

УТВЕРЖДАЮ
ИП Петрова И.А.



И.А.Петрова

« 01 » 02 2021 г

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ «Сервисской ООШ»
Надымова Е.Л.



« 02 » 02 2021 г

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

№ п/п	№ рецепта по сбору	Наименование блюда	Среднее количество (г)	Минеральные вещества (мг)											
				Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Б	Са	Р	Мg	К	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Вторник

Завтрак

1	113/2008	Сытный творожный суп с картофелем	200	12,65	16,8	6,66	231,28	0,08	3,42	0,21	0,61	11,2	10,92	71	1,04
2	174/2008	Паштет	200	1,76	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,58	0	0	0,1
3		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	66,7	0,03	0	0	0	5,75	21,16	9,58	0,37
4		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
5	105/2008	Молоко сливочное	15	0,15	10,8	0,15	29	0	0,42	0	0,15	3,5	2,95	0,45	0,03
		Итого за завтрак		19	27,87	61,23	570,67	0,49	3,84	0,21	0,76	29,5	70,74	44,48	2,29

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

№ 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	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.	114/2008	Каша рисовая молочная	200/5	5,12	6,62	32,61	210,13	0,03	1,21	0,02	0,17	31,67	94,67	16,14	0,41
2.	366/2008	Сыр	20	4,64	5,90	0	72,8	0,01	0,32	0,05	0,08	200	108	10	0,22
3.	287/2008	Кофейный напиток	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.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5,75	21,16	9,58	0,37
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
6.		Фрукты	150	2,5	0,6	22,7	120,4	0,112	16,8	0	0	95,2	64,4	36,85	0,84
		Итого за завтрак:		17,5	15,19	98,08	616,85	0,542	18,45	0,08	0,3	392,65	367,92	91,27	2,67

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

Вторник

Завтрак:

1.	133/2008	Омлет с зеленым горошком	200	13,65	16,6	6,66	231,28	0,08	2,42	0,21	0,61	111,2	135,5	21	1,04
2.	274/2008	Кисель	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1
3.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5,75	21,16	9,58	0,37
4.		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
5.	365/2008	Масло сливочное	15	0,15	10,8	0,15	99	0	0,42	0	0,15	3,3	2,85	0,45	0,03
		Итого за завтрак:		19	27,87	61,25	570,67	0,49	2,84	0,21	0,76	130,5	203,71	44,48	2,29

№ 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.	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.	364/2008	Ветчина (порциями)	50	17,50	27,5	0	317,5	0,13	1	0	0,2	14,0	100	12,0	1,10
3	290/2008	Напиток ягодный	200	0,11	0	21,07	84,69	0	0,75	0	0,2	2,66	1,72	1,2	0,15
4.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5,75	21,16	9,58	0,37
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
6		Мучные изделия	50	6,07	5,55	44,47	258,75	0,13	0,33	0,02	1,02	23,88	77,69	27,57	1,52
		Итого за завтрак:		34,07	41,85	126,05	1026,25	0,73	2,37	0,03	1,36	150,75	349,25	72,39	4,77

№ 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.	112/2008	Каша пшеничная молочная	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.	300/2008	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,4	3,3	0,72
3.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5,75	21,16	9,58	0,37
4		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
5	363/2008	Колбаса (порциями)	50	15	22,5	0	262,5	0,08	0	0	0,2	11,6	78	9	0
6		Фрукты	100	1,6	0,4	15,1	80,2	0,07	11,2	0	0	63,4	42,9	24,5	0,56
		Итого за завтрак:		26,6	30,64	86,85	742,7	0,69	11,51	0,02	0,37	205,81	337,66	95,42	4,89

№ 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.	141/2008	Запеканка из творога	150/30	29,22	12,11	29,1	342,2	0,1	2,71	0,06	1,41	172,81	208,22	56,91	1,21
2.	269/2008	Какао с молоком	200	3,74	3,93	25,95	153,92	0,03	1	0,02	0,01	135,94	117,13	6,7	0,51
3.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5,75	21,16	9,58	0,37
4.		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:		36,8	16,51	80,47	620,32	0,54	3,71	0,08	1,42	324,07	390,71	86,64	2,84

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

Вторая неделя

Понедельник

Завтрак:

219/2008	Каша гречневая вязкая	120	6,98	4,34	36	211	0,01	0,15	0	0,38	30,91	162,2	43,54	3,58
209/2008	Котлеты,щницеля куриные	70	10,28	11,62	7,01	173,6	0,04	0,13	0,02	0,44	26,24	83,3	12,88	0,84
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
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5,75	21,16	9,58	0,37
	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
	Мучные изделия	50	6,07	5,55	44,47	258,75	0,13	0,33	0,02	1,02	23,88	77,69	27,57	1,52
	Итого за завтрак		27,24	21,99	128,21	829,17	0,59	3,51	0,04	1,85	104,4	398,34	112,26	7,96

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

Вторник

Завтрак:

135/2008	Омлет с колбасой	200	10,65	32,65	3,78	350,58	0,11	0,58	0,09	0,92	100,45	164,45	19,15	1,5
283/2008	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5,75	21,16	9,58	0,37
	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:		15,05	33,12	57,09	588,57	0,53	0,73	0,1	2,6	172,22	248,12	49,04	4,21

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

Среда

Завтрак:

1.	15/2008	Каша ячневая молочная	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.	287/2008	Кофейный напиток	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.	366/2008	Сыр	20	4,64	5,90	0	72,8	0,01	0,32	0,05	0,08	200	108	10	0,22
4.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5,75	21,16	9,58	0,37
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
6.		Фрукты	200	3,33	0,8	30,2	160,5	0,15	22,4	0	0	127	85,8	49,13	1,12
		Итого за завтрак:		20,44	15,44	112,51	693,69	0,68	23,12	0,07	0,85	509,83	486,23	130,28	3,33

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

Четверг

Завтрак:

1.	114/2008	Каша рисовая молочная	200/5	5,12	6,62	32,61	210,13	0,03	1,21	0,02	0,17	31,67	94,67	16,14	0,41
2.	283/2008	Бутерброд с кот.из говядины	25/50	9,09	8,01	17,12	182,53	0,07	0,08	0	0,43	23,92	95,86	23,37	0,99
3.	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
4.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5,75	21,16	9,58	0,37
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
6.		Фрукты	100	1,6	0,4	15,1	80,2	0,07	11,02	0	0	63,4	42,9	24,5	0,56
		Итого за завтрак:		19,72	15,51	105,56	658,68	0,55	15,21	0,02	0,61	142,36	308,58	92,28	3,98

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

Пятница

Завтрак:

1.	141/2008	Запеканка из творога	150/30	29,22	12,11	29,1	342,2	0,1	2,71	0,06	1,41	172,81	208,22	56,91	1,21
2.	269/2008	Какао с молоком	200	3,74	3,93	25,95	153,92	0,03	1	0,02	0,01	135,94	117,13	6,7	0,51
3.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5,75	21,16	9,58	0,37
4.		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:		36,8	16,51	80,47	620,32	0,54	3,71	0,08	1,42	324,07	390,71	86,64	2,84

Книжка рецептов

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, школ-интернатов,

детских домов и других образовательных учреждений. Изд. Пермь 2008 г.

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 %

Пищевая и энергетическая ценность по цикличному меню с подгарнировкой детей от 7-11 лет											
Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть		Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
Белки	Жиры	Углевод	(ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
17,5	15,19	98,08	616,85	0,542	18,45	0,08	0,3	392,65	367,92	91,27	2,67
19	27,87	61,25	570,67	0,49	2,84	0,21	0,76	130,5	203,71	44,48	2,29
34,07	41,85	126,05	1026,3	0,73	2,37	0,03	1,36	150,75	349,25	72,39	4,77
26,6	30,64	86,85	742,7	0,69	11,51	0,02	0,37	205,81	337,66	95,42	4,89
36,8	16,51	80,47	620,32	0,54	3,71	0,08	1,42	324,07	390,71	86,44	2,84
11,53	12,57	83,61	261,67	0,54	14,56	0,05	0,97	225,51	232,05	101,83	2,86
27,24	21,99	128,21	829,17	0,59	3,51	0,04	1,85	104,4	398,34	112,26	7,96
15,05	33,12	57,09	588,57	0,53	0,73	0,1	2,6	172,22	248,12	49,04	4,21
20,44	15,44	112,51	693,69	0,68	23,12	0,07	0,85	509,83	486,23	130,28	3,33
19,72	15,51	105,56	658,68	0,55	15,21	0,02	0,61	142,36	308,58	92,28	3,98
227,95	230,69	939,68	6608,6	5,882	96,01	0,7	11,09	2358,1	3322,6	875,69	39,8
22,80	23,07	93,97	660,86	0,59	9,60	0,07	1,11	235,81	332,26	87,57	3,98
15,4	15,8	67	470	0,24	12	140	2	220	220	50	2,4
1,48019	146,01	140,25	140,61	245,08	80,008	0,05	55,45	107,19	151,03	175,14	165,83

Используемая литература:

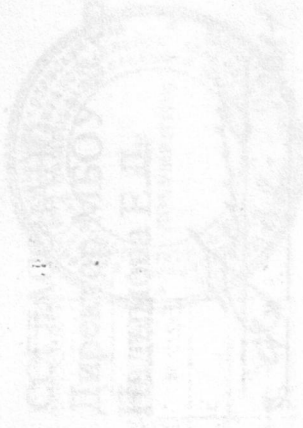
Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Изд. Пермь 2008 г.



Труфанова

Труфанова

М - Р



Кухня № 2-х классов меню

Для организации питания детей 7-11 лет

в государственных общеобразовательных учреждениях

(Веста)

Захват