

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

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	Выход			Пищ. вещества (гр)			Эн. ценность (ккал)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			(гр)	4	5	Белки	Жиры	Углеводы	8	9	10	11	12	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3															

Первая неделя

Понедельник

Завтрак:

1.	104/2008	Каша гречневая вязкая на молоке	200/5	7,94	8,21	35,13	246,17	0,14	0,37	0,02	0,29	152,83	188,12	37,48	2,37
2.	365/2008	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0,28	0	0,1	2,2	1,9	0,3	0,02
3.	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
4.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
5.		Фрукты (Яблоки свежие)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3
		Итого за завтрак:	590	10,73	16,21	75,27	496,01	0,22	15,67	0,02	0,39	188,3	228,95	58,08	6,71

№ п/п

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	Выход			Пищ. вещества (гр)			Эн. ценность (ккал)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			(гр)	4	5	Белки	Жиры	Углеводы	8	9	10	11	12	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3															

Вторник

Завтрак:

1.	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
2.	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
3.	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
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	17,88	18,25	69,45	522,05	0,61	10,14	0,16	1,05	97,89	268,69	75,08	3,62

Среды

Завтрак:																					
№	№ рецепт. по сборн.	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)		Эн. ценность (ккал)		Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)											
п/п			Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe								
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16							
1.	112/2008	200/5	6,04	7,27	34,29	227,16	0,13	0,29	0,02	0,17	111,22	145	35,59	2,49							
2.	294/2008	200/5	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,9	0	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9							
3.	366/2008	25	5,8	7,38	0	91	0,01	0,4	0,07	0,1	250	135	12,5	0,28							
4.		40	2,45	4,43	29,18	166,4	0,03	0,01	0	0	10,06	0,02	0	0,49							
5.		25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3							
		500	16,33	19,29	92,08	610,88	0,2	3,6	0,09	0,28	384,33	305,81	56,83	4,46							
		Итого за завтрак:																			

№	№ рецепт. по сборн.	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)		Эн. ценность (ккал)		Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
п/п			Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1.	9/2008	60	0,68	6,05	6,23	82,08	0,02	2,64	0,06	2,85	21,55	22,11	15,51	0,65
2.	132/2008	195	17,46	27,06	4,56	331,62	0,06	0,57	0,12	0,87	108,39	138,78	15,03	1,17
3.	287/2008	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
4.		25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
5.		25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		505	23,38	35,18	53,56	627,22	0,5	3,33	0,19	3,77	194,97	256,58	52,74	2,95
		Итого за завтрак:												

Четверг

№	№ рецепт. по сборн.	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)		Эн. ценность (ккал)		Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
п/п			Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1.	9/2008	60	0,68	6,05	6,23	82,08	0,02	2,64	0,06	2,85	21,55	22,11	15,51	0,65
2.	132/2008	195	17,46	27,06	4,56	331,62	0,06	0,57	0,12	0,87	108,39	138,78	15,03	1,17
3.	287/2008	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
4.		25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
5.		25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		505	23,38	35,18	53,56	627,22	0,5	3,33	0,19	3,77	194,97	256,58	52,74	2,95
		Итого за завтрак:												

№ 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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Питание

Завтрак:

1.	114/2008	Каша рисовая молочная жидкая	200/5	5,12	6,62	32,61	210,13	0,03	1,21	0,02	0,17	31,67	94,67	16,4	0,41
2.	366/2008	Сыр (порциками)	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,32	0,05	0,08	200	108	10	0,22
3.	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
4.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
5.		Мучные изделия (Баранки)	50	5,2	0,65	32,1	155,5	0,11	0	0	0	14	57	22	1,3
		Итого за завтрак:	500	17,05	13,37	90,05	551,77	0,18	1,55	0,07	0,25	254,94	202,1	55,2	2,95

№ 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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Суббота

Завтрак:

1.	107/2008	Каша манная молочная жидкая	200/5	6,2	8,05	31,09	222,02	0,05	0,3	0,01	0,52	112,6	96,53	15,43	0,37
2.	270/2008	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,03	0,32	0,02	0,02	131,72	122,34	17,02	0,66
3.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
4.		Фрукты (Яблоки свежие)	130	0,52	0,52	12,74	61,1	0,04	13	0	0	20,8	14,3	11,7	2,86
5.		Итого за завтрак:	560	13,54	13,81	89,86	543,53	0,15	13,62	0,03	0,54	270,12	249,17	47,65	4,19

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	Выход			Пищ. вещества (гр)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(гр)	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	102/2008	Каша "Дружба"	200/5	6,55	8,33	35,09	241,11	0,06	0,29	0,01	0,14	108,89	104,48	20,59	0,88	
2	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	
3		Бургер/брод с колбасой из говядины	25/50	9,09	8	17,13	182,53	0,07	0,09	0	0,43	23,35	90,71	17,69	0,92	
4		Кондитерские изделия (пряники)	50	2,95	2,35	37,5	183	0,04	0	0	0	5,5	25	4,5	0,4	
		Итого за завтрак	530	19,99	20,28	107,07	695,96	0,18	0,5	0,02	0,62	188,2	255,68	48,03	2,28	

Вторник																
№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн. ценность (ккал)	В1	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
				Белки	Жиры	Углеводы				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.	141/2008	Запеканка из творожной массы со стущ. молоком	150/30	27,68	11,47	27,57	324,22	0,08	0,58	0,09	0,57	253,65	309,96	41,79	0,86	
2.	366/2008	Сыр (порция)	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,32	0,05	0,08	200	108	10	0,22	
3.	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	
4.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3	
5.		Фрукты (Яблоки свежие)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3	
		Итого за завтрак:	575	35,01	18,17	67,61	580,86	0,17	15,92	0,14	0,65	486,92	456,89	72,09	5,4	

№ 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

Завтрак:

1.	ТУ 031	Колеты 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
2.	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
3.	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
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	20,94	18,22	96,16	635,18	0,55	0,34	0,04	3,15	110,53	214,91	54,97	4,47

№ 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

Завтрак:

1.	1114/2008	Каша рисовая молочная жидкая	200/5	5,12	6,62	32,61	210,13	0,03	1,21	0,02	0,17	31,67	94,67	16,4	0,41
2.	366/2008	Сыр (порциамп)	25	5,8	7,38	0	91	0,01	0,4	0,07	0,1	250	135	12,5	0,28
3.	274/2008	Кисель из концентрата витамин	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1
4.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
5.		Булочные изделия (Булочка со ступ. молоком)	50	3,63	2,5	30,65	161,27	0,04	0,02	0	0	6,98	0	0	0,76
		Итого за завтрак:	505	17,88	16,7	105,58	643,29	0,11	1,63	0,09	0,27	294,33	245,67	32,4	1,85

№ 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

Пятница

Завтрак:

1.	115/2008	Каша ячневая молочная жидкая	200/5	7,23	6,67	39,54	246,87	0,1	0,28	0,01	0,72	117,05	191,58	42,87	0,79
2	365/2008	Масло сливочное (порция)	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0,28	0	0,1	2,2	1,9	0,3	0,02
3	139/2008	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
4	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
5		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
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:	525	18,23	20,68	80,76	585,04	0,52	3,46	0,04	1,16	151,91	296,42	67,34	3,23

№ 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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Суббота

Завтрак:

1.	110/2008	Каша перловая вязкая	200/5	6,94	7,2	39,48	250,52	0,05	0,28	0,01	0,55	112,61	182,96	41,35	0,79
2.	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
3.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
4.		Фрукты (Яблоки свежие)	130	0,52	0,52	12,74	61,1	0,04	13	0	0	20,8	14,3	11,7	2,86
		Итого за завтрак:	560	10,83	9,52	82,87	465,64	0,13	13,4	0,02	0,6	188,87	248,75	61,8	4,03

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

	Пищ. вещества (гр)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Ca	Р	Мg	Fe	
	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1 день	10,73	16,21	75,27	496,01	0,22	15,67	0,02	0,39	188,3	228,95	58,08	6,71					
2 день	17,88	18,25	69,45	522,05	0,61	10,14	0,16	1,05	97,89	268,69	75,08	3,62					
3 день	16,33	19,29	92,08	610,88	0,2	3,6	0,09	0,28	384,33	305,81	56,83	4,46					
4 день	23,38	35,18	53,56	627,22	0,5	3,33	0,19	3,77	194,97	256,58	52,74	2,95					
5 день	17,05	13,37	90,05	551,77	0,18	1,55	0,07	0,25	254,94	282,1	55,2	2,95					
6 день	13,54	13,81	89,86	543,53	0,15	13,62	0,03	0,54	270,12	249,17	47,65	4,19					
7 день	19,99	20,28	107,07	695,96	0,18	0,5	0,02	0,62	188,2	255,68	48,03	2,28					
8 день	35,01	18,17	67,61	580,86	0,17	15,92	0,14	0,65	486,92	456,89	72,09	5,4					
9 день	20,94	18,22	96,16	635,18	0,55	0,34	0,04	3,15	110,53	214,91	54,97	4,47					
10 день	17,88	16,7	105,58	643,29	0,11	1,63	0,09	0,27	294,33	245,67	32,4	1,85					
11 день	18,23	20,68	80,76	585,04	0,52	3,46	0,04	1,16	151,91	296,42	67,34	3,23					
12 день	10,83	9,32	82,87	465,64	0,13	13,4	0,02	0,6	188,87	248,75	61,8	4,03					
Итого:	221,79	219,68	1010,32	6957,43	3,52	83,16	0,91	12,73	2811,31	3309,62	682,21	46,14					
Среднедневное	18,48	18,31	84,19	579,79	0,29	6,93	0,08	1,06	234,28	275,80	56,85	3,85					
норма 50	38,5	39,4	167,5	1175	0,6	30	350	6	550	550	125	6					
Выполнение %	48,01	46,46	50,26	49,34	48,89	23,10	0,02	17,88	42,60	50,15	45,48	64,08					

Используемая литература:
Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Изд. Пермь, 2004 г.

Handwritten signature in blue ink.



Handwritten signature in blue ink: Ирина Александровна

Удостоверение в подлинности копии документа, выданное в соответствии с требованиями ГОСТ Р ИСО 9001-2015

№ п/п	Идентификация документа			Содержание документа			Ссылка на документ			Ссылка на документ		
	№ документа	Дата документа	Версия документа	Наименование документа	Ссылка на документ	Ссылка на документ	Ссылка на документ	Ссылка на документ	Ссылка на документ	Ссылка на документ	Ссылка на документ	Ссылка на документ
1	ИРИНА	2023	1.0	ИРИНА	ИРИНА	ИРИНА	ИРИНА	ИРИНА	ИРИНА	ИРИНА	ИРИНА	ИРИНА
2	ИРИНА	2023	1.0	ИРИНА	ИРИНА	ИРИНА	ИРИНА	ИРИНА	ИРИНА	ИРИНА	ИРИНА	ИРИНА
3	ИРИНА	2023	1.0	ИРИНА	ИРИНА	ИРИНА	ИРИНА	ИРИНА	ИРИНА	ИРИНА	ИРИНА	ИРИНА
4	ИРИНА	2023	1.0	ИРИНА	ИРИНА	ИРИНА	ИРИНА	ИРИНА	ИРИНА	ИРИНА	ИРИНА	ИРИНА
5	ИРИНА	2023	1.0	ИРИНА	ИРИНА	ИРИНА	ИРИНА	ИРИНА	ИРИНА	ИРИНА	ИРИНА	ИРИНА
6	ИРИНА	2023	1.0	ИРИНА	ИРИНА	ИРИНА	ИРИНА	ИРИНА	ИРИНА	ИРИНА	ИРИНА	ИРИНА
7	ИРИНА	2023	1.0	ИРИНА	ИРИНА	ИРИНА	ИРИНА	ИРИНА	ИРИНА	ИРИНА	ИРИНА	ИРИНА
8	ИРИНА	2023	1.0	ИРИНА	ИРИНА	ИРИНА	ИРИНА	ИРИНА	ИРИНА	ИРИНА	ИРИНА	ИРИНА
9	ИРИНА	2023	1.0	ИРИНА	ИРИНА	ИРИНА	ИРИНА	ИРИНА	ИРИНА	ИРИНА	ИРИНА	ИРИНА
10	ИРИНА	2023	1.0	ИРИНА	ИРИНА	ИРИНА	ИРИНА	ИРИНА	ИРИНА	ИРИНА	ИРИНА	ИРИНА
11	ИРИНА	2023	1.0	ИРИНА	ИРИНА	ИРИНА	ИРИНА	ИРИНА	ИРИНА	ИРИНА	ИРИНА	ИРИНА
12	ИРИНА	2023	1.0	ИРИНА	ИРИНА	ИРИНА	ИРИНА	ИРИНА	ИРИНА	ИРИНА	ИРИНА	ИРИНА
13	ИРИНА	2023	1.0	ИРИНА	ИРИНА	ИРИНА	ИРИНА	ИРИНА	ИРИНА	ИРИНА	ИРИНА	ИРИНА
14	ИРИНА	2023	1.0	ИРИНА	ИРИНА	ИРИНА	ИРИНА	ИРИНА	ИРИНА	ИРИНА	ИРИНА	ИРИНА
15	ИРИНА	2023	1.0	ИРИНА	ИРИНА	ИРИНА	ИРИНА	ИРИНА	ИРИНА	ИРИНА	ИРИНА	ИРИНА
16	ИРИНА	2023	1.0	ИРИНА	ИРИНА	ИРИНА	ИРИНА	ИРИНА	ИРИНА	ИРИНА	ИРИНА	ИРИНА
17	ИРИНА	2023	1.0	ИРИНА	ИРИНА	ИРИНА	ИРИНА	ИРИНА	ИРИНА	ИРИНА	ИРИНА	ИРИНА
18	ИРИНА	2023	1.0	ИРИНА	ИРИНА	ИРИНА	ИРИНА	ИРИНА	ИРИНА	ИРИНА	ИРИНА	ИРИНА
19	ИРИНА	2023	1.0	ИРИНА	ИРИНА	ИРИНА	ИРИНА	ИРИНА	ИРИНА	ИРИНА	ИРИНА	ИРИНА
20	ИРИНА	2023	1.0	ИРИНА	ИРИНА	ИРИНА	ИРИНА	ИРИНА	ИРИНА	ИРИНА	ИРИНА	ИРИНА

Удостоверение в подлинности копии документа, выданное в соответствии с требованиями ГОСТ Р ИСО 9001-2015