

УТВЕРЖДАЮ :

И.А.Петрова И.А.



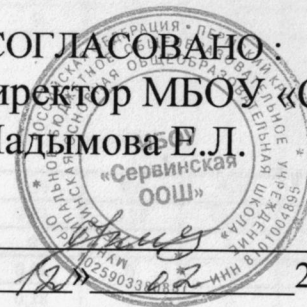
И.А.Петрова

20 25 г

СОГЛАСОВАНО :

Директор МБОУ «Сервинская ООШ»

Надымова Е.Л.



« 12 » 20 25 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

№ 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

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
		<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>19,05</b>	<b>13,97</b>	<b>80,22</b>	<b>526,5</b>	<b>0,64</b>	<b>0,72</b>	<b>148,4</b>	<b>0,52</b>	<b>295,07</b>	<b>388,9</b>	<b>143,85</b>	<b>5,25</b>

№ 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

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
		<b>Итого за завтрак:</b>	<b>530</b>	<b>25,97</b>	<b>13,35</b>	<b>68,1</b>	<b>498,6</b>	<b>0,22</b>	<b>10,95</b>	<b>87,5</b>	<b>1,2</b>	<b>312,15</b>	<b>375,5</b>	<b>54,9</b>	<b>4,91</b>



№ 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

Среда

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
		<b>Итого за завтрак:</b>	<b>530</b>	<b>16,95</b>	<b>10,81</b>	<b>103,84</b>	<b>586,1</b>	<b>0,61</b>	<b>1,86</b>	<b>59,1</b>	<b>240,14</b>	<b>192,47</b>	<b>348,4</b>	<b>63,65</b>	<b>2,57</b>

№ 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

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
		<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>18,15</b>	<b>18,39</b>	<b>55,86</b>	<b>469,74</b>	<b>0,59</b>	<b>4,05</b>	<b>36</b>	<b>0,82</b>	<b>78,26</b>	<b>248,14</b>	<b>62,53</b>	<b>2,86</b>

№ 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.	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 (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.	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	0	7,15	32,5	5,85	0,52
		<b>Итого за завтрак:</b>	<b>520</b>	<b>15,43</b>	<b>15,48</b>	<b>99,15</b>	<b>599,4</b>	<b>0,18</b>	<b>2,44</b>	<b>153,5</b>	<b>3,3</b>	<b>304,85</b>	<b>280</b>	<b>52,95</b>	<b>2,33</b>



№ 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

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 (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.	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
		<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>16,49</b>	<b>13,91</b>	<b>82,3</b>	<b>526,1</b>	<b>0,53</b>	<b>1,76</b>	<b>159,5</b>	<b>0,24</b>	<b>356,87</b>	<b>336,7</b>	<b>64,35</b>	<b>1,22</b>

№ 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

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
		<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>20,57</b>	<b>18,12</b>	<b>83,47</b>	<b>581,95</b>	<b>0,52</b>	<b>0,66</b>	<b>37,53</b>	<b>1,65</b>	<b>75,02</b>	<b>211,75</b>	<b>53,44</b>	<b>3,73</b>

№ 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

Среда

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
		<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>24,32</b>	<b>34,17</b>	<b>61,75</b>	<b>652,95</b>	<b>0,18</b>	<b>1,6</b>	<b>420,5</b>	<b>2,39</b>	<b>175,02</b>	<b>354,6</b>	<b>39,63</b>	<b>4,88</b>

№ 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

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 (порциями)	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
		<b>Итого за завтрак:</b>	<b>505</b>	<b>18,4</b>	<b>14,31</b>	<b>81,14</b>	<b>530,85</b>	<b>0,57</b>	<b>1,41</b>	<b>38,85</b>	<b>239,7</b>	<b>372,57</b>	<b>425,1</b>	<b>70,25</b>	<b>2,78</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	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 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	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
		<b>Итого за завтрак :</b>	<b>650</b>	<b>17,99</b>	<b>14,23</b>	<b>104,14</b>	<b>620,7</b>	<b>0,69</b>	<b>11,92</b>	<b>149,2</b>	<b>0,54</b>	<b>333,72</b>	<b>363,7</b>	<b>88,75</b>	<b>5,55</b>



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

1 день  
2 день  
3 день  
4 день  
5 день  
6 день  
7 день  
8 день  
9 день  
10 день  
Итого:  
Среднедневное  
норма 20  
Выполнение %

Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	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	70,25	2,78
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	1,97,08	31,14	92,15	2043,75	113,45	151,49	138,86	150,33

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.



Информация о документе		Сведения о документе					Сведения о документе		Сведения о документе	
№ документа	Дата документа	№ документа	Дата документа	№ документа	Дата документа	№ документа	Дата документа	№ документа	Дата документа	
1	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
2	11	11	11	11	11	11	11	11	11	
3	12	12	12	12	12	12	12	12	12	
4	13	13	13	13	13	13	13	13	13	
5	14	14	14	14	14	14	14	14	14	
6	15	15	15	15	15	15	15	15	15	
7	16	16	16	16	16	16	16	16	16	
8	17	17	17	17	17	17	17	17	17	
9	18	18	18	18	18	18	18	18	18	
10	19	19	19	19	19	19	19	19	19	
11	20	20	20	20	20	20	20	20	20	
12	21	21	21	21	21	21	21	21	21	
13	22	22	22	22	22	22	22	22	22	
14	23	23	23	23	23	23	23	23	23	
15	24	24	24	24	24	24	24	24	24	
16	25	25	25	25	25	25	25	25	25	
17	26	26	26	26	26	26	26	26	26	
18	27	27	27	27	27	27	27	27	27	
19	28	28	28	28	28	28	28	28	28	
20	29	29	29	29	29	29	29	29	29	
21	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
22	31	31	31	31	31	31	31	31	31	
23	32	32	32	32	32	32	32	32	32	
24	33	33	33	33	33	33	33	33	33	
25	34	34	34	34	34	34	34	34	34	
26	35	35	35	35	35	35	35	35	35	
27	36	36	36	36	36	36	36	36	36	
28	37	37	37	37	37	37	37	37	37	
29	38	38	38	38	38	38	38	38	38	
30	39	39	39	39	39	39	39	39	39	
31	40	40	40	40	40	40	40	40	40	
32	41	41	41	41	41	41	41	41	41	
33	42	42	42	42	42	42	42	42	42	
34	43	43	43	43	43	43	43	43	43	
35	44	44	44	44	44	44	44	44	44	
36	45	45	45	45	45	45	45	45	45	
37	46	46	46	46	46	46	46	46	46	
38	47	47	47	47	47	47	47	47	47	
39	48	48	48	48	48	48	48	48	48	
40	49	49	49	49	49	49	49	49	49	
41	50	50	50	50	50	50	50	50	50	
42	51	51	51	51	51	51	51	51	51	
43	52	52	52	52	52	52	52	52	52	
44	53	53	53	53	53	53	53	53	53	
45	54	54	54	54	54	54	54	54	54	
46	55	55	55	55	55	55	55	55	55	
47	56	56	56	56	56	56	56	56	56	
48	57	57	57	57	57	57	57	57	57	
49	58	58	58	58	58	58	58	58	58	
50	59	59	59	59	59	59	59	59	59	
51	60	60	60	60	60	60	60	60	60	
52	61	61	61	61	61	61	61	61	61	
53	62	62	62	62	62	62	62	62	62	
54	63	63	63	63	63	63	63	63	63	
55	64	64	64	64	64	64	64	64	64	
56	65	65	65	65	65	65	65	65	65	
57	66	66	66	66	66	66	66	66	66	
58	67	67	67	67	67	67	67	67	67	
59	68	68	68	68	68	68	68	68	68	
60	69	69	69	69	69	69	69	69	69	
61	70	70	70	70	70	70	70	70	70	
62	71	71	71	71	71	71	71	71	71	
63	72	72	72	72	72	72	72	72	72	
64	73	73	73	73	73	73	73	73	73	
65	74	74	74	74	74	74	74	74	74	
66	75	75	75	75	75	75	75	75	75	
67	76	76	76	76	76	76	76	76	76	
68	77	77	77	77	77	77	77	77	77	
69	78	78	78	78	78	78	78	78	78	
70	79	79	79	79	79	79	79	79	79	
71	80	80	80	80	80	80	80	80	80	
72	81	81	81	81	81	81	81	81	81	
73	82	82	82	82	82	82	82	82	82	
74	83	83	83	83	83	83	83	83	83	
75	84	84	84	84	84	84	84	84	84	
76	85	85	85	85	85	85	85	85	85	
77	86	86	86	86	86	86	86	86	86	
78	87	87	87	87	87	87	87	87	87	
79	88	88	88	88	88	88	88	88	88	
80	89	89	89	89	89	89	89	89	89	
81	90	90	90	90	90	90	90	90	90	
82	91	91	91	91	91	91	91	91	91	
83	92	92	92	92	92	92	92	92	92	
84	93	93	93	93	93	93	93	93	93	
85	94	94	94	94	94	94	94	94	94	
86	95	95	95	95	95	95	95	95	95	
87	96	96	96	96	96	96	96	96	96	
88	97	97	97	97	97	97	97	97	97	
89	98	98	98	98	98	98	98	98	98	
90	99	99	99	99	99	99	99	99	99	
91	100	100	100	100	100	100	100	100	100	



*Петр. И. А.*

*Ирина*