

УТВЕРЖДАЮ:



И.А.Петрова

СОГЛАСОВАНО:  
Директор МБОУ «СОШ №2»  
Быкова О.Л.



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

**Обед**

Примерное меню порционных 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	8	7	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**

№ п/п	№ рецепта по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)						
				Белки	Жиры	Углеводы									
<b>Обед:</b>															
1.	247/2008	Овощная подгарнировка (Огурцы соленные)	60	0,48	0,06	1,38	7,8	0,01	3	0	0,06	15	12	6	0,72
2.	71/2008	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	200	4,98	6,57	14,71	136,78	0,12	6,24	0,17	1,23	45	110,33	33,2	1,14
3.	ТУ 031	Котлеты из мяса птицы с соусом томатным	100	11,02	12,45	7,52	186,09	0,05	0,14	0,03	0,48	28,12	89,25	13,8	0,91
4.	227/2008	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,3	35,33	211,1	0,08	0,05	0	0,99	11,39	47,15	17,36	0,92
5.	287/2008	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25	0,08
6.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
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
		<b>Итого за обед:</b>	<b>760</b>	<b>27,24</b>	<b>26,45</b>	<b>101,71</b>	<b>755,29</b>	<b>0,68</b>	<b>9,55</b>	<b>0,21</b>	<b>2,81</b>	<b>164,54</b>	<b>354,42</b>	<b>92,56</b>	<b>4,82</b>

№ п/п	№ рецепта по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)						
				Белки	Жиры	Углеводы									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

**Вторник**

№ п/п	№ рецепта по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)						
				Белки	Жиры	Углеводы									
<b>Обед:</b>															
1.	31/2008	Овощная подгарнировка (Салат картофельный с зелеными горошком)	60	1,82	6,83	6,46	94,2	0,04	6,72	0,13	1,39	11,92	31,39	10,03	0,44
2.	37/2008	Борщи с капустой и картофелем	200/5	1,52	5,33	8,65	88,89	0,03	8,69	0,01	2,04	38,26	41,42	31,7	0,84
3.	163/2008	Рыба (филе) отварная с соусом томатным	90	11,07	4,32	0,39	90,09	0,05	0,26	0,01	0,97	17,1	126,89	17,91	0,44
4.	224/2008	Рис отварной	150	3,89	5,09	40,28	225,18	0,03	0,2	0	0,29	3,32	39,71	10,11	0,53
5.	294/2008	Чай с лимоном	200/5	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,9	0	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9
6.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
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
		<b>Итого за обед:</b>	<b>760</b>	<b>22,21</b>	<b>22,05</b>	<b>96,51</b>	<b>684,18</b>	<b>0,56</b>	<b>18,77</b>	<b>0,15</b>	<b>4,7</b>	<b>93,22</b>	<b>309,4</b>	<b>91,94</b>	<b>4,2</b>



№ п/п	№ рецепт. по сборн.	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

**Среда**

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	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
<b>Обед:</b>															
1	1/2008	Овощная подгарнировка (Винегрет овощной)	60	0,76	6,08	4,99	77,56	0,02	1,41	0,06	2,72	12,15	19,01	9,73	0,4
2	42/2008	Рассольник "Ленинградский"	200/5	4,02	9,04	25,9	119,6	0,08	13,42	0,02	1,94	22,16	52,6	26,04	0,82
3	ТУ 030	Фрикадельки из говядины с соусом томатным	100	12,63	13,54	9,16	208,6	0,04	0,02	0	0,49	9,24	89,63	16,5	0,72
4	219/2008	Каша гречневая вязкая	150	8,73	5,43	45	263,81	0,21	0,2	0	0,48	38,64	202,76	52,94	4,49
5	283/2008	Компот из сухофруктов витамин	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
6		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
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
<b>Итого за обед:</b>			765	30,54	34,56	138,36	907,56	0,77	15,2	0,09	7,31	153,21	442,51	139,02	9,07

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	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**

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	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
<b>Обед:</b>															
1.	32/2008	Овощная подгарнировка (Салат картофельный с соевыми огурами)	60	0,96	3,16	7,61	61,73	0,05	7,5	0,13	2,78	19,39	30,84	12,76	0,59
2.	45/2008	Суп картофельный с бобовыми	200	1,87	3,11	10,89	79,03	0,13	2,5	0,01	0,17	22,74	55,22	21,28	1,39
3.	210/2008	Курица в соусе с томатом	85	24,44	29,48	3,85	378,46	0,05	1,42	0,04	0,78	21,4	132,81	20,02	1,51
4.	227/2008	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,3	35,33	211,1	0,08	0,05	0	0,99	11,39	47,15	17,36	0,92
5.	300/2008	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72
6.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
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
<b>Итого за обед:</b>			745	36,75	41,52	95,14	903,16	0,72	11,49	0,18	4,72	93,76	332,65	91,67	6,18

№ в/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)			Плщ. вещества (гр)			Энергич-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	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

Обед:

1	7/2008	Овощная подгарнировка (Салат из квашеной капусты)	60	0,96	6	2,15	66,36	0,01	11,38	0	2,7	25,19	18,59	8,62	0,34
2	44/2008	Суп из овощей	200/5	1,54	4,69	10,07	92,19	0,05	4,26	0,02	0,18	23,27	36,6	18,88	0,54
3	ТУ 030	Котлеты из говядины с соусом томатным	100	10,68	11,72	5,74	176,75	0,06	0,13	0	0,65	27,53	112,06	21,29	0,93
4	241/2008	Картофельное пюре	150	3,2	6,06	23,3	160,46	0,11	6,41	0,02	0,2	34,29	73,97	24,24	0,99
5	274/2008	Кисель из концентрата витамин.	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1
6		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
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
		<b>Итого за обед:</b>	<b>765</b>	<b>21,58</b>	<b>28,94</b>	<b>95,7</b>	<b>736,15</b>	<b>0,64</b>	<b>22,18</b>	<b>0,04</b>	<b>3,73</b>	<b>125,53</b>	<b>301,42</b>	<b>89,98</b>	<b>3,95</b>

№ в/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)			Плщ. вещества (гр)			Энергич-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	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		

Суббота

Обед:

1	139/2008	Подгарнировка (яйцо отварное)	55	6,99	6,33	0,39	86,35	0,01	0	0,03	0,33	10,04	32,95	1,98	0,47
2	63/2008	Щи из свежей капусты с картофелем	200/5	1,67	5,06	8,51	86,26	0,04	11,49	0,12	0,18	61,5	48,71	28,64	0,9
3	ТУ 031	Тефтели из мяса птицы с соусом томатным	100	10,93	14,98	7,61	209,33	0,05	0,37	0,03	0,5	55,3	87,04	14,7	0,92
4	221/2008	Каша пшеничная вязкая	150	9,27	5,33	36,87	231,78	0,12	0,05	0	0,26	20,79	120,21	26,49	3,2
5	300/2008	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72
6		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
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
		<b>Итого за обед:</b>	<b>760</b>	<b>32,82</b>	<b>32,17</b>	<b>90,84</b>	<b>786,56</b>	<b>0,63</b>	<b>11,93</b>	<b>0,18</b>	<b>1,27</b>	<b>166,47</b>	<b>355,54</b>	<b>92,06</b>	<b>7,26</b>



№ 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				

Второй неделя

Понедельник

№ 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	7/2008	Обед: Овощная подгарнировка (Салат из кашеной капусты)	60	0,96	6	2,15	66,36	0,01	11,38	0	2,7	25,19	18,59	8,62	0,34				
2	45/2008	Суп картофельный с бобовыми	200	1,87	3,11	10,89	79,03	0,13	2,5	0,01	0,17	22,74	55,22	21,28	1,39				
3	ТУ 030	Котлеты из говядины с соусом томатным	100	10,68	11,72	5,74	176,75	0,06	0,13	0	0,65	27,53	112,06	21,29	0,93				
4	227/2008	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,3	35,33	211,1	0,08	0,05	0	0,99	11,39	47,15	17,36	0,92				
5	300/2008	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72				
6		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3				
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:	760	22,99	26,6	91,57	706,08	0,69	14,08	0,01	4,51	105,69	299,65	88,8	5,35				

Вторник

№ 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	1/2008	Овощная подгарнировка (Винегрет овощной)	60	0,76	6,08	4,99	77,56	0,02	1,41	0,06	2,72	12,15	19,01	9,73	0,4				
2	42/2008	Расольник "Ленинградский"	200/5	4,02	9,04	25,9	119,6	0,08	13,42	0,02	1,94	22,16	52,6	26,04	0,82				
3	ТУ 031	Котлеты из мяса птицы с соусом томатным	100	11,02	12,45	7,52	186,09	0,05	0,14	0,03	0,48	28,12	89,25	13,8	0,91				
4	219/2008	Каша гречневая вязкая	150	8,73	5,43	45	263,81	0,21	0,2	0	0,48	38,64	202,76	52,94	4,49				
5	287/2008	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25	0,08				
6		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3				
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:	765	29,77	35,07	126,18	860,58	0,78	15,29	0,12	5,67	166,1	459,31	124,71	7,75				

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

Среда

Обед:

1	31/2008	Овощная поджаренная (Салат картофельный с зеленым горошком)	60	1,82	6,83	6,46	94,2	0,04	6,72	0,13	1,39	11,92	31,39	10,03	0,44
2	37/2008	Борщ с капустой и картофелем	200/5	1,52	5,33	8,65	88,89	0,03	8,69	0,01	2,04	38,26	41,42	31,7	0,84
3	ТУ 581	Котлеты рыбные с соусом томатным	100	9,9	6,7	9,4	130,9	0,12	0,32	0,02	0,76	52,75	236,59	37,23	1,1
4	224/2008	Рис отварной	150	3,89	5,09	40,28	225,18	0,03	0,2	0	0,29	3,32	39,71	10,11	0,53
5	294/2008	Чай с лимоном	200/5	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,9	0	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9
6		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
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:	770	21,04	24,43	105,52	724,99	0,63	18,83	0,16	4,49	128,87	419,1	111,26	4,86

Четверг

Обед:

№ п/п	№ рецепта по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Белки		Жиры		Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
				5	6												9
1	232/2008	Овощная поджаренная (Салат из свеклы отварной)	60	0,86	3,05	5,7	45,21	0,01	1,42	0	3,02	17,5	19,12	18,38	0,68		
2	59/2008	Суп-пюре из разных овощей	200/15	2,31	4	10,42	86,92	0,04	3,3	0,01	0,25	51,74	51,4	17,26	0,52		
3	ТУ 030	Котлеты из говядины с соусом томатным	100	10,68	11,72	5,74	176,75	0,06	0,13	0	0,65	27,53	112,06	21,29	0,93		
4	227/2008	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,3	35,33	211,1	0,08	0,05	0	0,99	11,39	47,15	17,36	0,92		
5	282/2008	Компот из свежих яблок	200	0,16	0	14,99	60,64	0,03	3,6	0,14	0,2	21,5	22,46	12,6	0,65		
6		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3		
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:	775	23,37	24,54	97,6	704,82	0,63	8,5	0,15	5,11	144,23	312,39	103,84	4,75		





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

	Пит. вещества (гр)		Эн. ценность (ккал)		Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
	Жиры	Углеводы	7	8	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
5	6				9	10	11	12	13	14	15	16		
1 день	26,45	101,71	755,29	0,68	9,55	0,21	2,81	164,54	354,42	92,56	4,82			
2 день	22,05	96,51	684,18	0,56	15,77	0,15	4,7	93,92	309,4	91,94	4,5			
3 день	34,56	138,36	907,56	0,77	15,2	0,00	7,31	153,21	407,51	139,02	9,18			
4 день	41,52	93,14	903,16	0,72	11,49	0,18	4,72	93,76	332,65	91,67	6,18			
5 день	28,94	95,7	756,15	0,69	22,18	0,04	3,73	125,93	301,42	89,98	3,07			
6 день	32,17	90,84	786,56	0,63	11,95	0,18	1,27	166,47	355,54	92,06	7,26			
7 день	26,6	91,57	706,08	0,69	14,08	0,01	4,51	105,09	299,65	88,8	3,35			
8 день	35,07	126,18	860,58	0,78	15,29	0,12	5,67	166,1	459,31	124,71	7,75			
9 день	24,43	105,52	724,99	0,63	18,83	0,16	4,49	128,87	419,1	111,26	4,86			
10 день	24,54	97,6	704,82	0,63	8,5	0,15	5,11	144,23	312,39	103,84	4,75			
11 день	21,34	83,32	635,76	0,65	36	0,14	2,52	171,82	404,66	111,04	7,31			
12 день	32,34	106,72	868,38	0,79	6,48	0,2	2,53	121,76	502,3	124,87	8,39			
Итого:	350,01	1229,17	9273,51	8,17	188,3	1,63	49,37	1634,97	4493,35	1251,75	74,09			
Среднедневное показ 50	39,17	102,43	772,79	0,68	15,69	0,14	4,11	136,25	374,45	104,31	6,17			
Выполнение %	39,4	167,5	117,5	0,6	30	350	6	350	550	125	0			
	74,03	61,15	65,77	113,47	52,31	0,04	68,57	24,77	68,08	83,45	102,90			

Использованная литература:

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





*Петрова Ирина Алексеевна*  
*Петрова Ирина Алексеевна*  
*Петрова Ирина Алексеевна*

*Ирина*

№ п/п	Имя		Фамилия		Итого
	И	О	Ф	И	
1	Ирина	Петрова	Петрова	Петрова	1
2	Ирина	Петрова	Петрова	Петрова	1
3	Ирина	Петрова	Петрова	Петрова	1
4	Ирина	Петрова	Петрова	Петрова	1
5	Ирина	Петрова	Петрова	Петрова	1
6	Ирина	Петрова	Петрова	Петрова	1
7	Ирина	Петрова	Петрова	Петрова	1
8	Ирина	Петрова	Петрова	Петрова	1
9	Ирина	Петрова	Петрова	Петрова	1
10	Ирина	Петрова	Петрова	Петрова	1
11	Ирина	Петрова	Петрова	Петрова	1
12	Ирина	Петрова	Петрова	Петрова	1
13	Ирина	Петрова	Петрова	Петрова	1
14	Ирина	Петрова	Петрова	Петрова	1
15	Ирина	Петрова	Петрова	Петрова	1
16	Ирина	Петрова	Петрова	Петрова	1
17	Ирина	Петрова	Петрова	Петрова	1
18	Ирина	Петрова	Петрова	Петрова	1
19	Ирина	Петрова	Петрова	Петрова	1
20	Ирина	Петрова	Петрова	Петрова	1