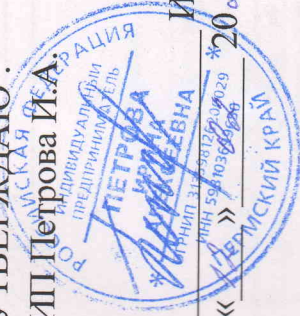


УТВЕРЖДАЮ :

ИП Петрова И.А.



И.А.Петрова

20 25 Г

СОГЛАСОВАНО :

Директор МБОУ «СОШ №2»

Быкова О.Л.



20 Г

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

Завтраки

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 блюд	Выход		Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			(гр)	4	Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
								5									6
1	2	3															

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 (порциями)	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	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Питц. 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

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 сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. 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	

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.		Булочные изделия (Шанежка 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	

Четверг																
Завтрак:																
1.		Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
п/п	№ рецепт. по сборн.			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.	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 витамин	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 сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)		Эн. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры		В1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	9	10	11	12	13	14	15	16

Пятница

Завтрак:

1.	229/2021	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
2.	76/2021	Сыр (порция)	20	4,12	5,52	0	66,2	0,01	0,12	110,2	0,08	154,8	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	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
5		Кондитерские изделия (пряники)	65	3,84	3,06	48,75	237,9	0,05	0	3,9	3,06	7,15	32,5	5,85	0,52
		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	№ рецепта, 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	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	

Вторая неделя

Понедельник

Завтрак:

1.	236/2021	Капа 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 (поршижи)	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 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	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

№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
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	150	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 (Плюшка "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	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. 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

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 (порцилами)	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 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		

Питица

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 витамин	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.		Яблоки свежие	180	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	60	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,06		
6.		Хлеб ржано-пшеничный	28	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75		
		Итого за завтрак :	680	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

	Пищ. вещества (гр)			Энц-енть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
	Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
5		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
1 день	19,05	13,97	80,22	526,5	0,64	0,72	148,4	0,52	295,07	388,9	143,85	5,25		
2 день	25,97	13,35	68,1	498,6	0,22	10,95	87,5	1,2	312,15	375,5	54,9	4,91		
3 день	16,95	10,81	103,84	586,1	0,61	1,86	59,1	240,14	192,47	348,4	63,65	2,57		
4 день	18,15	18,39	55,86	469,74	0,59	4,05	36	0,82	78,26	248,14	62,53	2,86		
5 день	15,43	15,48	99,15	599,4	0,18	2,44	153,5	3,3	304,85	280	52,95	2,33		
6 день	16,49	13,91	82,3	526,1	0,53	1,76	159,5	0,24	356,87	336,7	64,35	1,22		
7 день	20,57	18,12	83,47	581,95	0,52	0,66	37,53	1,65	75,02	211,75	53,44	3,73		
8 день	24,32	34,17	61,75	652,95	0,18	1,6	420,5	2,39	175,02	354,6	39,63	4,88		
9 день	18,4	14,31	81,14	530,85	0,57	1,41	38,85	239,7	372,57	425,1	70,25	2,78		
10 день	17,99	14,23	104,14	620,7	0,69	11,92	149,2	0,54	333,72	363,7	88,75	5,55		
Итого:	193,32	166,74	819,97	5592,89	4,73	37,37	1290,08	490,5	2496	3332,79	694,3	36,08		
Среднедневное	19,33	16,67	82,00	559,29	0,47	3,74	129,01	49,05	249,60	333,28	69,43	3,61		
норма 20	15,4	15,8	67	470	0,24	12	140	2,4	220	220	50	2,4		
Выполнение %	125,53	105,53	122,38	119,00	197,08	31,14	92,15	2043,75	113,45	151,49	138,86	150,33		

Используемая литература:

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

