

УТВЕРЖДАЮ :
ИП Петрова И.А.



Петрова И.А.

« 19 февраля 2016 г.

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



« 19 февраля 2016 г.

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

(Весна)
Обед

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

№ п/п	№ рецепта по сбору	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Энергет. (ккал)			Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
				Белки	Жиры	Углеводы	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		

Первая неделя

Понедельник

№ п/п	№ рецепта по сбору	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Углеводы	Энергет. (ккал)	B1	C	A	E	Минеральные вещества (мг)							
				Белки	Жиры	Углеводы							Ca	P	Mg	Fe				
1.	11/9/2021	Овошная подгарировка (Огурцы соленные)	60	0,48	0,06	1,02	6,6	0,01	1,5	0	0,06	13,92	14,52	8,46	0,36					
2.	11/6/2021	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	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.	21/6/2021	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					
5.	4/5/7/2021	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 за обед:	815	25,77	21,59	102,51	717,24	1,01	7,75	37,5	3,36	101,15	332,46	90,24	5,85					

№ п/п	№ рецепта по сбору	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Углеводы	Энергет. (ккал)	B1	C	A	E	Минеральные вещества (мг)						
				Белки	Жиры	Углеводы							Ca	P	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

Вторник

№ п/п	№ рецепта по сбору	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Углеводы	Энергет. (ккал)	B1	C	A	E	Минеральные вещества (мг)							
				Белки	Жиры	Углеводы							Ca	P	Mg	Fe				
1.	9/2021	Овошная подгарировка (Салат из квашеной капусты с луком)	100	1,6	6	8,2	94	0,02	18	0	2,7	42	31	14	0,58					
2.	10/02/2021	Рассольник Ленинградский	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.	ТУ 584	Котлеты рыбные из минтая с соусом томатным	100	9,53	7,23	7,35	137,74	0,11	0,63	6,02	0,77	51,33	224,84	36,46	1,12					
4.	377/2021	Пюре картофельное	150	4,05	6	8,7	105	0,12	3,8	30	0,15	37,5	73,5	24	0,83					
5.	4/84/2021	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	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 за обед:	855	24,96	24,25	100,69	732,74	1,14	28,11	36,02	5,5	176,77	504,34	128,76	5,34					

№ п/п	№ рецепта по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)		Пищ. вещества (гр)		Энцен-ть (ккал)		Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
			4	5	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
1	2	3																

Среды

№ п/п	№ рецепта по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)		Пищ. вещества (гр)		Энцен-ть (ккал)		Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
			4	5	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
Обед:																		
1.	26/2021	Овощная поджаренная (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.	11/2/2021	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.	ТУ 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	14,5	0,94			
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.	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.		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:	785	26,14	25,32	113,31	790,65	0,66	9,48	47,03	2,65	117,23	344,15	103,39	5,26			

№ п/п	№ рецепта по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)		Пищ. вещества (гр)		Энцен-ть (ккал)		Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
			4	5	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
1	2	3																

Четверг

№ п/п	№ рецепта по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)		Пищ. вещества (гр)		Энцен-ть (ккал)		Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
			4	5	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
Обед:																		
1.	42/2021	Овощная 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.	95/2021	Ворс 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	Фрикадельки 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.	256/2021	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			
5.	464/2021	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			
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 за обед:	815	27,87	24,7	108,68	775,01	1,02	12,36	47	4,76	141,49	346,75	91,73	5,21			

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	Выход		Пищ. вещества (гр)		Энцел-ть (ккал)	В1	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			(гр)	(гр)	Белки	Жиры			Углеводы	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	

Питание

Обед:

1.	47/2021	Овощная поджаренная (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.	139/2021	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,76	6,48	19,7	160,2	0,08	0,9	46,6	0,28	163,4	137,2	20,6	0,51
3.	ТУ 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.	213/2021	Каша 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.	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 обед:	790	30,1	29,33	104,43	806,2	0,72	6,53	81,28	2,81	319,72	502	154,69	6,71

№ п/п	№ рецепта по сборн.	Наименование блюда	Пищ. вещества (гр)			Эквивалент (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Выход (гр)	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

Вторая неделя

Понедельник

1.	9/2021	Салат из вареной капусты с луком	60	0,96	3,6	4,92	56,4	0,01	10,8	0	1,62	25,2	18,6	8,4	0,35
2.	12/2021	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.	ТУ 031	Филе 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.	25/2021	Макаронные изделия отварные	150	5,55	1,95	29,55	184,5	0,06	0	31,5	0,75	12	45	7,5	1,05
5.	46/2021	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
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:			785	31,74	32,14	101,03	826,05	0,63	16,16	59,03	3,05	163,82	382,65	83,04	4,57

№ п/п	№ рецепта по сборн.	Наименование блюда	Пищ. вещества (гр)			Эквивалент (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Выход (гр)	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

Вторник

Обед:

1.	47/2021	Овощная поджаренка (Винегрет овощной)	100	1,6	6,2	6,6	88	0,04	6,2	0	2,8	23	42	18	0,79
2.	10/2021	Щи 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	0,5
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.	213/2021	Каша 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.	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	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5
Итого за обед:			860	27,73	28,52	100,87	781,39	1,09	14,9	34,65	5,68	209,13	475,69	174,53	7,79

№ п/п	№ рецепта по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)		Пищ. вещества: (гр)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества: (мг)					
			гр	шт	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	

Среда

№ п/п	№ рецепта по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищ. вещества: (гр)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества: (мг)					
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1.	14/9/2021	Овощная поджаренная (Огурцы, помидоры)	60	0,48	0,06	1,02	6,6	0,01	1,5	0	0,06	13,92	14,52	8,46	0,56	
2.	13/4/2021	Суп-пюре из разных овощей с грибами	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.	1/У 584	Тертые рыбные из микса 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.	484/2021	Хлеб из концентрата витамин	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	32	7	0,6	
7.		Хлеб ржаного-пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5	
		Итого за обед:	825	23,2	15,67	120,67	721,77	0,96	5,58	48,2	3,28	142,34	396,56	121,83	3,89	

№ п/п	№ рецепта по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищ. вещества: (гр)			Эн. ценность (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	

Четверг

№ п/п	№ рецепта по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищ. вещества: (гр)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества: (мг)					
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1.	54/2021	Овощная поджаренная (Икра морковная)	60	0,84	2,28	3,9	39,6	0,02	2,1	0	0,84	12,6	27	16,2	0,43	
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.	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.	377/2021	Пюре картофельное	150	4,05	6	8,7	105	0,12	3,8	30	0,15	37,5	73,5	24	0,83	
5.	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	
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6	
7.		Хлеб ржаного-пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5	
		Итого за обед:	810	28,47	24,1	101,96	750,14	1,16	10,35	50	2,26	150,39	420,14	137,58	6,63	

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

Питание

№ п/п	№ рецептуры (сбор)	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищ. веществ. (гр)		Эквивал. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Белки	Жиры		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1.	43/202	Овощная полгарнировка (Салат картофельный с капустной капустой)	60	1,26	3,78	4,92	58,8	0,04	6,36	0	1,68	9	27,6	11,4	0,42
2.	95/202	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.	367/20	Пюре в соусе с тоmatом	100	9,5	11,07	2,21	146,43	0,03	0,36	52,86	0,43	17,86	49,27	12,86	0,83
4.	256/20	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,5	0,06	0	31,5	0,75	12	4	7,5	1,05
5.	457/20	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7	4,2	0,82
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	5,2	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 за обед	815	25,67	24,38	102,38	736,13	0,98	13,12	84,36	4,74	102,5	289,19	88,46	6,1

Целевая и энергетическая ценность рациона школьников меню с подгруппировкой детей от 7-11 лет

Возраст	Энергетическая ценность			Жиры			Углеводы			Витаминная (мг)			Минеральные вещества (мг)												
	ккал	г	г	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
1 день	25,77	21,59	102,51	717,24	1,01	7,75	37,5	3,36	101,15	332,46	90,24	5,85	16	15	14	13	14	15	16	16					
2 день	24,96	24,25	100,69	732,74	1,14	28,11	36,02	5,5	176,77	304,34	128,76	5,34	15	14	13	12	11	10	9	8					
3 день	26,14	25,32	113,31	790,65	0,66	9,48	47,03	2,65	117,23	344,15	103,39	5,26	14	13	12	11	10	9	8	7					
4 день	27,87	24,7	108,68	755,01	1,02	12,36	47	4,76	141,49	36,75	91,73	5,21	13	12	11	10	9	8	7	6					
5 день	30,1	29,33	104,43	796,2	0,72	6,53	31,28	2,81	319,72	302	154,69	6,71	12	11	10	9	8	7	6	5					
6 день	31,74	32,14	101,03	86,05	0,63	16,16	30,03	3,03	163,82	37,65	83,04	4,57	11	10	9	8	7	6	5	4					
7 день	27,73	28,52	100,87	81,39	1,09	14,9	34,65	3,68	209,13	35,69	174,53	7,79	10	9	8	7	6	5	4	3					
8 день	33,2	33,07	120,67	31,77	0,96	5,58	46,2	3,28	142,34	39,56	121,83	3,89	9	8	7	6	5	4	3	2					
9 день	28,47	24,1	101,96	30,14	1,16	10,35	50	2,26	150,39	30,14	137,58	6,63	8	7	6	5	4	3	2	1					
10 день	30,07	24,38	102,88	39,13	0,98	13,12	36,39	4,74	102,5	39,19	88,46	6,4	7	6	5	4	3	2	1	0					
Итого:	271,65	250	1056,53	637,32	9,37	124,34	35,07	38,09	1624,54	993,93	1174,25	57,35	117,60	105,49	105,13	108,33	260,28	69,08	25,00	126,97	49,23	21,03	156,57	159,31	
Среднее значение	27,17	25,00	105,65	63,73	0,94	12,43	3,51	3,81	162,45	99,39	117,43	5,74	23,1	23,7	100,5	705	0,36	18	210	3	330	75	3,6	15,931	
норма 30																									
Выполнение %																									

Используемая литература:
 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Изд. Пермь, 2021 г.

Премьер-министр
г.
Президент
Семп



Семп