

Утверждаю: С.В.И.
Директор

Цыбенова Б.В.



10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет

2024-2025 учебный год

Утверждаю:

Директор

Цыбенова Б.В.

День/неделя	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
НЕДЕЛЯ 1															
Понедельник 1															
номер рецептуры	Завтрак														
№ 181	Каша манная молочная жидкая	200	6,11	10,72	22,38	251,00		1,17			133,77		30,12	0,47	
№ 382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	7,58	118,60	0,04	1,59	18,24	0,02	152,22	214,40	21,34	0,48	
№ 7	Сыр порционный	15	3,84	4,43	0	54,6	0,01	0,11	39		132	75	5,25	0,15	
№ 393	Фрукты свежие(апельсин)	120	1,80	0,40	8,20	75,60	0,06	120,00			68,00	22,00	26,00	0,60	
т п	Кондитерские изделия	30	2,30	2,90	16,30	125,10	0,00	0,00	0,00		12,20	0,00	0,00	0,60	
т п	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	13,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	
Итого за завтрак		605	21,29	22,39	67,78	718,90	0,17	122,87	57,24	0,54	507,39	346,20	95,91	3,10	
Всего за день			21,29	22,39	67,78	718,90	0,17	122,87	57,24	0,54	507,39	346,20	95,91	3,10	

Утверждаю:

Директор

Цыбенова Б.В.

День/неделя	наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
НЕДЕЛЯ 1															
Вторник 1															
номер рецептуры	Завтрак														
№ 637	Голень куриная отварная	90	18,99	10,24		185,62	0,036		14,4		35,1	128,7	18	1,62	
№ 126	Картофель отварной с луком	150	3,1	6,99	18,84	166,96		21,55			27,33		31,16	1,33	
№ 377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	10,2	62	0	2,83			14,2	48,52	2,4	0,36	
№ 399	Фрукты свежие (мандарины)	100	0,8	0,2	7,5	35	0,06	38			35	34,8	11	0,1	
т п	Кондитерские изделия	30	2,30	2,90	16,30	125,10	0,00	0,00	0,00		12,20	0,00	0,00	0,60	
т п	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	13,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	
Итого за завтрак		610	28,48	20,75	66,16	668,68	0,16	62,38	14,40	0,52	133,03	246,82	75,76	4,81	
Всего за день			28,48	20,75	66,16	668,68	0,16	62,38	14,40	0,52	133,03	246,82	75,76	4,81	

Утверждаю:

Директор

Цыбенова Б.В.

День/неделя	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
НЕДЕЛЯ 1														
Среда 1														
номер рецептуры	Завтрак													
№ 182	каша ячневая молочная	200	7,31	10,98	29,38	286		1,17			162,26		36,51	0,94
№ 389	Сок фруктовый	200	1		8,18	84,8	0,02	6			14	12,6	8	2,8
т п	Йогурт	95	2,3	2,1	3,8	47,1		0,6				2		
№ 150	Яйцо куриное отварное	70	5,10	4,6	4,30	63,00	0,03		0,10		22,00	76,80	4,80	1,00
№ 338	Фрукты свежие(груши)	150	1,80	0,40	8,20	75,60	0,06	120,00			68,00	22,00	26,00	0,60
т п	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	13,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого за завтрак		755	20,67	18,48	67,18	650,50	0,17	127,77	0,10	0,52	275,46	148,20	88,51	6,14
Всего за день			20,67	18,48	67,18	650,50	0,17	127,77	0,10	0,52	275,46	148,20	88,51	6,14

Утверждаю:

Директор

Цыбенова Б.В.

День/неделя	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
НЕДЕЛЯ 1															
Четверг 1															
номер рецептуры	Завтрак														
		№ 260	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221	0,07	0,92		1,94	21,81	145,25	22,03
№ 202	Макаронные изделия отварные	150	5,46	5,79	23,45		195,7	0,09		12	0,83	12,14	47,24	8,14	0,81
№ 349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	12,01		132,80	0,04	0,73			32,48	52,56	17,46	0,70
		т п	Кондитерские изделия	30	2,30	2,90	16,30	125,10	0,00	0,00	0,00		12,20	0,00	0,00
№ 338	Фрукты свежие(яблоки)	100	0,60	0,60	4,70		70,30		15,00			24,00		13,50	3,30
		т п	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	13,32	94,00	0,06		0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого за завтрак		620	26,73	26,57	72,67	838,90	0,26	16,65	12,00	3,29	111,83	279,85	74,33	9,27	
Всего за день			26,73	26,57	72,67	838,90	0,26	16,65	12,00	3,29	111,83	279,85	74,33	9,27	

Утверждаю: 
 Директор
 Цыбенкова Б.В.

День/неделя	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
НЕДЕЛЯ 1															
	Пятница 1														
номер рецептуры	Завтрак														
№ 182	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,1	10,72	23,45	251,00		1,17			130,09		30,12	0,47	
№ 291	Кисель витаминизированный	200			12	76	0,02	0,02			0,48	12,6	7,2	0,06	
т п	Кондитерское изделие	30	2,30	2,90	14,30	125,10	0,00	0,00	0,00		12,20	0,00	0,00	0,60	
№ 338	Фрукты свежие (бананы)	150	1,5	0,5	9	94,5	0,04	10	0,01		8	191,43	42	0,6	
т п	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	13,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	
Итого за завтрак		620	12,06	14,52	72,07	640,60	0,12	11,19	0,01	0,52	159,97	238,83	92,52	2,53	
Всего за день			12,06	14,52	72,07	640,60	0,12	11,19	0,01	0,52	159,97	238,83	92,52	2,53	

Утверждаю: 
 Директор
 Цыбенова Б.В.

День/неделя	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
НЕДЕЛЯ 2															
Понедельник 2															
номер рецептуры	Завтрак														
№ 182	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,51	11,72	27	285		1,17			138,1		47,6	1,23	
№ 382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	7,58	118,60	0,04	1,59	18,24	0,02	152,22	214,40	21,34	0,48	
№ 7	Сыр порционный	15	3,84	4,43	0	54,6	0,01	0,11	39		132	75	5,25	0,15	
№ 393	Фрукты свежие (апельсины)	150	0,90	0,20	3,10	37,80	0,04	60,00			34,00	17,00	13,00	0,30	
т п	Кондитерские изделия	30	2,30	2,90	16,30	125,10	0,00	0,00	0,00		12,20	0,00	0,00	0,60	
т п	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	13,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	
Итого за завтрак		635	21,79	23,19	67,30	715,10	0,15	62,87	57,24	0,54	477,72	341,20	100,39	3,56	
Всего за день			21,79	23,19	67,30	715,10	0,15	62,87	57,24	0,54	477,72	341,20	100,39	3,56	

Утверждаю: 
 Директор
 Цыбенова Б.В.

День/неделя	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
№ рец.														
НЕДЕЛЯ 2														
Вторник 2														
номер рецептуры	Завтрак													
№ 637	Голень куриная отварная	90	18,99	12,24		185,62	0,036		14,4		35,1	128,7	18	1,62
№ 341	Каша гречневая	150	6,33	5,35	20,56	187,80	0,21		24,00	0,60	11,91	201,68	99,99	4,51
№ 377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	10,2	62	0	2,83			14,2	48,52	2,4	0,36
№ 399	Фрукты свежие (мандарины)	100	0,8	0,2	7,5	35	0,06	38			35	34,8	11	0,1
т п	Кондитерские изделия	30	2,30	2,90	16,30	125,10	0,00	0,00	0,00		12,20	0,00	0,00	0,60
т п	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	13,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого за завтрак		610	31,71	21,11	67,88	689,52	0,366	40,83	38,4	1,12	117,61	448,5	144,59	7,99
Всего за день			31,71	21,11	67,88	689,52	0,37	40,83	38,40	1,12	117,61	448,50	144,59	7,99

Утверждаю: 
 Директор _____
 Цыбенкова Б.В.

День/неделя	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
№ рец.														
НЕДЕЛЯ 2														
Среда 2														
номер рецептуры	Завтрак													
№ 182	каша ячневая молочная	200	7,31	10,98	29,38	286		1,17			162,26		36,51	0,94
№ 389	Сок фруктовый	200	0,9	0,18	8,18	82,80	0,02	36			12,60	12,60	7,2	2,52
№ 338	Фрукты свежие (банан)	150	1,5	0,5	9	94,5	0,04	10	0,01		8	191,43	42	0,6
т п	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	13,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
т п	Кондитерские изделия	30	2,30	2,90	16,30	125,10	0,00	0,00	0,00		12,20	0,00	0,00	0,60
Итого за завтрак		620	15,17	14,96	67,18	682,4	0,12	47,17	0,01	0,52	204,26	238,83	98,91	5,46
Всего за день			15,17	14,96	67,18	682,40	0,12	47,17	0,01	0,52	204,26	238,83	98,91	5,46

Утверждаю:

Директор

Цыбенова Б.В.

День/неделя	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
НЕДЕЛЯ 2														
Четверг 2														
номер рецептуры	Завтрак													
№ 268	Котлеты мясные	100	16,5	24,2	14,32	344		0,34			43,04		55,78	2,8
№ 202	Макаронные изделия отварные	150	5,46	5,79	23,45	195,7	0,09		12	0,83	12,14	47,24	8,14	0,81
№ 349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	12,01	132,80	0,04	0,73			32,48	52,56	17,46	0,70
т п	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	13,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
№ 338	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,60	0,60	4,70	70,30		15,00			24,00		13,50	3,30
Итого за завтрак		590	26,38	31,08	67,80	836,80	0,19	16,07	12,00	1,35	120,86	134,60	108,08	8,41
Всего за день			26,38	31,08	67,80	836,80	0,19	16,07	12,00	1,35	120,86	134,60	108,08	8,41

Утверждаю:

Директор

Цыбенова Б.В.

День/неделя	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
НЕДЕЛЯ 2														
Пятница 2														
номер рецептуры	Завтрак													
№259	Жаркое по домашнему	230	15,43	15,48	41,3	404,3	0,2	8,88	0,025		40,1	212,85	55,83	5,07
№ 291	Кисель витаминизированный	200			12	76	0,02	0,02			0,48	12,6	7,2	0,06
№71	Помидоры свежие порционные	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,02	8,4			8,4	10,4	12	0,54
т п	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	13,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого за завтрак		530	19,25	16,00	68,90	587,50	0,30	17,30	0,03	0,52	58,18	270,65	88,23	6,47
Всего за день			19,25	16,00	68,90	587,50	0,30	17,30	0,03	0,52	58,18	270,65	88,23	6,47