	
324	Свекла тушеная в соусе	60	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	-	-	8,5	15	7	0,25		
106	Суп с рыбными фрикад.	225	10,1	9,9	15,7	192,9	0,14	8,25	18	1,05	18	1,05	37,9	210,8	55,2	1,5		
262	Сердце в сметанном соусе	90	11,8	8,2	2,5	136,8	-	-	-	0,2	-	0,2	11,1	34,8	4,4	0,4		
302	Каша гречневая рассып	150	1,1	3,6	35,3	143	0,29	-	-	-	-	-	20,7	199,3	132,6	7,1		
342	Компот из фруктов без сахара	180	1,16	0,3	37,2	116,4	0,02	0,8	-	0,2	-	0,2	5,8	46	33	0,96		
Пр	Хлеб пшеничный отрубной	50					0,01	-	-	0,2	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2		
Пр	Хлеб ржаной	25	2,0	0,4	18,4	52,9	0,03	-	-	0,3	-	0,3	9,5	32	75	0,9		
	Всего:	750					21,3	17,7	18	1,95	18	1,95	98,1	555,3	313,8	11,3		

Диета 9

День: Вторник 7-11 лет льготники

Неделя: Первая

№ рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
	Наименование блюда																	
	обед																	
136	Морковь припущенная	60	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	-	8,5	15	7	0,25			
84	Борщ со сметаной т/о	205	2,1	5,8	14,1	218	0,06	12,3	-	-	2,8	41,3	63,6	31,4	1,4			
278	Тефтели мясные с молочном соусом	90	7,5	4,5	17,1	140,2	0,06	0,06	11	-	-	21,7	76,9	15,2	0,8			
171	Каша ячневая с маслом	150	3,6	8,2	17,7	174,1	0,03	0,1	60	-	-	12,1	10,5	10,5	0,5			
342	Компот из сухофруктов без сахара	180	1,16	0,3	37,2	196,4	0,02	0,8	-	-	0,2	5,8	46	33	0,96			
Пр	Хлеб пшеничный отрубной	50					0,01	-	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2			
Пр	Хлеб ржаной	25	2	0,4	18,4	52,9	0,03	-	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9			
	Всего:	750					7,3	39,5	71		3,7	132,2	194,1	194,1	10,1			

Диета 9

День: Среда 7-11 лет льготники

Неделя: Первая

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mq	Fe				
	обед																	
96	Рассольник со сметаной т/о	205	2,6	6,2	18,6	141,4	0,18	17,1	-	2,9	19,8	41,9	33,6	22				
294	Котлета рубленая из птиц. паровая	100	16	13,6	14,5	236,8	0,06	0,4	16	0,6	44	96	17,3	1,3				
144	Рагу овощное	150	2,1	6,9	15,3	236	0,04	8,9	24	1,2	22,2	48,5	17,8	0,4				
Пр	Хлеб пшеничный отрубной	50					0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2				
Пр	Хлеб ржаной	25	2	0,4	18,4	52,9	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9				
342	Компот из сухофруктов без сахара	180	1,16	0,3	37,2	116,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96				
	Всего:	710					0,34	27,2	40	5,4	105,9	281,8	183,3	25,7				

Диета 9

День: Четверг 7-11 лет льготники

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			
	обед																
52	Салат из свеклы отварной	60							7	8,7	-	-	8,5	15	7		0,25
99	Суп картофельный с овощами	200	6,58	13,3	19,84	177,9			0,18	1,2	-	1,2	99	393	57		2,7
281	Биточек мясной паровой	90	3,1	3,7	3,2	40,9			0,01	0,05	3,9	-	8,9	31,1	9,1		0,4
171	Каша овсяная с маслом	150	3	1,9	19	109,9			0,8	2	20,6	0,1	27,6	51,4	17,8		0,6
388	Отвар шиповника без сахара	180	0,4	0,27	7,2	2,8			0,01	100	-	-	7,7	2,1	2,67		0,53
Пр	Хлеб пшеничный отрубной	50							0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6		0,2
Пр	Хлеб ржаной	25	2	0,4	18,4	52,9			0,03	-	-	0,3	9,5	32	75		0,9
	всего	725							8	111,9	24,5	1,8	165,8	542	175,2		5,58

Диета 9

День: Пятница 7-11 лет льготники

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			
	обед																
75	Икра морковная	60	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	-	8,5	15	7	0,25		
101	Суп с гречневой крупой	200	1,9	2,7	12,1	85,7	0,09	8,2	-	-	-	26,7	55,9	22,8	0,87		
259	Жаркое по - домашнему	200	18,5	21,3	22,1	379,2	0,5	42,7	-	-	-	55,2	43,5	86,7	6,6		
342	Компот из фруктов без сахара	180	1,16	0,3	37,2	116,4	0,02	0,8	-	-	-	5,8	46	33	0,96		
Пр	Хлеб пшеничный отрубной	50					0,01	-	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2		
Пр	Хлеб ржаной	25	2	0,4	18,4	52,9	0,03	-	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9		
	Всего:	715					7,73	77,9	-	-	4,1	139	227,8	246,5	14,9		

Диета 9

День: Понедельник 7-11 льготники

Неделя: Вторая

№ рецеп.	Наименование блюда Завтрак	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
	обед																	
75	Икра свекольная	60	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	-	-	8,5	15	7	0,25		
99	Суп овощной сметана т/о	205	8,0	3,9	20,7	153,9	0,18	1,2	-	-	-	1,2	99	393	57	2,7		
439	Печень тушеная в сметанном соусе	90	10	13,5	8,1	196,8	0,02	0,1	7,8	-	-	-	17,8	62,3	18,3	0,8		
171	Каша пшеничная с маслом	150	1,4	2,4	2,5	59,5	0,01	-	20	-	-	-	26,1	85,5	13	0,4		
342	Компот из сухофруктов без сахара	180	1,16	0,3	37,2	116,4	0,02	0,8	-	-	-	0,2	5,8	46	33	0,96		
Пр	Хлеб пшеничный отрубной	50					0,01	-	-	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2		
Пр	Хлеб ржаной	25	2	0,4	18,4	52,9	0,03	-	-	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9		
	Всего:	730					7,6	28,3	27,8	2,1	200	669,2	225,3	11,3				

Диета 9

День: Пятница 7-11 льготники

Неделя: Вторая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)				Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мл)				Минеральные вещества(мл)						
			Б	Ж	У	Y		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
	обед																	
55	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	0,5	0,1	1,9		11	7	8,7	-	-	-	-	8,5	15	7		0,25
98	Суп крестьянский со сметаной т/о	205	1,8	5,9	7,3		191,5	0,05	11,8	-	-	-	-	43,5	40,2	17,01		0,7
371	Рыба припущенная	90	20,1	3,1	7,2		196	0,05	3,3	21,6	2,1			44,6	77,1	17,6		0,4
304	Рис отварной	150						0,02	-	28	0,6			2,6	63	19,4		0,5
388	Отвар шиповника без сахара	180	0,4	0,27	7,2		2,8	0,01	100	-	-			7,7	2,1	2,67		0,53
Пр	Хлеб пшеничный	50	2,0	0,2	13,7		41	0,01	-	-	0,2			4,6	17,4	6,6		0,2
Пр	Хлеб ржаной	25	2	0,4	18,4		52,9	0,03	-	-	0,3			9,5	32	75		0,9
	Всего:	770	30,5	15,5	93,2		710,6	7,2	123,8	49,6	3,2			121	246,8	145,3		3,5

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ РАСХОДА ПРОДУКТОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Диета 9 (7-11 лет)

Норма	Наименование продуктов	Понед 1	Втор 1	Среда 1	Четве 1	Пятн 1	Понед 2	Втор 2	Сред 2	Четв 2	Пятн 2	средн ее
30-35%					1							
9-10,5	Субпродукты	50	-	-	-	-	60	-	-	-	-	11
13-16	Крупы, бобовые	40					40		50		46	13
4,5-5,25	Макаронные изделия											0
84-98	Овощи свежие	94	130	84	82	94	110	148	154	94	114	110
21-24	Мясо	-	38	-	37	63	-	-	63	63	-	26
10,5- 12	Куры 1 кат, филе кур	-	-	73	-	-	-	-	-	-	-	7,3
17-20	Рыба с/м	23,5						86			61	17
55-65	Фрукты	30	140			140	140	170	30	30		68
23-27	БЕЛКИ	28,7	18,9	26,7	17,6	26,1	25,7	29,1	28,7	22,5	30,5	25,3
24-27	ЖИРЫ	22,7	19,5	27,8	19,9	25	20,8	22,8	28,2	19	15,5	24
100-117	УГЛЕВОДЫ	94,7	91,1	93,5	76,4	105,4	98,1	93,2	102,2	100,2	93,2	95
705-822	ККАЛ	694	833,6	847,4	399,8	686,2	702,2	751,2	847,1	613,3	710,6	708,5

Прошито, пронумеровано скреплено
печатью предприятия и подписью
директора предприятия

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