

УТВЕРЖДАЮ:

И.А. Петрова И.А.



Петрова И.А.
20.05.17

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «Юсьвинская СОШ»
Аникина Н.М.



«13» 04 2017

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 сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)	Пит. вещества (гр)			Эн. цен-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		

Первая неделя

Понедельник

Обед																	
1.	149/2021	Овощная поджаренная (Остатки соевые)	60	0,48	0,06	1,02	6,6	0,01	1,5	0	0,06	13,9	14,52	8,46	0,36		
2.	122/2021	Суп с рыбными консервами	200	7,44	9,12	8,44	144	0,06	4,6	12	0,18	24,4	117,2	25,8	0,08		
3.	ТУ031	Котлета из мяса птицы с соусом томатным	100	10,58	12,6	8,4	189,25	0,04	0,46	6,03	0,51	28,35	87,35	14,59	0,94		
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.	484/2021	Кусеца 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	0,06		
7.		Хлеб ржаной-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	29,86	27,4	101,13	773,25	0,61	6,56	49,53	1,5	101,62	346,07	76,8	3,21		

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

Вторник

Обед:

1.	26/2021	Овощная поджаренная (Салат из свежих отварной)	60	0,84	3,66	4,56	54,6	0,01	4,62	0	1,62	20,4	23,4	12	0,78		
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	1,69		
3.	ТУ30	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.	213/2021	Каша гречневая вязкая	150	6,69	5,76	24,15	175,05	0,14	0,45	28,65	0,53	86,7	166,95	83,25	2,57		
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	0,06		
7.		Хлеб ржаной-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	29,24	23,34	105,56	754,26	0,77	9,45	48,65	3	183,28	430,4	172,83	7,2		

№ п/п	№ рецепта по сбору	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	

Средн

Обед:

1.	47/2021	Овощная поджаренная (Винегрет: овощи)	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 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.	376/2021	Рез из мяса птицы	200	21	19	15,9	319	0,16	8,3	68	0,72	36	229	47	2,6		
4.	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		
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	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5		
		Итого:	765	32,24	28,46	85,14	732,6	1,05	19,12	77,5	4,26	177,84	441,5	110,8	5,21		

№ п/п	№ рецепта по сбору	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

Обед:

1.	47/2021	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	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-84	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	224,87	36,46	1,12		
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.	459/2021	Чай с лимонном	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	0,06		
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:	820	26,04	20,54	107,78	730,64	1,07	13,31	37,52	5,1	138,17	469,17	111,66	5,9		

№ п/п	№ рецепти. по списку.	Наименование блюда	Выход (гр)	Пит. вещества (гр)			Эн-лен-ть (ккал)	Витаминный (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		

Питание

Обед:

1.	9/2021	Овощная полтарированная (Салат из квашеной 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	0,34			
2.	100/2021	Рассольник ленинградский	200,5	2,1	4,08	10,6	87,6	0,07	5,68	0	1,28	13,4	48,8	20,4	0,69			
3.	ТУ 30	Котлеты из говядины с соусом томатным	100	10,26	11,92	6,74	180,54	0,06	0,45	6	0,67	27,79	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	36,7	166,95	83,25	2,57			
5.	457/2021	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,3	0,82			
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,06			
7.		Хлеб ржаной-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	26,02	26,13	94,43	726,49	0,72	17,38	34,65	4,5	127,26	426,89	158,28	6,19			

№ п/п	№ рецепта, по сбору	Наименование блюда	Выход (г)	Тип. вещества (г)			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

Понедельник

Вторая неделя

Обед:																				
1.	9/2021	Овощная поджаренная (Салат из нашинкованной 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	0,34				
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.	17/03/1	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.	25/6/2021	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.	48/4/2021	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	0,06				
7.		Хлеб ржаной-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	24,5	25,44	101,65		738,25	0,61	17,06	37,33	4,75	106,72	269,15	65,54	3,72				

№ п/п	№ рецептур. по сбору.	Наименование блюда	Выход (гр)	Тип. вещества (гр)			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		

Вторник

Обед:																				
1.	5/4/2021	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.	10/6/2021	Расходная лепешка рисовая	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.	17/03/1	Котлеты из говядины с соусом томатным	100	10,26	11,92	6,74		180,54	0,06	0,45	6	0,67	27,79	108,64	21,38	0,96				
4.	3/7/2021	Пюре картофельное	150	4,05	6	8,7		105	0,12	3,6	30	0,15	37,5	73,5	24	0,83				
5.	4/6/2008	Кефирный напиток с молоком	200	1,4	1,2	11,4		63	0,02	0,3	9,5	0	10	32	7	0,06				
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6		129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,06				
7.		Хлеб ржаной-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:			815	26,33	26,42	92,18		724,14	1,11	12,13	45,5	3,54	174,73	416,64	122,38	4,54				

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

Обед:																		
1.	47/2021	Овощная полтарнировка (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.	134/2021	Суп-пюре из разных овощей с травами	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.	ТУ 584	Тедфети рыбные из минтая 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	0,1			
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	0,06			
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:			800	22,01	19,16	105,79	686,47	0,59	7,8	48,2	4,9	134,35	364,94	114,92	3,5			

№ п/п	№ рецепта по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)	Питт. вещества (гр)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Белок	Жир	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

обед																		
1.	149/2021	Овощная полтарнировка (Овощи соленные)	60	0,48	0,06	1,02	6,6	0,01	1,5	0	0,06	13,9	14,52	8,46	0,36			
2.	95/2021	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 031	Котлета из мяса птицы с соусом томатным	100	10,58	12,6	8,4	189,25	0,04	0,46	0	6,03	28,35	87,35	14,59	0,94			
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.	486/2021	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	11,1	46	0,01	0,6	0	0	0,04	3,4	2,1	0,46			
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,06			
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	25,87	22,19	106,47	734,75	0,97	8,96	37,53	3,23	116,19	308,57	84,75	5,25			

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

Питания

обед																	
1.	43/2021	Омлетная поджаренная (Салат картофельный с кашеной капустой)	60	1,26	3,78	4,92	58,8	0,04	6,36	0	1,68	9	27,6	11,4			
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			
3.	ТУ 30	Котлеты из говядины с соусом томатным	100	10,26	11,92	6,74	180,54	0,06	0,45	6	0,67	27,79	108,64	21,58			
4.	213/2021	Каша гречневая вязкая	150	6,69	5,76	24,15	175,05	0,14	0,45	28,65	0,23	86,7	166,95	83,25			
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			
6.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	0	0	3,5			
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45			
		Итого за обед:	760	28,41	28,51	101,03	782,79	0,74	8,36	81,25	3,36	321,56	519,79	168,18			

Питательная энергетическая ценность по энергетическому методу с интегрированной погрешностью от 7,1% и

Пит. вещества (г/г)			Энергет. (ккал)			Витаминизация (мг)			Минерализация веществ (мг)															
Белки	Жиры	Углеводы	Вит. А	Вит. В1	Вит. В2	Вит. В6	Вит. В12	Вит. С	Вит. Е	Вит. К	Вит. Р	Вит. Mg	Вит. Ca	Вит. P	Вит. Mg	Вит. K	Вит. Na	Вит. Cl	Вит. S	Вит. Zn				
5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25				
29,86	27,4	101,13	773,23	0,61	9,56	49,53	1,5	101,62	146,07	79,6	3,26	7,23	29,24	23,34	105,56	794,26	0,77	9,45	48,65	3	183,28	400,4	172,83	7,23
32,24	28,46	85,14	732,6	1,05	19,12	77,5	4,26	172,84	441,5	110,8	5,21	5,9	26,04	20,54	107,78	730,64	1,07	13,31	37,52	5,1	178,17	469,17	111,66	5,9
26,02	26,13	94,43	726,49	0,72	17,28	14,65	4,5	177,76	476,89	138,28	6,19	3,72	24,5	25,44	101,65	738,25	0,61	17,06	37,53	4,75	106,72	269,15	65,54	3,72
26,33	26,42	92,18	724,14	1,11	12,13	45,5	3,54	174,73	416,64	122,38	4,54	22,01	19,16	105,79	738,25	0,61	17,06	37,53	4,75	106,72	269,15	65,54	3,72	
28,41	28,51	101,03	738,25	0,74	8,36	81,25	3,36	162,72	399,23	118,61	5,10	27,05	24,76	100,12	738,36	0,82	12,01	49,79	3,81	162,72	399,23	118,61	5,10	
27,05	24,76	100,12	738,36	0,82	12,01	49,79	3,81	162,72	399,23	118,61	5,10	27,05	24,76	100,12	738,36	0,82	12,01	49,79	3,81	162,72	399,23	118,61	5,10	
23,1	23,7	100,5	705	0,36	18	210	3,6	330	330	75	3,6	117,11	104,47	99,62	104,73	228,89	66,74	23,71	105,94	49,21	121,00	158,15	141,67	

Итого:
Среднее
норма 30
Выполнение %

Использование литературы:
Оборудование технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов,
детских домов и детских оздоровительных учреждений. Изд. Пермь 2008 г.