

УТВЕРЖДАЮ:
И.А. Петрова И.А.



Петрова И.А.
20.05.15 г.

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ «Юсьвинская СОШ»
Аникина Н.М.



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

Завтраки

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

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

Первая неделя

Понедельник

Завтрак:																					
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	111,2	3,42						
2.	76/2021	Сыр (порезанный)	20	4,12	5,52	0	66,2	0,01	0,12	110,2	0,08	154,8	82,4	8	0,2						
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	0,06						
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	19,05	13,97	80,22	526,5	0,64	0,72	148,4	0,52	295,07	388,9	143,85	5,25						

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

Вторник

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.	464/2008	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.		Яблоки свежие	150	0,6	0,6	14,7	66	0,05	10,5	0	0,3	24,15	16,5	13,5	3,32						
Итого за завтрак:			530	25,97	13,35	68,1	498,6	0,22	10,95	87,5	1,2	312,15	375,5	54,9	4,91						

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

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.		Булочные изделия (Панежская наливная)	50	3,8	3,4	20,9	130	0,04	0	20,5	0,5	15,1	31,9	5,9	0,4				
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	0,06				
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:			530	16,95	10,81	103,84	586,1	0,61	1,86	59,1	240,14	192,47	348,4	63,65	2,57				

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

Четверг

Завтрак:																			
1.	ТУ 30	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.	484/2021	Кисель из концентрата витаминов	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02				
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:			500	18,15	18,39	55,86	469,74	0,59	4,05	36	0,82	78,26	248,14	62,53	2,86				

№ п/п	№ рецепт. по сбору.	Наименование блюда	Выход (г)	Питт. вещества (г)			Эн.цен-ть (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		
													</				

Питания

Завтрак:		Каша "Дружба"	200/5	5,2	6,6	27,6	190,6	0,09	1,32	39,4	0,14	130	140	30,6	0,44
1.	229/2021	Сыр (порциям)	20	4,12	5,52	0	66,2	0,01	0,12	110,2	0,08	154,8	82,4	8	0,2
2.	76/2021	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.	459/2021	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
4.		Кондитерские изделия (пирожки)	65	3,84	3,06	48,75	237,9	0,05	0	3,9	3,06	7,15	32,5	5,85	0,52
5.		Итого за завтрак:	520	15,43	15,48	99,15	599,4	0,18	2,44	153,5	3,3	304,85	280	52,95	2,33

№ п/п	№ рецепт. по сбору.	Наименование блюд	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		

Вторая неделя

Понедельник

Завтрак:																	
1.	236/2021	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.	76/2021	Сыр (порциками)	20	4,12	5,52	0	66,2	0,01	0,12	110,2	0,08	154,8	82,4	8	0,2		
3.	464/2008	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	0,06		
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	16,49	13,91	82,3	526,1	0,53	1,76	159,5	0,24	356,87	336,7	64,35	1,22		

№ п/п	№ рецепт. по сбору.	Наименование блюд	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	

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.	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.		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:			500	20,57	18,12	83,47	581,95	0,52	0,66	37,53	1,65	75,02	211,75	53,44	3,73		

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

Средн

Завтрак:

1.	268/2021	Омлет Натуральный	195	16,8	25,5	4,2		312	0,09	0,6	372	1,5	130	291	24	3,15				
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.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3		64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3				
4.		Булочные изделия (Лягушка "Московская")	75	5,25	8,37	34,75		236,25	0,06	0	48,5	0,87	12,12	38,5	7,13	0,56				
		Итого за завтрак:	500	24,32	34,17	61,75		652,95	0,18	1,6	420,5	2,39	175,02	354,6	39,63	4,88				

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

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 (попизам)	25	5,15	6,9	0		82,75	0,01	0,15	0,25	0,1	193,5	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	0,06				
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	38,85	239,7	372,57	425,1	70,25	2,78				

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

Пятница

Завтрак:

1.	235/2021	Каша пшеничная 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.	484/2021	Кисель из концентрата витаминов	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02
3.	76/2021	Сыр (порциями)	20	4,12	5,52	0	66,2	0,01	0,12	110,2	0,08	154,8	82,4	8	0,2
4.		Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	66	0,05	10,5	0	0,3	24,15	16,5	13,5	3,32
5.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,06
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 :	650	17,99	14,23	104,14	620,7	0,69	11,92	149,2	0,54	333,72	363,7	88,75	5,55

Пищевая и энергетическая ценность по цикличному меню с подгруппировкой детей от 7-11 лет

Питт. вещества (г/г)	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.цен-ть (ккал)	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)						
					B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe							
5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16								
19,05	13,97	80,22	526,5	0,64	0,72	148,4	0,52	295,07	388,9	143,85	5,25								
25,97	13,35	68,1	498,6	0,22	10,95	87,5	1,2	312,15	375,5	54,9	4,91								
16,95	10,81	103,84	586,1	0,61	1,86	59,1	240,14	192,47	348,4	63,65	2,57								
18,15	18,39	55,86	469,74	0,59	4,05	36	0,82	78,26	248,14	62,53	2,86								
15,43	15,48	99,15	599,4	0,18	2,44	153,5	3,3	304,85	280	52,95	2,33								
16,49	13,91	82,3	526,1	0,53	1,76	159,5	0,24	356,87	336,7	64,35	1,22								
20,57	18,12	83,47	581,95	0,52	0,66	37,53	1,65	75,02	211,75	53,44	3,73								
24,32	34,17	61,75	652,95	0,18	1,6	420,5	2,39	175,02	354,6	39,63	4,88								
18,4	14,31	81,14	530,85	0,57	1,41	38,85	239,7	372,57	425,1	88,75	5,55								
17,99	14,23	104,14	620,7	0,69	11,92	149,2	0,54	333,72	363,7	88,75	5,55								
193,32	166,74	819,97	5592,89	4,73	37,37	1290,08	490,5	2496	3332,79	694,3	36,08								
19,33	16,67	82,00	559,29	0,47	3,74	129,01	49,05	249,60	333,28	69,43	3,61								
15,4	15,8	67	470	0,24	12	140	2,4	220	220	50	2,4								
125,53	105,53	122,38	119,00	197,08	31,14	92,15	2043,75	113,45	151,49	138,86	150,33								

Итого:
Среднедневное
норма 20
Выполнение %

Используемая литература:
Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов,
детских домов и детских оздоровительных учреждений. Изд. Пермь 2008 г.