

УТВЕРЖДАЮ:
ИП Петрова И.А.

И.А. Петрова
«01» 02 2021 г

И.А.Петрова

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ «Сервинской ООШ»
Надымова Е.Л.

Е.Л. Надымова
«01» 02 2021 г

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

(Весна)
Обед

№ п/п по списку	№ рецепта	Наименование блюда	Выход (гр)	Пит. вещества (гр)				Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)		
				Белки	Жиры	Углевод	Кальций	Вит. А	Вит. В1	Вит. В2	Вит. С	Са	Р	Мg	Fe
1	21	Овощная поджаренная	20	0,23	0,04	0,76	4,8	0,01	3	0,34	2,3	5,3	4	0,13	
2	22	Суп картофельный с рыбными котлетками	200	4,98	6,57	14,71	144,78	0,12	6,34	0,57	2,23	4,5	110,35	33,2	1,14
3	23	Салат из овощей с майонезом	120	4,41	4,73	28,26	168,37	0,06	0,03	0	0,8	0,1	87,71	13,08	0,97
4	24	Котлета рыбная с соусом	100	9,9	6,7	6,4	130,9	0,12	0,32	0,02	0,78	52,75	236,59	37,23	1,1
5	25	Хлеб пшеничный	50	0,12	0	12,04	46,84	0	0,01	0	0	4,27	6,4	3,3	0,72
6	26	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,37	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
Итого за обед:				24,44	18,03	109,43	706,72	0,67	25,75	6,04	6,35	194,08	440,37	111,59	5,6

**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		Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углевод.	(ккал)	B1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Понедельник

Перва неделя

Обед:

1.		овощная подгарнировка	20	0,22	0,04	0,76	4,8	0,01	5	0	0,14	2,8	5,2	4	0,18
2.	71/2008	суп картофельный с рыбными	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.	227/2008	Макароны отварной	120	4,41	4,23	28,26	168,87	0,06	0,03	0	0,8	9,1	37,71	13,88	0,97
4.	189/2008	Котл,фрик.из говяд,с соусом	100	9,9	6,7	6,4	130,9	0,12	0,32	0,02	0,78	52,75	236,59	37,23	1,1
5.	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
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
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:		25,44	18,21	100,89	678,89	0,75	11,61	0,19	2,95	134,99	482,75	124,22	5,6

№ п/п	№ рецепта по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть		Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углевод.	(ккал)	B1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Вторник

Обед:

1.		овощная подгарнировка	20	0,22	0,04	0,76	4,8	0,01	5	0	0,14	2,8	5,2	4	0,18
2.	69/2008	Суп картофельныйс тушеным	200	5,4	5,77	17,02	140	0,01	15,17	0	3,6	33,58	24,78	11,5	0,45
3.	161/2008	Котле. тефт. рыбные с соусом	100	9,9	6,7	6,4	130,9	0,12	0,32	0,02	0,78	52,75	236,59	37,23	1,1
4.	241/2008	Пюре картофельное	120	2,55	4,85	18,64	128,36	0,08	5,12	0,01	0,15	27,43	59,17	19,39	0,79
5.	283/2008	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	28,31	6,86	1,59
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
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:		24,44	18,03	109,43	706,75	0,67	25,76	0,04	6,35	194,08	440,57	111,59	5,6

ё

№ п/п	№ рецепта по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть		Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углевод	(ккал)	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

Обед:															
1.		Овощная подгарнировка	20	0,22	0,04	0,76	4,8	0,01	5	0	0,14	2,8	5,2	4	0,18
2.	37/2008	Борщ из свежей капусты	200/5	1,52	5,32	8,65	88,89	0,03	8,69	0,01	2,04	38,26	41,42	31,7	0,84
3.	210/2008	курица в соусе	80	23	27,72	3,62	356,19	0,04	1,34	0,04	0,73	20,1	125	18,8	1,42
4.	219/2008	каша гречневая	120	6,98	4,34	36	211	0,16	0,15	0	0,38	30,9	162,2	42,34	3,58
5	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
6		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
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
8		Итого за обед:		37,65	38,09	99,79	898,42	0,68	15,2	0,05	3,29	117,4	426,74	132,75	8,23

№ п/п	№ рецепта по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть		Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углевод	(ккал)	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

Обед:															
1		Овощная подгарнировка	20	0,22	0,04	0,76	4,8	0,01	5	0	0,14	2,8	5,2	4	0,18
2	45/2008	суп картофельный с горохом	200	1,87	3,11	10,89	79,03	0,13	2,5	0,01	0,17	22,74	55,22	21,28	1,34
3	189/2008	котл.фрикад. из говядины с с	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	224/2008	рис отварной	120	3,1	4	32,22	180,14	0,02	0,15	0	0,22	2,65	31,76	8	0,42
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	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
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:		21,75	19,55	103,64	691,24	0,66	10,68	0,01	1,19	84,84	300,55	92,42	5,26

№ п/п	№ рецепта по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть		Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углевод	(ккал)	B1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Пятница

Вторая неделя

обед															
1		Овощная подгарнировка	20	0,22	0,04	0,76	4,8	0,01	5	0	0,14	2,8	5,2	4	0,18
2	42/2008	Рассольник Ленинградский	200/5	4,02	9,04	25,9	119,68	0,08	13,42	0,01	1,93	22,1	52,6	26,04	0,82
3	205/2008	Сосис, колбаса с соусом	100	5,51	13,36	1,3	149,76	0	0,02	0	0,33	17,7	72,95	8,84	0,9
4	227/2008	макароны	120	4,41	4,24	28,26	168,9	0,05	0,03	0,01	0,8	9,1	40,11	13,87	0,73
5	274/2008	кисель	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1
6		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
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:		21,33	27,35	123,96	748,23	0,58	18,47	0,02	3,2	73,45	257,38	85,36	4,22

№ п/п	№ рецепта по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Белки	Жиры	Углевод	(ккал)	B1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Вторник

Обед:															
1		Овощная подгарнировка	20	0,22	0,04	0,76	4,8	0,01	5	0	0,14	2,8	5,2	4	0,18
2	37/2008	Борщ из св. капусты с картоф.	200/5	1,52	5,33	8,55	78,89	0,03	8,69	0,01	2,04	38,75	41,42	21,7	0,44
3	163/2008	Рыба отварной с соусом	100	12,3	4,8	0,43	100,1	0,05	0,29	0,02	1,08	19	140,59	19,9	0,49
4	741/2008	Пюре картофельное	120	2,93	4,85	18,64	128,36	0,08	3,12	0,01	0,15	27,43	29,17	19,29	0,75
6	300/2008	Чай с сахаром	200	0,17	0	12,04	48,54	0	0,02	0	0	4,27	6,4	3,3	0,72
7		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
8		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:		22,52	15,69	78,24	559,69	0,61	19,12	0,03	3,41	112,89	235,7	110,9	4,51

№ п/п	№ рецепта по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть		Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углевод	(ккал)	B1	С	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Понедельник

Вторая неделя

обед															
1		Овощная подгарнировка	20	0,22	0,01	0,76	4,8	0,01	5	0	0,14	2,8	5,2	4	0,18
2	45/2008	Суп картофельный с бобовым	200	1,87	3,11	10,89	79,03	0,13	2,5	0,01	0,17	22,74	55,22	21,28	1,34
3	189/2008	котл.фрикад. из говядины с с	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	224/2008	Рис отварной	120	3,1	4	32,22	180,14	0,02	0,15	0	0,22	2,65	31,76	8	0,42
6	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
7		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
8		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:		23,08	21,11	105,68	718,94	0,67	7,9	0,02	1,23	127,25	326,25	92,43	4,44

№ п/п	№ рецепта по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть		Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углевод	(ккал)	B1	С	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Вторник

Обед:															
1		Овощная подгарнировка	20	0,22	0,04	0,76	4,8	0,01	5	0	0,14	2,8	5,2	4	0,18
2	37/2008	Борщ из св.капусты с картоф	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 отварной с соусом	100	12,3	4,8	0,43	100,1	0,05	0,29	0,01	1,08	19	140,99	19,9	0,49
4	241/2008	Пюре картофельное	120	2,55	4,85	18,64	128,36	0,08	5,12	0,01	0,15	27,43	59,17	19,39	0,79
6	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
7		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
8		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:		22,52	15,69	79,24	559,69	0,61	19,12	0,03	3,41	112,83	339,7	110,9	4,51

№ п/п	№ рецепта по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть		Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углевод	(ккал)	B1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Среда

Обед:															
1		Овощная подгарнировка	20	0,22	0,04	0,76	4,8	0,01	5	0	0,14	2,8	5,2	4	0,18
2	53/2008	Суп молочный с макаронами	200	5,58	6,12	19,72	156,08	0,04	0,36	0,12	0,31	251,52	160,52	19,18	0,36
3	205/2008	Сосиски.колбаса отв. с соусом	100	5,51	13,36	1,3	149,76	0	0,02	0	0,33	17,7	72,95	8,84	0,9
4.	219/2008	Каша гречневая	120	6,98	4,34	36	211	0,16	0,15	0	0,38	30,9	162,2	42,34	3,58
5	282/2008	Компот из св.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	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
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:		24,26	24,53	111,49	771,18	0,68	9,13	0,26	1,36	345,49	509,85	119,57	7,16

№ п/п	№ рецепта по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть		Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углевод	(ккал)	B1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Четверг

Обед:

1		Овощная подгарнировка	20	0,22	0,04	0,76	4,8	0,01	5	0	0,14	2,8	5,2	4	0,18
2	59/2008	Суп-пюре из разных овощей	200/15	4,28	4,2	23,7	151,62	0,07	3,3	0,01	0,25	57,22	72,56	26,84	0,89
3	209/2008	Котл.щниц . из птицы с соусом	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 отварн	120	4,4	4,1	28,25	168,72	0,06	0,03	0	0,51	9	37,7	61	0,07
5	274/2008	Кисель	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	5,75	21,16	9,58	0,37
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:		25,12	21,26	114,67	751,62	0,6	8,47	0,04	1,38	113,14	270,07	128,67	3,27

№ п/п	№ рецепта по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть		Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углевод	(ккал)	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		Овощная подгарнировка	20	0,22	0,04	0,76	4,8	0,01	5	0	0,14	2,8	5,2	4	0,18
2	42/2008	Рассольник Ленинградский	200/5	4,02	9,04	25,9	119,68	0,08	13,42	0,01	1,93	22,1	52,6	26,04	0,82
3	206/2008	Жаркое по-домашнему	200	18,42	20,69	19,77	337,6	0,15	9,34	0,03	0,55	29,2	240,93	43,4	3,43
4	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
5		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
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 обед:		28,59	30,44	97,19	699,62	0,68	27,78	0,04	2,62	79,44	391,65	109,35	6,64

Итого:

Среднедневное

Среднедневное

Норма 30%

Выполнение %

Источники информации:

Справочник кулинарных рецептов, рецептур блюд и кулинарных изделий для учебных образовательных учреждений, общепитовых предприятий, предприятий общественного питания для учреждений. Изд. Пермь 2008 г.

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	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1 день	25,44	18,21	100,89	678,89	0,75	11,61	0,19	2,95	134,99	482,75	124,22	5,6
2 день	24,44	18,03	109,43	706,75	0,67	25,76	0,04	6,35	194,08	440,57	111,59	5,6
3 день	37,65	38,09	99,79	898,42	0,68	15,2	0,05	3,29	117,4	426,74	132,75	8,23
4 день	21,75	19,55	103,64	691,24	0,66	10,68	0,01	1,19	84,84	300,55	92,42	5,26
5 день	21,33	27,35	123,96	748,23	0,58	18,47	0,02	3,2	73,45	257,38	85,36	4,22
6 день	23,08	21,11	105,68	718,94	0,67	7,9	0,02	1,23	127,25	326,25	92,43	4,44
7 день	22,52	15,69	79,24	559,69	0,61	19,12	0,03	3,41	112,83	339,7	110,9	4,51
8 день	24,26	24,53	111,49	771,18	0,68	9,13	0,26	1,36	345,49	509,85	119,57	7,16
9 день	25,12	21,26	114,67	751,62	0,6	8,47	0,04	1,38	113,14	270,07	128,67	3,27
10 день	28,59	30,44	97,19	699,62	0,68	27,78	0,04	2,62	79,44	391,65	109,35	6,64
Итого	254,18	234,26	1046	7224,6	6,58	154,12	0,7	26,98	1382,9	3745,5	1107,3	54,93
Среднедневное	21,1817	19,522	87,165	602,05	0,5483	12,843	0,0583	2,248	115,24	312,13	92,272	4,5775
Норма 30%	23,1	23,7	100,5	705	0,36	18	0,21	3	330	495	75	3,6
Выполнение %	91,6955	82,37	86,731	85,397	152,31	71,352	27,778	74,94	34,922	63,056	123,03	127,15

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.

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ Серыньской СОШ
Нильмова Е.Л.



Нильмова Е.Л.
Трусова Е.В.
М. Селев

Примерно 2-х недельное меню
для организации питания детей 7-11 лет
в государственных общеобразовательных учреждениях
(Восст)
Обед