



« 14 » 08 2015 г.

Петрова И.А.

УТВЕРЖДАЮ:
И.А. Петрова И.А.



« 14 » 08 2015 г.

СОГЛАСОВАНО:
И.О. Директора МБОУ «Гайнская СОШ»
Посарева О.В.

Примерное 2-х недельное меню
для организации питания детей 7-11 лет
в государственных общеобразовательных учреждениях
(осень-зима)

Завтрак

Примерное меню торговых школьных завтраков и обедов для организации питания детей от 7 до 11 лет
в государственных образовательных учреждениях

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	Выход (г/р)	Пищ. вещества (г/р)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е		Са	Р	Мг	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		13	14	15	16

Первая неделя

Понедельник

Завтрак:

1.	227/2021	Каша ячневая вязкая	200/5	7,24	6,64	33,12	221,2	0,12	1,26	38,6	239,6		154,4	238,2	35,6	0,9
2.	76/2021	Сыр (поршинам)	25	5,15	6,9	0	82,75	0,01	0,15	137,75	0,1		186	103	10	0,25
3.	457/2021	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0		5,1	7,7	4,2	0,82
4.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0		10	32	7	0,6
5.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0		9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого за завтрак:	505	18,4	14,31	81,14	530,85	0,57	1,41	176,35	239,7		365,07	425,1	70,25	3,32

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	Выход (г/р)	Пищ. вещества (г/р)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е		Са	Р	Мг	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		13	14	15	16

Вторник

Завтрак:

1.	21/2021	Салат из моркови	60	0,72	3,6	6,72	62,4	0,03	1,8	0	1,8		14,4	29,4	20,4	0,38
2.	268/2021	Омлет Натуральный	195	16,8	25,5	4,2	312	0,09	0,6	372	1,5		150	291	24	3,15
3.	495/2021	Компот из смеси сухофруктов витамин	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4		20,1	19,2	14,4	0,69
4.		Булочкиные изделия (булочка "Веселюшка")	50	3,07	9,4	17,2	165,33	0,03	0	70,6	0,47		14,87	35,67	7,47	0,56
5.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0		5	16	3,5	0,3
		Итого за завтрак:	530	23,16	38,8	61,52	688,43	0,19	2,6	442,6	4,17		204,37	391,27	69,77	5,08

№ п/п	№ рецепта по сбору	Наименование биолог	Выход (г/р)	Ихл. вещества (г/р)			Эн. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		

Средн

Завтрак:																	
1	236/2021	Каши рисовая молочная жидкая	200/5	5,16	6,52	32,18	208	0,06	1,34	39,8	0,16	128,2	139,8	29,6	0,14		
2	484/2021	Кисель из концентрата вишне	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02		
3		Фрукты (Яблоки свежие)	160	0,64	0,64	15,68	70,4	0,05	11,2	0	0,32	25,76	17,6	14,4	3,54		
4		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6		
5		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75		
Итого за завтрак:			640	11,61	7,83	101,58	527,3	0,55	12,54	39,8	0,48	176,93	239,4	64,45	5,05		

№ п/п	№ рецепта по сбору	Наименование биол.	Выход (г/р)	Ихл. вещества (г/р)			Эн.цен-ть (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		

Четверг

Завтрак:																	
1	ТУ 030	Котлеты из говядины с соусом томатным	100	10,26	11,92	6,74	180,54	0,06	0,45	6	0,67	22,79	108,64	21,58	0,96		
2	256/2021	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,5	0,06	0	31,5	0,75	12	45	7,5	1,05		
3	76/2021	Сыр (порезанный)	20	4,12	5,52	0	66,2	0,01	0,12	110,2	0,08	148,8	82,4	8	0,2		
4	404/2021	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,2	11,4	63	0,02	0,3	9,5	0	54,3	38,3	6,3	0,07		
5		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6		
6		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75		
Итого за завтрак:			545	27,14	24,26	86,41	683,14	0,59	0,87	157,2	1,5	257,46	350,54	63,83	3,63		

№ п/п	№ рецепт. по сбору	Наименование биолог	Видов (г/р)	Липиды (г/р)			Энергетич. (ккал)	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16				

Итого:

Загрузка:																			
1	235/2021	Каши пшеничная молоточная жидкая	200/5	7,46	7,44	35,72	239,6	0,19	1,3	39	0,16	131,8	182,8	46,8	1,2				
2	79/2021	Масло сливочное (порцирами)	15	0,12	10,88	0,2	99,15	0	0	6	0,02	0,36	0,45	0	0				
3	459/2021	Чай с лимоном	200/5	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87				
4		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6				
5		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75				
		Итого за загрузку:	500	13,69	19,09	84,14	567,65	0,63	2,3	45	0,2	159,63	268,55	72,25	3,42				

№ п/п	№ рецепта по сбору	Наименование биод	Выход (г/р)	Исходные вещества (г/р)			Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
				Белки	Жиры	Углеводы	Энзим-ты (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			

Понесение

Витамин

Завтрак:																		
1	2	Кап. "Дружба"	200/5	5,2	6,6	27,6	190,5	0,09	1,32	39,4	0,14	130	140	30,6	0,44			
2	76/20/21	Сыр (поршан)	20	4,12	5,52	0	66,2	0,01	0,12	110,2	0,08	148,8	82,4	8	0,2			
3	46/4/20/21	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,2	11,4	63	0,02	0,3	9,5	0	54,3	38,3	6,3	0,07			
4		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6			
5		Хлеб ржаной-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75			
		Итого за завтрак:	500	16,53	13,99	77,72	508,6	0,56	1,74	159,1	0,22	352,67	336,9	65,35	2,06			

№ п/п	№ рецепта по сбору	Наименование биод	Выход (г/р)	Исходные вещества (г/р)			Энзим-ты (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16				

Витамин

Завтрак:

1.	2/79/20/21	Запеканка из творожной массы с повидлом	150/30	23,97	11,55	42	369,6	0,15	0,15	78	0,9	233,7	320,7	35,1	1,52				
2.	48/4/20/21	Кисель из концентрата витаминов	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02				
3.		Фрукты (Яблоки свежие)	160	0,64	0,64	15,68	70,4	0,05	11,2	0	0,32	25,76	17,6	14,4	3,54				
		Итого за завтрак:	540	24,61	12,19	72,68	500	0,2	11,35	78	1,22	262,86	344,1	49,5	5,08				

№ п/п	№ рецепта по сбору	Наименование биолог	Выход (г/р)	Липид. вещества (г/р)			Эн. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Смета

Бюджет:

1	213/2021	Каша гречневая вязкая	200/5	8,92	7,68	32,2	233,4	0,19	0,6	38,2	0,44	115,6	222,6	111	3,42
2	459/2021	Чай с лимоном	200/5	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87
3	76/2021	Сыр (порциан)	20	4,12	5,52	0	66,2	0,01	0,12	110,2	0,08	148,8	82,4	8	0,2
4		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
5		Хлеб ржаной-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого за завтрак:	505	19,15	13,97	80,42	528,5	0,64	1,72	148,4	0,54	291,87	390,3	144,45	5,84

№ п/п	№ рецепта по сбору	Наименование биолог	Выход (г/р)	Липид. вещества (г/р)			Эн. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Чтение

Бюджет:

1	17/031	Котлеты из мяса птицы с соусом томатным	100	10,58	12,6	8,4	189,25	0,04	0,46	6,03	0,5	28,35	87,35	14,59	0,94
2	377/2021	Пюре картофельное	150	4,05	6	8,7	105	0,12	3,6	30	0,15	37,5	73,5	24	0,83
3	486/2021	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	11,1	46	0,01	0,6	0	0,04	3,4	2,1	1,7	0,46
4		Кондитерские изделия (Маблин)	40	2,22	2,06	12,43	77,23	0,02	0,06	22,98	0,22	22,28	31,91	4,43	0,29
5		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
		Итого за завтрак:	515	18,92	20,96	53,93	482,18	0,22	4,72	59,01	0,91	96,53	210,86	48,22	2,82

№ п/п	№ рецепта по сбору	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Энергетич. (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	

Витамин

Бюграс:

1.	23/2021	Каши питательная молочная жидкая	200/5	7,46	6,64	36,26	234,6	0,14	1,7	39	0,76	139,4	194,4	37,8	1,89	
2.	79/2021	Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,5	0,26	132,2	0	0	8	0,02	0,48	1,8	0	0,01	
3.	457/2021	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	
4.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6	
5.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75	
		Итого за бюграс:	500	13,63	21,91	84,54	593,7	0,58	1,7	47	0,78	164,55	280,1	62,45	4,07	

1. Индексная и энергетическая ценность по питательному меню с полдниковой диетой от 7-11 лет

Вид	Питательные вещества (г)			Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					
	Белки	Жиры	Углеводы	Энергия (ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe							
1 день	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16							
2 день	18,4	14,31	81,14	530,85	0,57	1,41	176,35	2,39,7	365,07	425,1	70,25	3,32							
3 день	23,16	38,8	61,52	688,43	0,19	2,6	442,6	4,17	204,37	391,27	69,77	5,08							
4 день	11,61	7,83	101,58	527,3	0,55	12,54	39,8	0,48	176,93	239,4	64,45	5,05							
5 день	27,14	24,26	86,41	683,14	0,59	0,87	157,2	1,5	257,46	350,54	63,83	3,63							
6 день	13,69	19,09	84,14	567,65	0,63	2,3	45	0,2	159,63	268,55	72,25	3,42							
7 день	16,53	13,99	77,72	508,6	0,56	1,74	159,1	0,22	352,67	336,9	65,35	2,06							
8 день	24,61	12,19	72,68	500	0,2	11,35	78	1,22	262,86	344,1	49,5	5,08							
9 день	19,15	13,97	80,42	528,5	0,64	1,72	148,4	0,54	291,87	390,3	144,45	5,84							
10 день	18,92	20,96	53,93	482,18	0,22	4,72	59,01	0,91	96,53	210,86	48,22	2,82							
Итого:	13,63	21,91	84,54	593,7	0,58	1,7	47	0,78	164,55	280,1	62,45	4,07							
Среднее значение	186,84	187,31	784,08	5610,35	4,73	40,95	1352,46	249,72	2331,94	3227,12	710,52	40,37							
норма 20%	18,68	18,73	78,41	561,04	0,47	4,10	135,25	24,97	233,19	323,71	71,05	40,4							
Выполнение %	15,4	15,8	67	470	0,24	12	140	2	220	220	50	2,4							
	121,32	118,55	117,03	119,37	197,08	34,13	96,60	1248,60	106,00	147,14	142,10	168,21							

Источники: литература:

Сборник рецептурных нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Изд. Пермь, 2021 г.