

УТВЕРЖДАЮ:  
ИП Петрова И.А.



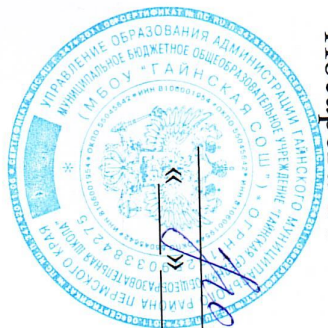
И.А.Петрова

«11» февраля 2020 г.

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

**Завтрак**

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



«15» февраля 20 г.

Примерное меню горячих 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 (гр)	Пищ. вещества (гр)			Энцен-ть (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
				Белки	Жиры	Углево.ы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

**Первая неделя**

**Понедельник**

<b>Завтрак:</b>																
1.	236/2021	Каша рисовая молочная жидкая	200/5	5,16	6,52	32,18	208	0,06	1,34	39,8	0,16	1,88,2	139,8	29,6	0,14	
2.	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	
3.	76/2021	Сыр (порцирами)	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 ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75	
		<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>16,49</b>	<b>13,91</b>	<b>82,3</b>	<b>526,1</b>	<b>0,53</b>	<b>1,76</b>	<b>159,5</b>	<b>0,24</b>	<b>350,87</b>	<b>336,7</b>	<b>64,35</b>	<b>1,76</b>	

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

**Вторник**

<b>Завтрак:</b>																
1.	ТУ 031	Котлета 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.	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.	497/2021	Напиток ягодный	200	0,1	0,04	9,9	41	3	2,9	0,15	1,1	0	0	0,2	2	
4.		Кондитерские изделия (Приник)	65	3,84	3,06	48,75	237,9	0,05	0	0	0	7,15	32,5	5,85	0,52	
5.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3	
		<b>Итого за завтрак:</b>	<b>540</b>	<b>22,04</b>	<b>20,85</b>	<b>109,9</b>	<b>717,35</b>	<b>3,18</b>	<b>3,36</b>	<b>37,68</b>	<b>2,35</b>	<b>52,5</b>	<b>180,85</b>	<b>31,64</b>	<b>4,81</b>	

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн. ден-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				

### Среды

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.	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 (порцирами)	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 ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75	
		<b>Итого за завтрак:</b>	<b>505</b>	<b>17,47</b>	<b>12,93</b>	<b>81,34</b>	<b>516,3</b>	<b>0,57</b>	<b>2,38</b>	<b>148,8</b>	<b>239,7</b>	<b>330,67</b>	<b>405,9</b>	<b>69,05</b>	<b>3,32</b>	

Четверг																
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	

### Четверг

Завтрак:																
1.	279/2021	Запеканка из творожной массы со стущ. молоком	150/30	26,01	14,1	39,15	389,1	0,17	0,3	90,6	0,96	321,6	383,7	43,2	1,19	
2.	484/2021	Кисель из концентрата витамин	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	
		<b>Итого за завтрак:</b>	<b>540</b>	<b>26,65</b>	<b>14,74</b>	<b>69,83</b>	<b>519,5</b>	<b>0,22</b>	<b>11,5</b>	<b>90,6</b>	<b>1,28</b>	<b>350,76</b>	<b>407,1</b>	<b>57,6</b>	<b>4,75</b>	

№ п/п	№ рецепта по сбору	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Энергетическая 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		

**Итого**

**Завтрак:**

1	23/5/2021	Каша пшеничная молочная жидкая	200/5	7,46	7,44	35,72	239,0	0,19	1,3	39	0,16	131,8	182,8	46,8	1,2
2	4/5/2021	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
3	7/9/2021	Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,5	0,26	132,2	0	0	8	0,02	0,48	1,8	0	0,01
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
		<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>13,63</b>	<b>22,71</b>	<b>84</b>	<b>598,7</b>	<b>0,63</b>	<b>1,3</b>	<b>47</b>	<b>0,18</b>	<b>156,95</b>	<b>268,5</b>	<b>71,45</b>	<b>3,38</b>

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

Вторая 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.	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					
3.	76/2021	Сыр (порциями)	20	4,12	5,53	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 ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75					
		<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>17,37</b>	<b>12,93</b>	<b>81,14</b>	<b>514,3</b>	<b>0,57</b>	<b>1,38</b>	<b>148,8</b>	<b>239,68</b>	<b>327,87</b>	<b>404,5</b>	<b>68,25</b>	<b>3,27</b>					

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

Вторник

Завтрак:

Завтрак:																				
1.	43/2021	Салат картофельный с огурцами солеными	60	1,26	3,78	4,92	58,8	0,04	6,36	0	1,68	9	27,6	11,4	0,42					
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.	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.		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					
		<b>Итого за завтрак:</b>	<b>530</b>	<b>23,97</b>	<b>30,05</b>	<b>58,94</b>	<b>605,7</b>	<b>0,58</b>	<b>7,56</b>	<b>372</b>	<b>3,22</b>	<b>181,97</b>	<b>396,9</b>	<b>57,55</b>	<b>5,38</b>					

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	Выход			Пищ. вещества (гр)			Энергет. (ккал)		Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			(гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

**Среда**

**Завтрак:**

1.	232/2021	Каша пшеничная 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.	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
3.	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
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
		<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>14,83</b>	<b>23,01</b>	<b>86,64</b>	<b>618,7</b>	<b>0,6</b>	<b>2</b>	<b>56,5</b>	<b>0,78</b>	<b>213,75</b>	<b>310,7</b>	<b>64,55</b>	<b>3,32</b>

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	Выход			Пищ. вещества (гр)			Энергет. (ккал)		Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			(гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

**Четверг**

**Завтрак:**

1.	229/2021	Каша "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.	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 (порциями)	25	5,15	6,9	0	82,75	0,01	0,15	137,75	0,1	186	103	10	0,25
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
		<b>Итого за завтрак:</b>	<b>510</b>	<b>16,46</b>	<b>14,27</b>	<b>75,82</b>	<b>502,15</b>	<b>0,54</b>	<b>2,47</b>	<b>177,15</b>	<b>0,26</b>	<b>343,47</b>	<b>328,3</b>	<b>66,05</b>	<b>2,91</b>

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

**Питища**

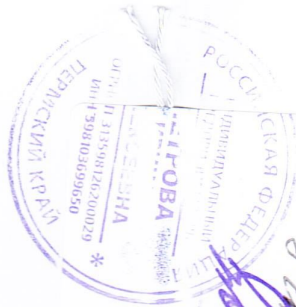
**Завтрак:**

1.	ТУ 0-00	Котлеты из говядины с соусом томатным	100	10,26	11,92	6,74	180,54	0,06	0,45	0,67	22,79	108,64	21,58	0,96
2.	377, 21	Пюре картофельное	150	4,05	6	8,7	105	0,12	3,8	0,15	37,5	73,5	24	0,83
3.	49, 21	Напиток ягодный	200	0,1	0,04	9,9	41	3	2,9	1,1	0	0	0,2	2
4.		Булочные изделия (Прюшка "Московская")	75	5,25	8,5	34,75	236,25	0,06	0	0,87	12,12	38,5	7,13	0,56
5.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,7	13,3	64,7	0,03	0	0	5	1,7	3,5	0,3
		<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>21,63</b>	<b>26,53</b>	<b>73,39</b>	<b>627,49</b>	<b>3,27</b>	<b>7,15</b>	<b>2,79</b>	<b>77,41</b>	<b>236,64</b>	<b>56,41</b>	<b>4,65</b>

Таблица 1. Энергетическая ценность по циклическому меню с подгруппировкой детей от 7-11 лет

	Пищ. вещества (гр)			Энергетич. (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
<b>1 день</b>	16,49	13,91	82,3	526,1	0,53	1,76	159,5	0,24	350,87	336,7	64,35	1,76		
<b>2 день</b>	22,04	20,85	109,9	717,35	3,18	3,36	37,68	2,35	52,5	180,85	31,64	4,81		
<b>3 день</b>	17,47	12,93	81,34	516,3	0,57	2,38	148,8	239,7	330,67	405,9	69,05	3,32		
<b>4 день</b>	26,65	14,74	69,83	519,5	0,22	11,5	90,6	1,28	350,76	407,1	57,6	4,75		
<b>5 день</b>	13,63	22,71	84	598,7	0,63	1,3	47	0,18	156,95	268,5	71,45	3,38		
<b>6 день</b>	17,57	12,95	81,14	514,3	0,57	1,38	148,8	239,68	327,87	404,5	68,25	3,27		
<b>7 день</b>	23,97	30,05	58,94	605,7	0,58	7,56	37,2	3,22	181,97	396,9	57,55	5,38		
<b>8 день</b>	14,83	23,01	86,64	618,7	0,6	2	56,5	0,78	213,75	310,7	64,55	3,52		
<b>9 день</b>	16,46	14,27	75,82	502,15	0,54	2,47	177,15	0,26	343,47	328,3	66,05	2,91		
<b>10 день</b>	21,63	26,53	73,39	627,49	3,27	7,15	84,65	2,79	77,41	236,64	56,41	4,65		
<b>Итого:</b>	190,54	191,93	803,3	5746,29	10,69	40,86	1322,68	490,48	2386,22	3276,09	606,9	37,55		
<b>Среднедневное</b>	19,05	19,19	80,33	574,63	1,07	4,09	132,27	49,05	238,62	327,61	60,69	3,76		
<b>норма 20%</b>	15,4	15,8	67	470	0,24	12	140	2	220	220	50	2,4		
<b>Выполнение %</b>	123,73	121,47	119,90	122,26	445,42	34,05	94,48	2452,40	108,46	148,91	121,38	156,46		

Использованная 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.



*Иванов Иван Иванович*  
*№ 7*  
*Симферополь*