



ТВЕРЖДАЮ:
И.А. Петрова И.А.

Петрова И.А.
« 11 » 20 20 25 г

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

Обед



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

« 15 » 20 20 25 г
(Иосарева О.В.)

Примерное меню питания обучающихся направлено в отдел для организации питания детей от 7 до 11 лет

в государственном образовательном учреждении

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

Первая неделя

Понедельник

№ по сбору	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевые вещества (г)							Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы	Вит. В1	С	А	Е		Са	Р	Мg	Fe								
1.	Омлетная поджаренная (салат из свежих огурцов с луком)	60	0,48	3,6	1,56	40,8	0,02	2,32	0	1,62	11,4	19,8	7,8	0,32								
2.	113/2021 (Суп картофельный с бобовыми)	200	5,04	2,86	11,68	92,6	0,13	3,8	14	0,2	28,26	71,4	27,5	1,62								
3.	TV 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								
4.	385/2021 Две отварной	150	3,77	5,43	38,85	219,3	0,03	0	2,7	0,29	17,25	83,7	27,15	0,11								
5.	484/2021 Кусель из концентрата витаминов	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02								
6.		25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3								
7.		25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	0,57	44,2	13,45	0,75								
	Итого за обед:	760	23,71	24,96	100,91	726,15	0,63	6,78	47,03	2,61	103,23	328,25	93,99	4,06								

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

Вторник

Обед:

№ по сбору	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевые вещества (г)							Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы	Вит. В1	С	А	Е		Са	Р	Мg	Fe								
1.	Омлетная поджаренная (Салат картофельный с зеленым горошком)	60	1,5	3,78	4,98	60	0,05	5,28	0	1,68	8,4	30,6	10,2	0,42								
2.	122/2021 (Суп с рыбными консервами)	200	7,44	9,12	8,04	144	0,06	4,6	12	0,18	24,4	117,2	25,8	0,81								
3.	TV 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								
4.	256/2021 Макароны изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,5	0,06	0	31,5	0,75	12	45	7,5	1,05								
5.	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								
6.		50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6								
7.		25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	0,57	44,2	13,45	0,75								
	Итого за обед:	785	30,66	30,54	99,13	803,94	0,68	10,93	49,5	3,32	90,56	379,74	87,23	5,05								

№ по рецепту по сбору	Наименование блока	Выход (г/л)	Инд. вещества (г/л)				Энцел-ть (ккал)	Витамини (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы			B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16					

(реша)

Обез:

1	1/2021	Овощная позднрпировка (Злат из капуста белокачанной)	100	1,45	4,08	8,4	94	0,02	17	0	2,8	40	28	10	0,53
2	100/2021	Рисовыйя Ленин рудский	200/5	2,1	4,08	10,6	87,6	0,07	5,68	0	1,88	13,4	48,8	20,4	0,69
3	1У/84	Капуста Радиче из минтав с соусом томатным	100	9,53	7,23	7,35	137,74	0,11	0,63	6,02	0,77	51,33	224,87	36,46	1,12
4	377/2021	Идее картофельное	150	4,05	6	8,7	105	0,12	3,6	30	0,15	37,5	73,5	24	0,83
5	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
6		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
7		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5
		Итого:	855	25,01	24,35	95,19	710,74	1,14	26,91	36,02	5,6	176,47	503,27	134,96	6,09

№ п/п	№ рецепт по сбору	Наименование блока	Выход (г/л)	Инд. вещества (г/л)			Энцел-ть (ккал)	Витамини (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				

Четверг

Обез:

1.	47/2021	Овощная позднрпировка (Винегрет овощной)	60	0,96	3,72	3,96	52,8	0,02	3,72	0	1,68	13,8	25,2	10,8	0,47
2.	104/2021	Шу из свежей капуста с картофелем	200/5	1,2	3,6	3,04	49,4	0,03	6,8	0	1,86	39,6	28,6	12,8	0,51
3.	1У/031	Капуста из миска тинца 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
4.	213/2021	Када Рудичея вяжы	150	6,69	5,76	24,15	175,05	0,14	0,45	28,65	0,33	86,7	166,95	83,25	2,57
5.	459/2021	Чай с лимонком	200/5	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
7.		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5
		Итого на обез:	820	27,41	26,72	99,89	754,9	1,05	12,43	34,68	4,39	205,49	437,6	160,34	7,46

№ по/по	№ партии/по сбору	Наименование блюда	Видов (гр)	[Или вещества (гр)			Энергет. (ккал)	Витамин: (мг)						Минеральные вещества (мг)					
				Безжи	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				

Питания

Обед:

1.	Н8/20/21	Овощная голубцовая (Ломидоры свежие)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	0,02	2,1	0	0,06	10,68	18,18	8,46	0,31
2.	95/20/21	Борщи с капустой и картофелем	200/5	1,48	3,54	5,56	60	0,03	6,4	0	1,88	29,4	39,2	18,6	0,88
3.	1У/030	Фруктовый салат из говядины с соусом томатным	100	10,26	10,29	6,35	159,11	0,04	0,38	6	0,45	8,25	73,25	15,23	0,69
4.	256/20/21	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
5.	464/20/21	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
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
7.		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 обед:				24,92	20,71	92,72	662,11	0,61	9,18	47	3,14	134,2	290,13	76,54	4,35

№ по договору	№ партии	Наименование товара	Выход (г/р)	Элементы							Витамини (мг)						Минеральные вещества (мг)						
				Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
004	1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16								
	2																						

Второй анализ

Полученные

№	№ рецептур. по сбору	Наименование блюда	Выход (г/р)	Питт. вещества (г/р)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. (ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1.	148/2021	Омлетца полугарнировка (Супрун севиче)	60	0,42	0,06	1,14	6,0	0,02	2,1	0	0,06	10,68	18,18	8,46	0,31	
2.	104/2021	Шн из свежей капусты с картофелем	200/5	1,2	3,6	3,04	49,4	0,03	6,8	0	1,86	39,6	28,6	12,8	0,51	
3.	1У 031	Котлеты из мяса птицы с соусом томатным	100	10,58	12,6	8,4	180,25	0,04	0,46	6,03	0,5	28,35	87,35	14,59	0,94	
4.	213/2021	Каши гречневая вязкая	150	6,69	5,76	24,15	175,05	0,14	0,45	28,65	0,33	86,7	166,95	83,25	2,57	
5.	457/2021	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	10	32	7	0,6	
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5	
7.		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	1,05	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5	
Итого за обед:			815	26,77	23,06	96,87	706,7		9,81	34,68	2,75	199,57	429,18	157,2	7,25	

№	№ рецептур. по сбору	Наименование блюда	Выход (г/р)	Элементы							Витамини (мг)						Минеральные вещества (мг)					
				Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16							

Вторник

Обед:																
№	№ рецептур. по сбору	Наименование блюда	Выход	Питт. вещества	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич.	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1.	47/2021	Омлетца полугарнировка (Винетри ошолнои)	60	0,96	3,72	3,96	52,8	0,02	3,72	0	1,68	13,8	25,2	10,8	0,47	
2.	134/2021	Суп-пюре из разных овощей с гречихой	200/15	2,32	3,76	5,8	66,4	0,04	2,6	21,2	0,22	59,8	58,6	19,4	0,54	
3.	1У 584	Тфреги рыбные из минтай с соусом томатным	100	8,95	5,48	9,16	121,07	0,06	1,48	0	2,71	18,83	113,54	32,92	0,76	
4.	385/2021	Рис отварной	150	3,77	5,43	38,85	219,3	0,03	0	27	0,29	17,25	83,7	27,15	0,11	
5.	495/2021	Компот из свежих сухофруктов витамин	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	30,1	19,2	14,4	0,69	
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5	
7.		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	1,05	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5	
Итого за обед:			24,28	19,43	128,71	791,97	0,98	8	48,2	5,3	158,92	420,64	138,57	4,67		

№ рецепта по сбору	Наименование блюда	Выход (гр)	Липиды (гр)				Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							
			Жиры	Жирн	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	
1																

Счета

№ рецепта по сбору	Наименование блюда	Выход (гр)	Липиды (гр)				Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							
			Жиры	Жирн	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	
Обед:																
1.	18/20/21	Овощная поджаренная (Салат из свежих помидоров и огурцов)	60	0,6	3,66	2,1	43,8	0,03	8,04	0	1,8	10,2	18,6	9,6	0,42	
2.	95/20/21	Борщ с капустой и картофелем	200/5	1,48	3,54	5,56	60	0,03	6,4	0	1,88	29,4	39,2	18,6	0,88	
3.	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	
4.	377/20/21	Пюре картофельное	150	4,05	6	8,7	105	0,12	3,6	30	0,15	37,5	73,5	24	0,83	
5.	484/20/21	Кисель из концентрата витаминов	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02	
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	3,2	7	0,6	
7.		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 обед:			790	22,2	25,79	76,82	638,24	0,68	18,49	36	4,5	122,86	321,94	94,23	4,46	

№ рецепта по сбору	Наименование блюда	Выход (гр)	Липиды (гр)				Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							
			Жиры	Жирн	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	
Четверг																
1.	43/20/21	Овощная поджаренная (Салат картофельный с квашеной капустой)	100	2,1	6,3	8,2	98	0,07	10,6	0	2,8	15	46	19	0,7	
2.	113/20/21	Суп картофельный с бобовыми	200	5,04	2,86	11,68	92,6	0,13	3,8	14	0,2	28,26	71,4	27,5	1,62	
3.	375/20/21	Плов из отварной гречи	200	12,3	8,2	24,8	223	0,04	0	15	0,6	20	87	28	0,71	
4.	464/20/21	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	
5.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	3,2	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 обед:			775	26,65	19,23	94,8	665,5	0,7	14,7	38,5	3,6	137,13	318,9	101,25	4,45	

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

Пюре

Итого за все:															
7	Хлеб ржано-пшеничный	795	24,36	24,92	94,13	707,74	0,63	11,87	37,5	4,94	100,86	298,54	81,13	5,57	0,78

Обед

1.	26/2021 Омлетная полтарпонка (Салат из свежих овощей)	60	0,84	3,66	4,56	54,6	0,01	4,62	0	1,62	20,4	23,4	12	0,78	
2.	116/2021 Суп из овощей	200/5	1,6	3,62	5,06	59,2	0,06	5,8	0	1,88	18,2	36,2	14,6	0,56	
3.	ТУ 030 Колбасы 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	
4.	256/2021 Макароны из твердых сортов пшеницы	150	5,55	4,95	29,55	184,5	0,06	0	31,5	0,75	12	45	7,5	1,05	
5.	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	
6.	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6	
7.	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 все:	795	24,36	24,92	94,13	707,74	0,63	11,87	37,5	4,94	100,86	298,54	81,13	5,57	0,78

Индиксы и энергетическая ценность по пищевому веществу с пищевой ценностью детей от 7-11 лет

	Инд. вещества (гр)			Эн. ценность (ккал)	Витаминиз. (мг)										Минеральные вещества (мг)									
	Жиры	Углевода			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Ca	P	Mg	Fe								
1 день	23.71	24.96	100.91	726.15	0.63	6.78	47.03	2.61	103.23	328.25	93.99	4.06												
2 день	30.66	30.54	99.13	803.94	0.68	10.33	49.5	3.32	90.56	379.74	87.23	5.05												
3 день	25.01	24.35	95.19	710.74	1.14	26.91	36.02	5.6	176.47	503.27	134.96	6.09												
4 день	27.41	26.72	99.89	754.9	1.05	12.43	34.68	4.39	205.49	437.6	160.34	7.46												
5 день	24.92	20.71	92.72	662.11	0.61	9.18	47	3.14	134.2	290.13	76.54	4.35												
6 день	31.32	31.28	111.87	850.58	0.99	6.42	170.53	2.97	126.63	441.02	99.46	5.94												
7 день	26.77	23.06	96.87	706.7	1.05	9.81	34.68	2.75	199.57	429.18	157.2	7.25												
8 день	24.28	19.43	128.71	791.97	0.98	8	48.2	5.3	138.92	420.64	138.57	4.67												
9 день	22.2	25.79	76.82	638.24	0.68	18.49	36	4.5	122.86	321.94	94.23	4.46												
10 день	26.65	19.23	94.8	665.5	0.7	14.7	38.5	3.6	137.13	318.9	101.25	4.45												
11 день	24.36	24.92	94.13	707.74	0.63	11.87	37.5	4.94	100.86	298.54	81.13	5.57												
12 день	33.09	31.04	89.75	774.83	0.71	4.11	173.88	2.69	181.11	481.27	141.11	7.74												
Итого:	320.38	302.03	1180.79	8892.4	9.85	139.63	753.52	45.81	1737.03	4650.48	1366.01	67.09												
Среднее значение	32.04	30.20	118.08	889.24	0.99	13.96	75.35	4.58	173.70	465.05	136.60	6.71												
норма 30	23.1	23.7	100.5	705	0.36	18	210	3	330	330	75	3.6												
Выполнение %	138.69	127.44	117.49	124.86	273.61	77.57	35.88	152.70	52.64	140.92	182.13	186.36												

Источниковая литература:
 (Согласно технологическим нормативам, рецептур биологических и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Изд. Пермь, 2011 г.