

УТВЕРЖДАЮ :
ИП Петрова И.А.


И.А.Петрова
« 24 » ~~Июня~~ Июля 2016 г

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

Завтрак

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


« 24 » _____ 20 ____ г

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

в государственных образовательных учреждениях																
№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)	Питт. вещества (гр)			Эн. цен-ть (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.	21.3/2021	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.	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		
3.	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		
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	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5		
Итого за завтрак:			525	22,12	15,34	94,44	611	1,04	1,02	157,9	0,52	347,84	463,7	159,2	5,79		

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	Выход (г/п)	Питт. вещества (г/п)			Эн. цен-ть (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.	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.	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.	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.		Булочные изделия (Булочка обыкновенная со ступц. молоком)	50	4,45	3,25	31,45	172,5	0,05	0	8,8	0,6	8,4	28,8	5,5	0,42		
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:			550	21,33	21,47	80,29	606,74	0,27	4,25	44,8	1,82	93,79	246,14	68,98	3,2		

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

Средн

Завтрак:

1.	235/2021	Каша пшеница молочная 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.	76/2021	Сыр (португальский)	20	4,12	5,52	0	66,2	0,01	0,12	110,2	0,08	148,8	82,4	8	0,2		
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	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5		
		Итого за завтрак:	530	19,56	14	96,06	594,2	1,02	2,42	149,2	0,26	317,64	394,7	93,7	4,37		

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

Четверг

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 Н:яичный	195	16,8	25,5	4,2	312	0,09	0,6	372	1,5	150	291	24	3,15		
3.	497/2021	Напиток ягодный	200	0,1	0,04	9,9	41	0	1,1	0	0,2	3	2	2,9	0,15		
4.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3		
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	21,46	29,61	46,24	539,6	0,53	3,5	372	3,5	181,97	382,6	64,25	4,73		

№ п/п	№ рецепт. по сбору.	Наименование блюда	Выход (г/п)	Пищ. вещества (г/п)			Эн-лен-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		

Легенда

Завтрак:

1.	23/6/2021	Каша 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.	7/9/2021	Масло сливочное (порциями)	15	0,12	10,88	0,2	99,15	0	0	6	0,02	0,36	0,45	0	0		
3.	45/7/2021	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82		
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	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5		
		Итого за завтрак:	520	13,16	18,44	92,52	593,55	0,88	1,34	45,8	0,18	162,8	268,35	67,7	3,06		

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)	Питт. вещества (гр)			Эн.цен-ть (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				

Понесельник

Вторая неделя

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.	76/2021	Сыр (поршанки)	20	4,12	5,52	0		66,2	0,01	0,12	110,2	0,08	148,8	82,4	8	0,2					
3.	464/2021	Конфетный 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 ржанно-пшеничный	50	3,74	0,54	24,24		119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5					
		Итого за завтрак	525	18,4	14,26	89,84		568,1	0,94	1,74	159,1	0,22	362,24	381,1	78,8	2,81					

№ п/п	№ рецепт. по сборн	Наименование блюда	Выход (гр)	Питт. вещества (гр)			Эн.цен-ть (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.	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					
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.	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 (Коржик молочный)	40	1,76	4,96	21,12		134	0,02	0	24,2	0,27	7,2	14,93	2,73	0,21					
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	19,96	22,81	83,47		618,45	0,16	1,06	61,73	1,56	55,95	165,38	30,02	2,96					

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование биод	Выход (г/л)	Пищ. вещества (г/л)			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.	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 (попрым)	25	5,15	6,9	0	82,75	0,01	0,15	137,75	0,1	186	103	10	0,25	
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	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5	
		Итого за завтрак:	535	20,37	14,58	93,46	592,35	0,95	2,41	176,35	239,72	377,44	470,7	84,5	4,12	

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование биод	Выход (г/л)	Пищ. вещества (г/л)			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.	279/2021	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.	484/2021	Кисель из концентрата плодового и яблочного витамин	200	0	0,64	15,68	60	0	0	0	0	0,32	25,76	17,6	0	0,02
3.		Фрукты (Яблоки свежие)	160	0,64	0	70,4	70,4	0,05	11,2	0	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	

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

Питания

Завтрак:

1.	23/2/2021	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.	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 завтрак:	500	13,63	21,91	84,54	593,7	0,58	1,7	47	0,78	164,55	280,1	62,45	4,07		

Числовая и энергетическая ценность по циклическому меню с подгруппировкой детей от 7-11 лет

	Питт. вещества (гр)			Эн. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
	Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe	
1 день	5	6	7	8	9	10	11	12		13	14	15	16	
2 день	22,12	15,34	94,44	611	1,04	1,02	157,9	0,52		347,84	463,7	159,2	5,79	
3 день	21,33	21,47	80,29	606,74	0,27	4,25	44,8	1,82		93,79	246,14	68,98	3,2	
4 день	19,56	14	96,06	594,2	1,02	2,42	149,2	0,26		317,64	394,7	93,7	4,37	
5 день	21,46	29,61	46,24	539,6	0,53	3,5	372	3,5		181,97	382,6	64,25	4,73	
6 день	13,16	18,44	92,52	593,55	0,88	1,34	45,8	0,18		162,8	268,35	67,7	3,06	
7 день	18,4	14,26	89,84	568,1	0,94	1,74	159,1	0,22		362,24	381,1	78,8	2,81	
8 день	19,96	22,81	83,47	618,45	0,16	1,06	61,73	1,56		55,95	165,38	30,02	2,96	
9 день	20,37	14,58	93,46	592,35	0,95	2,41	176,35	239,72		377,44	470,7	84,5	4,12	
10 день	24,61	12,19	72,68	500	0,2	11,35	78	1,22		262,86	344,1	49,5	5,08	
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	194,6	184,61	833,54	5817,69	6,57	30,79	1291,88	249,78		2327,08	3396,87	759,1	40,19	
норма 20%	19,46	18,46	83,35	581,77	0,66	3,08	129,19	24,98		232,71	339,69	75,91	4,02	
Выполнение %	15,4	15,8	67	470	0,24	12	140	2		220	220	50	2,4	
	126,36	116,84	124,41	123,78	273,75	25,66	92,28	1248,90		105,78	154,40	151,82	167,46	

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.