

Согласовано



Директор МБОУ СОШ № 19

Багирова Э.Э.

Утверждаю

Директор ООО «Вавилон»

Халилов Р.И.



Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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 1.11.2023г.

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша из хлопьев овсянных "Геркулес" с изюмом и курагой	200	4,58	3,4	17,19	125,1	0,38	297,02
	Масло сливочное порциями	15	0,16	7,5	0,26	87,2		41
	Яйца вареные	40	0,13	0,12	0,01	1,6		50
	Какао с молоком	180	4,61	4,72	12,9	57,4	2,08	4
	Хлеб пшеничный 30 гр	30	4,6	0,48	17,52	121		48,02
	Хлеб ржаной 10 гр	10	2,56	0,48	9,52	70		52,01
	Яблоки	150	0,27	0,27	6,53	31,3	6,67	61
	Пряники	50	2,95	2,35	21,25	101		64
	Итого за Завтрак		19,86	19,32	85,18	594,6	9,13	
	Итого за день		19,86	19,32	85,18	594,6	9,13	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Завтраки школа с 1.11.2023г.

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Салат из белокочанной капусты и моркови с растительным маслом	80	2,41	1,25	12,4	101,1	27	43
	Плов из говядины	250	6,85	10,01	25,2	170,1		31
	Сок	180	0,09	0,09	10,5	103,1	9	28
	Хлеб пшеничный 30 гр	30	4,6	0,48	17,52	90		48,02
	Хлеб ржаной 10 гр	10	2,56	0,27	9,52	31,3		52,01
	Вафли	50	3,13	7,06	10,7	31,3		63
	Итого за Завтрак		19,64	19,16	85,84	526,9	36	
	Итого за день		19,64	19,16	85,84	526,9	36	

ООО "Вавилон"  
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)  
 Рацион: Завтраки школы с 1.11.2023г.

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
 Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Запеканка из творога	130	7	4,2	14,2	210	0,58	100
	Яйца вареные	40	0,13	0,12	10,01	101,2		50
	Сыр порциями	20	1,74	5,08		75	0,14	148
	Какао с молоком	180	2,61	8,9	22,9	57,4	2,08	4
	Хлеб пшеничный 30 гр	30	4,6	0,48	17,52	70		48,02
	Хлеб ржаной 10 гр	10	2,56	0,27	9,52	31,3		52,01
	Мандарин	140	0,8	0,2	10,5	50	38	10
	Итого за Завтрак		19,44	19,25	84,65	594,9	40,8	
	Итого за День		19,44	19,25	84,65	594,9	40,8	
	ООО "Вавилон"							Приложение №8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)  
 Рацион: Завтраки школы с 1.11.2023г.

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
 Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Салат из моркови с яблоком	80	2,41	3,1	12	101	1,5	165
	Курица отварная	80	6,44	8,96	0,05	101,1	1,94	26
	Макаронные изделия отварные	150	2,56	6,45	25,35	141,9		21
	Компот из смеси сухофруктов	180	1,04	0,06	15,17	110,3	0,8	2
	Хлеб пшеничный 30 гр	30	4,6	0,48	17,52	70		48,02
	Хлеб ржаной 10 гр	10	2,56	0,27	9,52	31,3		52,01
	Яблоки	150	0,27	0,27	6,53	20,1	6,67	61
Итого за Завтрак		19,88	19,59	86,14	575,7	10,91		
Итого за День		19,88	19,59	86,14	568,9	10,91		

ООО "Вавилон"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Завтраки школа с 1.11.2023г.

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возрастная категория 7-11

День: пятница

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет по-домашнему 120г	120	5,08	5,1	2,22	110,1	0,62	41,03
	Каша манная жидкая молочная	200	2,74	6,95	21,69	72,1	2,08	58
	Какао с молоком	180	2,61	5,72	21,2	70,4	2,08	4
	Хлеб пшеничный 30 гр	30	4,6	0,48	17,52	70		48,02
	Хлеб ржаной 10 гр	10	2,56	0,27	9,52	31,3		52,01
	Печенье	50	1,05	1,4	3,05	17,5		12
	Мандарин	140	0,8	0,2	10,5	38	38	10
Итого за Завтрак		19,44	20,12	85,7	566,9	42,78		
Итого за день		19,44	20,12	85,7	566,9	42,78		

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

ООО "Вавилон"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Завтраки школа с 1.11.2023г.

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возрастная категория 7-11

День: понедельник

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная жидкая молочная	200	4,74	4,95	26,6	155,6	2,08	58
	Масло сливочное порциями	15	0,16	7,5	0,26	87,2		41
	Какао с молоком	180	5,61	5,72	14,2	97,2	2,08	4
	Хлеб пшеничный 30 гр	30	4,6	0,48	17,52	125,1		48,02
	Хлеб ржаной 10 гр	10	2,56	0,48	9,52	70		52,01
	Яблоки	150	0,27	0,27	6,53	31,3	6,67	61
	Печенье	50	1,05	2,2	11,01	10,1		12
Итого за Завтрак		18,99	21,6	85,64	576,5	10,83		
Итого за день		18,99	21,6	84,64	576,5	10,83		

ООО "Вавилон"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)  
 Рацион: Завтраки школа с 1.11.2023г.

День: вторник  
 Неделя: 2

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Салат из свеклы с черносливом 100 г	100	2	2,5	12,1	170,1	9,8	38
	Макаронные изделия, запеченные с сыром 160	160	7,06	15,33	25,38	170,3	0,11	46
	Яйца вареные 40	40	1,13	0,12	0,01	1,6		50
	Компот из смеси сухофруктов 180	180	1,04	0,06	15,17	106,3	0,8	2
	Хлеб пшеничный 30 гр	30	4,56	0,48	17,52	70		48,02
	Хлеб ржаной 10 гр	10	2,56	0,48	9,53	31,3		52,01
	Мандарин 140	140	0,8	0,2	7,5	38	38	10
	<b>Итого за Завтрак</b>		19,15	19,17	87,21	587,6		
	<b>Итого за день</b>		19,15	19,17	87,21	587,6		

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)  
 Рацион: Завтраки школа с 1.11.2023г.

День: среда  
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" с изюмом и курагой 200	200	8,58	5,56	40,19	137,1	0,38	297,02
	Масло сливочное порциями 15	15	0,16	10,5	0,26	132,2		41
	Сок 180	180	0,09	0,09	10,26	70	9	28
	Хлеб пшеничный 30 гр	30	4,56	0,48	17,52	31,3		48,02
	Хлеб ржаной 10 гр	10	2,56	0,48	9,53	141		52,01
	Пряники 50	50	2,95	2,35	8,1	60,1		64
	<b>Итого за Завтрак</b>		18,9	19,46	85,86	571,7	9,38	
	<b>Итого за день</b>		18,9	19,46	85,86	571,7	9,38	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)  
 Рацион: Завтраки школа с 1.11.2023г.

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возрастная категория 7-11

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет по-домашнему 120г	120	5,08	9,08	25,2	160,1	0,62	41,03
	Сыр порциями	20	4,74	4,08		75	0,14	148
	Какао с молоком	180	2,61	5,72	22,9	167,4	2,08	4
	Хлеб пшеничный 30 гр	30	4,56	0,48	17,52	70		48,02
	Хлеб ржаной 10 гр	10	2,56	0,48	9,53	31,3		52,01
	Яблоки	150	0,27	0,27	10,5	31,3	6,67	61
Итого за Завтрак			19,82	20,11	85,65	535,1	9,51	
Итого за день			19,82	20,11	85,65	535,1	9,51	

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)  
 Рацион: Завтраки школа с 1.11.2023г.

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возрастная категория 7-11

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Салат из белокочанной капусты и моркови с растительным маслом	80	2,1	3,96	21,87	75,36	27	43
	Плов из говядины	250	9,75	6,85	30,2	220,1		31
	Сок	180	0,09	0,09	7,26	110	9	28
	Хлеб ржаной 10 гр	10	4,56	0,48	9,53	70		52,01
	Хлеб пшеничный 30 гр	30	2,56	0,48	17,52	31,3		48,02
	Вафли	40	2,3	9,55	2,01	91,2	36	63
Итого за Завтрак			21,36	21,41	88,39	597,96	36	
Итого за день			196,48	199,19	859,26	5721,06	36	

Итого за период	19,648	19,919	85,926	572,106	254,05
Среднее значение за период					18,1
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12	25	63		

## Примерное меню

Рацион: Обед школа 01.11.2023г.

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне	250	4,25	15,25	4,5	70,1	8,01	91
	Плов из курицы	250	13,5	10,5	12,1	220,1	1,71	23
	Сок	180	0,09	0,09	8,26	45	9	28
	Хлеб пшеничный 40 гр	40	4,56	0,48	70	141		48
	Хлеб ржаной 20 гр	20	2,56	0,48	31,3	141		52
	Яблоки	150	0,27	0,27	2,5	31,3	6,67	61
	Печенье	50	1,05	2,6	3,5	175		12
Итого за Обед			26,28	29,67	132,16	823,5	25,39	
Итого за день			26,28	26,67	132,16	823,5	25,39	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Обед школа 01.11.2023г.

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Салат из белокочанной капусты и моркови с растительным маслом	100	2,27	2,95	4,3	120,1	33,75	43
	Суп картофельный с бобовыми (чечевица) на бульоне	250	4,89	8,69	11,9	170,6	9,36	87
	Котлеты "Школьные" (Выход 100г)	100	8,1	12,1	7,5	170,5	2,5	117,01
	Макаронные изделия отварные	150	3,66	5,45	10,1	60,1		21
	Компот из смеси сухофруктов	180	1,04	0,06	4,2	10,1	0,8	2
	Хлеб пшеничный 40 гр	40	4,56	0,48	60,1	141		48
	Хлеб ржаной 20 гр	20	2,56	0,48	31,3	141		52
Итого за Обед			27,08	30,21	129,4	813,4	46,41	
Итого за день			27,08	30,21	129,4	813,4	46,41	



ООО "Вавилон"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)  
 Рацион: Обед школа 01.11.2023г.

День: среда  
 Неделя: 1

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20  
 Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
 Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Салат "Школьный" 100г	100		6,88	6,01	102,1	8,05	36
	Суп-хинкал	250	3,28	1,05	21,6	110,3	4	72
	Курица отварная	80	9,3	6,96	0,05	102,1	1,94	26
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,61	10,2	24,34	140,6		17
	Сок	180	0,09	0,09	10,26	45	9	28
	Хлеб пшеничный 40 гр	40	4,56	0,48	29,52	141		48
	Хлеб ржаной 20 гр	20	2,56	0,48	29,52	141		52
	Мандарин	140	0,8	0,2	7,5	38	38	10
	Итого за Обед		26,2	26,34	128,8	820,1	60,99	
	Итого за день		26,2	26,34	128,8	820,1	60,99	

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)  
 Рацион: Обед школа 2023г.

День: четверг  
 Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Салат "Витаминка" 80г	80	3,6	4,3	18,2	70,1	13,43	158
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на бульоне	250	2,4	6,5	15	161	8	88
	Рыба запеченная	80	8,5	10,48	0,48	80,4	0,99	34
	Пюре картофельное 180г	180	4,06	6,4	28,8	207,8	34,26	6
	Компот из смеси сухофруктов	180	1,04	0,06	4,2	10,1	0,8	2
	Хлеб пшеничный 40 гр	40	4,56	0,48	29,52	141		48
	Хлеб ржаной 20 гр	20	2,56	0,48	17,5	141		52
	Вафли	40	2,3	1,5	6,1	4,5		63
	Итого за Обед		29,02	30,2	119,8	815,9	57,48	
	Итого за день		29,02	30,2	119,8	815,9	57,48	

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20  
 Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
 Возрастная категория 7-11

ООО "Вавилон"

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)  
 Рацион: Обед школа 01.11.2023г.

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

День: пятница

Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Салат из моркови с яблоком	80	1,5	2,1	12,1	84,1	1,5	165
	Суп картофельный рисовый на бульоне	250	3,25	8,75	15	110,1	9,82	14
	Гуляш из говядины (Выход 120г)	120	10,6	10,1	30,1	104,6	1,2	40,01
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,05	6,3	9,2	170,1		19
	Сок	180	0,09	0,09	10,26	45	9	28
	Хлеб пшеничный 40 гр	40	4,56	0,48	29,52	141		48
	Хлеб ржаной 20 гр	20	2,56	0,48	17,5	141		52
	Мандарин	140	0,8	0,2	7,5	38	38	10
	Итого за Обед		29,41	28,5	131,18	833,9	59,52	
	Итого за день		29,41	28,5	131,18	833,9	59,52	

ООО "Вавилон"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)  
 Рацион: Обед школа 01.11.2023г.

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

День: понедельник

Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Суп картофельный с бобовыми (чечевица) на бульоне	250	4,89	15,1	15,9	162,1	9,36	87
	Курлица отварная	80	9,3	6,96	0,05	141,6	1,94	26
	Рис отварной	150	3	4	31,4	184		31
	Компот из смеси сухофруктов	180	1,04	0,06	25,17	10,1	0,8	2
	Хлеб пшеничный 40 гр	40	4,56	0,48	29,52	141		48
	Хлеб ржаной 20 гр	20	2,56	0,48	17,5	141		52
	Яблоки	150	0,27	0,27	2,5	31,3	6,67	61
	Пряники	50	1,95	2,35	4,23	10,1		64
	Итого за Обед		27,57	29,7	126,27	821,2	18,77	
	Итого за день		27,57	29,7	126,27	821,2	18,77	

ООО "Вавилон"

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Обед школа 01.11. 2023г.

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Салат "Школьный" 100г	100	2,9	4,2	6,01	98,8	8,05	36
	Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне	250	6,25	7,25	14,5	106,5	8,01	91
	Котлеты "Школьные" (Выход 100г)	100	8,1	12,1	7,5	170,5	2,5	117,01
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	4,2	6,3	35,1	110,6		19
	Сок	180	0,09	0,09	10,26	45	9	28
	Хлеб пшеничный 40 гр	40	4,56	0,48	29,52	141		48
	Хлеб ржаной 20 гр	20	2,56	0,48	17,5	141		52
<b>Итого за Обед</b>			28,66	30,9	120,39	813,4	27,56	
<b>Итого за день</b>			28,66	30,9	120,39	813,4	27,56	

ООО "Вавилон"

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Обед школа 01.11. 2023г.

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Борщ с капустой и картофелем на бульоне	250	9,2	15,2	20,5	210,1	27,07	112
	Гуляш из говядины	100	8,56	3,7	10,5	170,2	1	40
	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,4	10,23	34,34	110,1		17
	Компот из смеси сухофруктов	180	1,04	0,06	4,2	10,1	0,8	2
	Хлеб пшеничный 40 гр	40	4,56	0,48	29,52	141		48
	Хлеб ржаной 20 гр	20	2,56	0,48	17,5	141		52
	Мандарин	140	0,8	0,2	7,5	38	38	10
<b>Итого за Обед</b>			30,12	30,35	124,06	820,5	66,87	
<b>Итого за день</b>			30,12	30,35	124,06	820,5	66,87	

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возрастная категория 7-11

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Салат из моркови с яблоком	80	1,5	2,1	32	75,2	1,5	165
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на бульоне	250	8,75	9,5	15	161	8	88
	Рыба запеченная	80	7,85	5,1	0,48	145,2	0,99	34
	Пюре картофельное 180г	180	4,06	8,43	17,8	101,2	34,26	6
	Сок	180	0,09	0,09	10,26	45	9	28
	Хлеб пшеничный 40 гр	40	4,56	0,48	29,52	141	48	48
	Хлеб ржаной 20 гр	20	2,56	0,48	17,5	141	52	52
	Печенье	50	1,05	2,5	7,05	31,3		12
	Итого за Обед		30,42	28,68	129,61	840,9	53,75	
	Итого за день		30,42	28,68	129,61	840,9	53,75	

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возрастная категория 7-11

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Суп картофельный с пшеничной крупой на бульоне	250	3,18	15,1	16,36	133	8	15
	Филе курицы, тушенное в соусе томатном	100	12,3	7,9	5,3	99,7	6	32
	Макаронные изделия отварные	150	4,56	6,45	25,3	180,5		21
	Компот из смеси сухофруктов	180	1,04	0,06	25,17	106,3	0,8	2
	Хлеб пшеничный 40 гр	40	4,56	0,48	29,52	141		48
	Хлеб ржаной 20 гр	20	2,56	0,48	17,5	141		52
	Яблоки	150	0,27	0,27	6,53	31,3	6,67	61
	Итого за Обед		28,47	30,74	125,68	832,8		
	Итого за день		28,47	30,74	125,68	832,8		

