

Утверждаю :

Директор ООО «КУЛИНАР»  
\_\_\_\_\_ Г.Н.Зенич

Согласовано :

Директор МБОУ СПУ №99  
\_\_\_\_\_ В.И.Гроо



## **Мероприятие в рамках популяризации здорового питания «Разноцветная неделя»**

Задача : предоставить информацию учащимся как цвет пищи влияет на организм человека.

### **1. ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЛИСТ**

с описанием , как цвет пищи влияет на организм человека в картинках.

Вывешивается информационный лист на видное место, где размещается меню, размещается на сайте образовательного учреждения с согласия руководителя ОУ.

2. В меню включаются блюда из продуктов разного цвета :  
в течении 5 дней .

Информация размещается ,на сайте муниципального учреждения, в родительском чате.

Исполнители : приготавливают пищу повара под руководством заведующей производством по меню ,разработанному технологами ООО «КУЛИНАР».



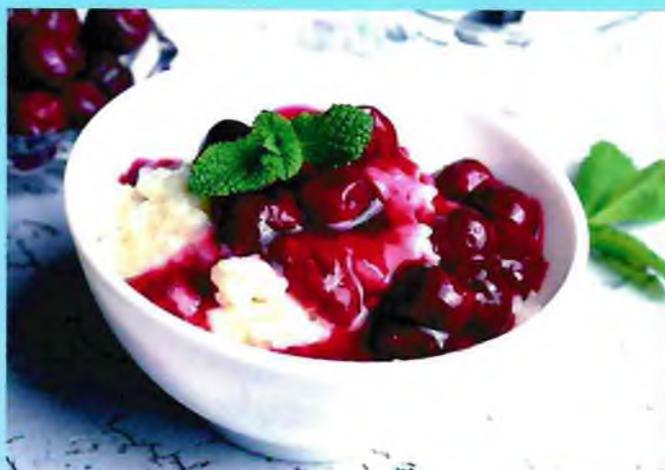
## «РАЗНОЦВЕТНАЯ НЕДЕЛЯ»

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ МЕНЮ НА СВОБОДНЫЙ ВЫБОР



**КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯННАЯ  
С ЯБЛОКАМИ 1/250**

**КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ  
С МАСЛОМ 1/250**



**КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ  
С СВЕЖЕЙ ЯГОДОЙ 1/250**

**КАША МОЛОЧНАЯ  
ПШЕННАЯ С ИЗЮМОМ 1/250**





### Меню приготовляемых блюд

При изготовлении НЕ ПРИМЕНЯЛИСЬ: пищевые добавки, биологические активные добавки, продукты изготовленные из сырья с применением генно-модифицированных организмов



Рацион: 1 цикличное меню 2024 7-11 лет

1 неделя

День: 1

| Прием пищи                   | Наименование блюда  | Вес блюда | Пищевые вещества |       |         | Энергетическая | № рецептур |
|------------------------------|---|-----------|------------------|-------|---------|----------------|------------|
|                              |   |           | Белки            | Жиры  | Углевод |                |            |
| <b>Завтрак</b>               |   |           |                  |       |         |                |            |
|                              | Масло сливочное 10  | 10        | 2                | 7,25  | 0,13    | 66,1           | 14         |
|                              | Яйца вареные 40   | 40        | 5,08             | 4,6   | 0,28    | 62,8           | 209        |
|                              | Каша вязкая молочная из пшенной крупы с маслом 200              | 200       | 8,43             | 10,89 | 41,75   | 299,5          | 200,09     |
|                              | Чай с сахаром 200/11  | 200       | 0,2              | 0,02  | 11,05   | 45,41          | 376        |
|                              | Батон йодированный 50   | 50        | 3,85             | 1,5   | 25,75   | 134,48         | 28,1       |
|                              | Итого за Завтрак  | 500       | 19,56            | 24,26 | 78,96   | 608,29         |            |
| Стоимость рациона 70,52руб.  |   |           |                  |       |         |                |            |
| <b>Обед</b>                  |   |           |                  |       |         |                |            |
|                              | Салат из отварной свеклы 60                                     | 60        | 1                | 4,27  | 5,62    | 64,74          | 18,04      |
|                              | Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне со сметаной 200/10 | 210       | 3,74             | 6,19  | 9,25    | 108,41         | 88,25      |
|                              | Котлеты домашние 70   | 70        | 5,79             | 10,19 | 5,51    | 137,27         | 271,07     |
|                              | Соус томатный 20  | 20        | 0,21             | 1,21  | 1,44    | 17,64          | 364,05     |
|                              | Каша гречневая рассыпчатая 150                                  | 150       | 6,97             | 5,44  | 31,47   | 202,45         | 259,01     |
|                              | Компот из смеси сухофруктов 200                                 | 200       | 0,59             | 0,05  | 18,58   | 77,94          | 349,03     |
|                              | хлеб пшеничный 30   | 30        | 2,34             |       | 14,4    | 71,1           | 28         |
|                              | Хлеб ржано-пшеничный 40   | 40        | 2,64             | 0,48  | 15,86   | 79,2           | 481,06     |
|                              | Итого за Обед   | 780       | 23,28            | 27,83 | 102,13  | 758,75         |            |
| Стоимость рациона 105,79руб. |   |           |                  |       |         |                |            |
| <b>Полдник</b>               |   |           |                  |       |         |                |            |
|                              | Булочка дорожная 100  | 100       | 7,51             | 14,9  | 53,02   | 383,76         | 770        |
|                              | Чай с сахаром лимоном 200/11                                    | 200       | 0,26             | 0,03  | 11,26   | 47,79          | 377,06     |
|                              | Итого за Полдник  | 300       | 7,77             | 14,93 | 64,28   | 431,55         |            |
|                              | Итого за день   | 1 580     | 50,61            | 67,02 | 245,37  | 1 798,59       |            |
| Стоимость рациона 52,89руб.  |   |           |                  |       |         |                |            |

Зав.производством \_\_\_\_\_



**«РАЗНОЦВЕТНАЯ НЕДЕЛЯ»**  
**ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ МЕНЮ НА СВОБОДНЫЙ ВЫБОР**



**САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 1/100**



**ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА  
С МОРКОВЬЮ 1/100**

**СУП-ПЮРЕ МОРКОВНЫЙ 1/250**



**КОТЛЕТЫ МОРКОВНЫЕ 1/80**

**МАННИК МОРКОВНЫЙ 1/100**



**ПИРОЖКИ С МОРКОВЬЮ 1/75**



### Меню приготавливаемых блюд

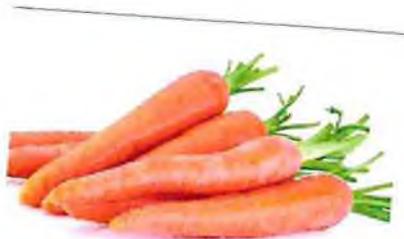
При изготовлении НЕ ПРИМЕНЯЛИСЬ: пищевые добавки, биологические активные добавки, продукты изготовленные из сырья с применением генно-модифицированных организмов

Рацион: 1 цикличное меню 2024 7-11 лет

1 неделя 2

| Прием пищи     | Наименование блюда       | Вес блюда  | Пищевые вещества |              |              | Энергетическ  | № рецепт |
|----------------|--------------------------|------------|------------------|--------------|--------------|---------------|----------|
|                |                          |            | Белки            | Жиры         | Углеводы     |               |          |
| <b>Завтрак</b> |                          |            |                  |              |              |               |          |
|                | Огурцы свежие 30         | 30         | 0,16             | 0,02         | 0,52         | 2,8           | 71,04    |
|                | Мясо тушеное (свинина)90 | 90         | 0,6              | 9,02         | 2,8          | 142           | 256,06   |
|                | Чай с молоком 200/11     | 200        | 1,82             | 1,42         | 13,74        | 75,65         | 378      |
|                | Батон йодированный 50    | 50         | 3,85             | 1,5          | 25,75        | 134,48        | 28,1     |
|                | Макароны отварные 150    | 150        | 5,65             | 4,56         | 36,01        | 207,83        | 331,19   |
|                | <b>Итого за Завтрак</b>  | <b>520</b> | <b>12,08</b>     | <b>16,52</b> | <b>78,82</b> | <b>562,76</b> |          |

Стоимость рациона 70,52руб.



### Обед

|  |  |            |              |             |              |               |        |
|--|--|------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------|
|  | Салат морковный                                    | 60         | 1,22         | 7,09        | 6,49         | 95,83         | 58,09  |
|  | Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне 200 | 200        | 6,57         | 4,05        | 15,42        | 124,7         | 102    |
|  | Рагу из птицы 200                                  | 200        | 2,5          | 3,56        | 18,78        | 117,8         | 342,13 |
|  | Компот из свежих яблок                             | 200        | 0,24         | 0,24        | 25,84        | 108           | 11,08  |
|  | Хлеб пшеничный 40                                  | 40         | 1,52         | 0,16        | 9,84         | 47            | 482,02 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный 50                            | 50         | 3,3          | 0,6         | 19,82        | 99            | 481,04 |
|  | <b>Итого за Обед</b>                               | <b>750</b> | <b>15,35</b> | <b>15,7</b> | <b>96,19</b> | <b>592,33</b> |        |

Стоимость рациона 105,79руб.

### Полдник

|  |                         |              |              |              |               |                 |        |
|--|-------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|--------|
|  | Булочка домашняя 100    | 100          | 8,43         | 4,67         | 53,65         | 289,48          | 424,02 |
|  | Чай с сахаром 200       | 200          | 0,2          | 0,02         | 11,5          | 45,41           | 376    |
|  | <b>Итого за Полдник</b> | <b>300</b>   | <b>8,63</b>  | <b>4,69</b>  | <b>65,15</b>  | <b>334,89</b>   |        |
|  | <b>Итого за день</b>    | <b>1 570</b> | <b>36,06</b> | <b>36,91</b> | <b>240,16</b> | <b>1 489,98</b> |        |

Стоимость рациона 52,89руб.

Зав.производством \_\_\_\_\_



## «РАЗНОЦВЕТНАЯ НЕДЕЛЯ»

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ МЕНЮ НА СВОБОДНЫЙ ВЫБОР



**САЛАТ ИЗ ПОМИДОР С ЛУКОМ 1/100**



**ОМЛЕТ С ПОМИДОРАМИ И ЗЕЛЕНЬЮ 1/110**



**СУП-ПЮРЕ ИЗ ПОМИДОРОВ 1/250**



**ПОМИДОРЫ ФАРШИРОВАННЫЕ 1/100**



**ОТБИВНАЯ КУРИНАЯ С ПОМИДОРАМИ И СЫРОМ 1/100**



**ПИРОГ ОТКРЫТЫЙ С КУРИНЫМ ФИЛЕ И ПОМИДОРАМИ 1/130**



### Меню приготавливаемых блюд

При изготовлении **НЕ ПРИМЕНЯЛИСЬ:** пищевые добавки, биологические активные добавки, продукты изготовленные из сырья с применением генно-модифицированных организмов

Рацион: 1 цикличное меню 2024 7-11 лет

1 неделя

День: 3

| Прием пищи   | Наименование блюда  | Вес блюда    | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая  | № рецептур |
|--|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-----------------|------------|
|  |   |              | Белки            | Жиры         | Углевод       |                 |            |
| <b>Завтрак</b>   |   |              |                  |              |               |                 |            |
|  | Яйца вареные 40   | 40           | 5,08             | 4,6          | 0,28          | 62,8            | 209        |
|  | Сыр порционно 10  | 10           | 2,32             | 2,95         |               | 36,4            | 15         |
|  | Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" с маслом 200 | 200          | 8,69             | 13,38        | 38,61         | 310,32          | 173,11     |
|  | Чай с сахаром лимоном 200/11                                    | 200          | 0,26             | 0,03         | 11,26         | 47,79           | 377,06     |
|  | Батон йодированный 50   | 50           | 3,85             | 1,5          | 25,75         | 134,48          | 28,1       |
|  | <b>Итого за Завтрак</b>   | <b>500</b>   | <b>20,2</b>      | <b>22,46</b> | <b>75,9</b>   | <b>591,79</b>   |            |
|  | Стоимость рациона   |              | 70,52руб.        |              |               |                 |            |
|  |   |              |                  |              |               |                 |            |
| <b>Обед</b>  |   |              |                  |              |               |                 |            |
|  | Салат из помидор с луком  | 60           | 0,49             | 7,27         | 2,1           | 76,7            | 30,03      |
|  | Суп из овощей со сметаной 200/10                                | 210          | 3,38             | 6,31         | 8,47          | 104,71          | 99,16      |
|  | Биточек из говядины 70  | 70           | 11,4             | 12,92        | 11,44         | 207,34          | 404,26     |
|  | Соус томатный 20  | 20           | 0,21             | 1,21         | 1,44          | 17,64           | 364,05     |
|  | Рис припущенный с овощами 150                                   | 150          | 4,15             | 4,9          | 39,47         | 219,33          | 415,01     |
|  | Напиток Витаминный  | 200          | 0,18             | 0,04         | 29            | 140             | 473        |
|  | хлеб пшеничный 30   | 30           | 2,34             |              | 14,4          | 71,1            | 28         |
|  | Хлеб ржано-пшеничный 40   | 40           | 2,64             | 0,48         | 15,86         | 79,2            | 481,06     |
|  | <b>Итого за Обед</b>  | <b>780</b>   | <b>26,61</b>     | <b>25,89</b> | <b>117,93</b> | <b>830,63</b>   |            |
|  | Стоимость рациона   |              | 105,79руб.       |              |               |                 |            |
| <b>Полдник</b>   |   |              |                  |              |               |                 |            |
|  | Печенье 30  | 30           | 6,15             | 3,45         | 19,8          | 135             |            |
|  | Чай с молоком 200/11  | 200          | 1,82             | 1,42         | 13,74         | 75,65           | 378        |
|  | Яблоко свежее 100   | 100          | 0,4              | 0,4          | 9,8           | 47              | 338        |
|  | <b>Итого за Полдник</b>   | <b>330</b>   | <b>8,37</b>      | <b>5,27</b>  | <b>43,34</b>  | <b>257,65</b>   |            |
|  | <b>Итого за день</b>  | <b>1 610</b> | <b>55,18</b>     | <b>53,62</b> | <b>237,17</b> | <b>1 680,07</b> |            |
|  | Стоимость рациона   |              | 52,89руб.        |              |               |                 |            |

Зав. производством \_\_\_\_\_



**«РАЗНОЦВЕТНАЯ НЕДЕЛЯ»**  
**ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ МЕНЮ НА СВОБОРДНЫЙ ВЫБОР**



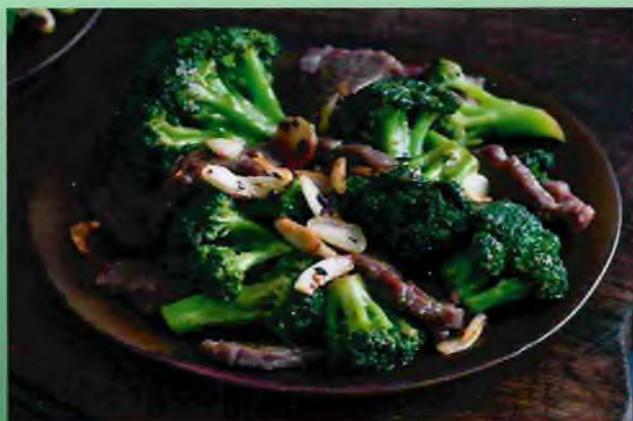
**САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ  
И СВЕЖИМ ОГУРЦОМ 1/100**

**ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ  
И ЗЕЛЕНЬЮ 1/110**



**СУП-ПЮРЕ ИЗ БРОККОЛИ И  
ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА 1/250**

**СВИНИНА ТУШЕНАЯ С БРОККОЛИ  
1/180**



**ФАСОЛЬ С ЧЕСНОКОМ 1/150**



### Меню приготавливаемых блюд

При изготовлении **НЕ ПРИМЕНЯЛИСЬ**: пищевые добавки, биологические активные добавки, продукты изготовленные из сырья с применением генно-модифицированных организмов

Рацион: 1 цикличное меню 2024 7-11 лет

1 неделя

4

| Прием пищи     | Наименование блюда                                    | Вес блюда  | Пищевые вещества |              |              | Энергетическ  | № рецепту |
|----------------|---|------------|------------------|--------------|--------------|---------------|-----------|
|                |   |            | Белки            | Жиры         | Углево       |               |           |
| <b>Завтрак</b> |   |            |                  |              |              |               |           |
|                | Сыр порционно 10                                      | 10         | 2,32             | 2,95         |              | 36,4          | 15        |
|                | Запеканка из творога с соусом молочным сладким 120/30 | 150        | 31,68            | 18,8         | 36,23        | 446,96        | 223,06    |
|                | Чай с сахаром 200/11                                  | 200        | 0,2              | 0,02         | 11,05        | 45,41         | 376       |
|                | Батон йодированный 30                                 | 30         | 2,31             | 0,9          | 15,5         | 80,69         | 28,08     |
|                | Яблоко свежее 100                                     | 100        | 0,4              | 0,4          | 9,8          | 47            | 338       |
|                | <b>Итого за Завтрак</b>                               | <b>490</b> | <b>36,91</b>     | <b>23,07</b> | <b>72,58</b> | <b>656,46</b> |           |

Стоимость рациона

70,52руб.



### Обед

|  |   |            |              |              |              |               |        |
|--|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------|
|  | Салат из белокочанной капусты с огурцом 60      | 60         | 0,62         | 2,03         | 3,61         | 35,9          | 45,07  |
|  | Суп картофельный с рисом на курином бульоне 200 | 200        | 3,42         | 5,65         | 15,82        | 121           | 101    |
|  | Котлета куриная 80                              | 80         | 10,72        | 13,33        | 4,13         | 179,13        | 220,59 |
|  | Соус томатный 20                                | 20         | 0,21         | 1,21         | 1,44         | 17,64         | 364,05 |
|  | Овощи запеченные 150                            | 150        | 2,83         | 23,46        | 18,81        | 300,35        | 189,04 |
|  | Сок фруктовый 200                               | 200        | 0,3          | 0,1          | 11,8         | 52            | 442,05 |
|  | хлеб пшеничный 30                               | 30         | 2,34         |              | 14,4         | 71,1          | 28     |
|  | Хлеб ржано-пшеничный 40                         | 40         | 2,64         | 0,48         | 15,86        | 79,2          | 481,06 |
|  | <b>Итого за Обед</b>                            | <b>780</b> | <b>23,08</b> | <b>46,26</b> | <b>85,87</b> | <b>856,32</b> |        |

Стоимость рациона

105,79руб.

### Полдник

|  |                              |              |              |              |               |                 |        |
|--|------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|--------|
|  | Булочка сдобная с повидлом   | 100          | 8,07         | 9,33         | 61,98         | 364,01          | 493,01 |
|  | Чай с сахаром лимоном 200/11 | 200          | 0,26         | 0,03         | 11,26         | 47,79           | 377,06 |
|  | <b>Итого за Полдник</b>      | <b>300</b>   | <b>8,33</b>  | <b>9,36</b>  | <b>73,24</b>  | <b>411,8</b>    |        |
|  | <b>Итого за день</b>         | <b>1 570</b> | <b>68,32</b> | <b>78,69</b> | <b>231,69</b> | <b>1 924,58</b> |        |

Стоимость рациона

52,89руб.

Зав.производством \_\_\_\_\_



## «РАЗНОЦВЕТНАЯ НЕДЕЛЯ»

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ МЕНЮ НА СВОБОДНЫЙ ВЫБОР



**САЛАТ «МИМОЗА» 1/100**

**СУП ГОРОХОВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ  
1/250**



**ДРАНИКИ СО СМЕТАНОЙ 1/100**

**КАРТОФЕЛЬ «ПО ДЕРЕВЕНСКИ»  
1/150**



**БИТОЧКИ КУРИНЫЕ 1/75**



### Менюготавливаемых блюд

При изготовлении **НЕ ПРИМЕНЯЛИСЬ**: пищевые добавки, биологические активные добавки, продукты изготовленные из сырья с применением генно-модифицированных организмов

Рацион: 1 цикличное меню 2024 7-11 лет

1

День: 5

| Прием пищи       | Наименование блюда                                     | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая | № рецепту |
|------------------|--|-----------|------------------|-------|----------|----------------|-----------|
|                  |  |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                |           |
| <b>Завтрак</b>   |  |           |                  |       |          |                |           |
|                  | Сыр порционно 15                                       | 15        | 3,48             | 4,43  |          | 54,6           | 15        |
|                  | Вареники с картофелем (промышленного производства) 180 | 180       | 8,29             | 13,53 | 59,47    | 396,05         | 426,07    |
|                  | Чай с молоком 200/11                                   | 200       | 1,82             | 1,42  | 13,74    | 75,65          | 378       |
|                  | Батон йодированный 30                                  | 30        | 2,31             | 0,9   | 15,5     | 80,69          | 28,08     |
|                  | Яблоко свежее 100                                      | 100       | 0,4              | 0,4   | 9,8      | 47             | 338       |
|                  | Соус сметанный 30                                      | 30        | 0,78             | 2,01  | 3,18     | 34,22          | 371,02    |
| Итого за Завтрак |  | 555       | 17,08            | 22,69 | 101,69   | 688,21         |           |

Стоимость рациона

70,52руб.



### Обед

|               |  |     |       |      |        |        |        |
|---------------|--|-----|-------|------|--------|--------|--------|
|               | Салат картофельный с кукурузой и морковью                  | 60  | 0,98  | 2,32 | 5,85   | 47,96  | 39,02  |
|               | Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200/10 на бульоне | 210 | 1,94  | 4,81 | 12,46  | 101,5  | 82,25  |
|               | Рыба, тушенная в томате с овощами 90                       | 90  | 0,35  | 4,55 | 3,78   | 57,64  | 274,05 |
|               | Пюре картофельное 150                                      | 150 | 3,2   | 7,07 | 21,43  | 162,54 | 362    |
|               | Компот из смеси сухофруктов 200                            | 200 | 0,59  | 0,05 | 18,58  | 77,94  | 349,03 |
|               | Хлеб ржано-пшеничный 50                                    | 50  | 3,3   | 0,6  | 19,82  | 99     | 481,04 |
|               | хлеб пшеничный 40  | 40  | 3,16  | 0,4  | 19,32  | 94     |        |
| Итого за Обед |  | 800 | 13,52 | 19,8 | 101,24 | 640,58 |        |

Стоимость рациона

105,79руб.

### Полдник

|                  |                      |       |       |       |        |          |        |
|------------------|----------------------|-------|-------|-------|--------|----------|--------|
|                  | Коржик ароматный 100 | 100   | 7,12  | 12,12 | 66,97  | 405,53   | 456,03 |
|                  | Чай с сахаром 200/11 | 200   | 0,2   | 0,02  | 11,05  | 45,41    | 376    |
| Итого за Полдник |                      | 300   | 7,32  | 12,14 | 78,02  | 450,94   |        |
| Итого за день    |                      | 1 655 | 37,92 | 54,63 | 280,95 | 1 779,73 |        |

Стоимость рациона

52,89руб.

Зав.производством \_\_\_\_\_