

УТВЕРЖДАЮ :

И.П. Петрова И.А.



И.А. Петрова
2015 Г

СОГЛАСОВАНО :
Директор «Гимназия №3»
Головина И.М.



« 20 » 2015 Г

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

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 (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

Обед:																	
1.	149/2021	Овощная поджаренная (Огурцы соленные)	60	0,48	0,06	1,02	6,6	0,01	1,5	0	0,06	13,9	14,52	8,46	0,36		
2.	122/2021	Суп с рыбными консервами	200	7,44	9,12	8,44	144	0,06	4,6	12	0,18	24,4	117,2	23,8	0,08		
3.	ТУ031	Котлета из мяса птицы с соусом томатным	100	10,58	12,6	8,4	189,25	0,04	0,46	6,03	0,51	28,35	87,35	14,59	0,94		
4.	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		
5.	484/2021	Кусель из концентрата витаминов	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02		
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,06		
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:	785	29,86	27,4	101,13	773,25	0,61	6,56	49,53	1,5	101,62	346,07	76,8	3,26		

№ 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		

Вторник

Обед:																	
1.	26/2021	Овощная поджаренная (Салат из свежих отварной)	60	0,84	3,66	4,56	54,6	0,01	4,62	0	1,62	20,4	23,4	12	0,78		
2.	113/2021	Суп картофельный с бобовыми	200	5,04	2,86	11,68	92,6	0,13	3,8	14	0,2	28,26	71,4	27,5	1,69		
3.	ТУ30	Фрикадельки из говядины с соусом томатным	100	10,26	10,29	6,35	159,11	0,04	0,38	6	0,45	8,25	73,25	15,23	0,69		
4.	213/2021	Каша гречневая вязкая	150	6,69	5,76	24,15	175,05	0,14	0,45	28,65	0,33	86,7	166,95	83,25	2,57		
5.	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		
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,06		
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:	785	29,24	23,34	105,56	754,26	0,77	9,45	48,65	3	183,28	430,4	172,83	7,23		

№ 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	

Среды

Обед:

1.	47/2021	Овощная подгарнировка (Винегрет овощной)	60	0,96	3,72	3,96	52,8	0,02	3,72	0	0	1,68	13,8	25,2	10,8	0,47	
2.	104/2021	Щи из свежей капусты с картофелем	200/5	1,2	3,6	3,04	49,4	0,03	6,8	0	0	1,86	39,6	28,6	12,8	0,51	
3.	376/2021	Рagu из мяса птицы	200	21	19	15,9	319	0,16	8,3	68	0	0,72	36	229	47	2,6	
4.	464/2008	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,2	11,4	63	0,02	0,3	9,5	0	0	54,3	38,3	6,3	0,07	
5.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	0	10	32	7	0,06	
6.		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5	
		Итого:	765	32,24	28,46	85,14	732,6	1,05	19,12	77,5	4,26	441,5	110,8	5,21			

№ 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	

Четверг

Обед:

1.	42/2021	Овощная подгарнировка (Салат картофельный с зелёным горошком)	60	1,5	3,78	4,98	60	0,05	5,28	0	0	1,68	8,4	30,6	10,2	0,42	
2.	95/2021	Борщ с капустой и картофелем	200/5	1,48	3,54	5,56	60	0,03	6,4	0	0	1,88	29,4	39,2	18,6	0,88	
3.	ТУ584	Котлеты рыбные из минтай с соусом томатным	100	9,53	7,23	7,35	137,74	0,11	0,63	6,02	0,77	51,33	224,87	36,46	1,12		
4.	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		
5.	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		
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	0	10	32	7	0,06	
7.		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5	
		Итого за обед:	820	26,04	20,54	107,78	730,64	1,07	13,31	37,52	5,1	138,17	469,17	111,66	5,9		

№ 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	

Питание

Обед:

1.	9/2021	Овощная поджаренная (Салат из квашеной капусты с луком)	60	0,96	3,6	4,92	56,4	0,01	10,8	0	1,62	25,2	18,6	8,4	0,34	
2.	100/2021	Рассольник ленинградский	200/5	2,1	4,08	10,6	87,6	0,07	5,68	0	1,88	13,4	48,8	20,4	0,69	
3.	ТУ 30	Котлеты из говядины с соусом томатным	100	10,26	11,92	6,74	180,54	0,06	0,45	6	0,67	27,79	108,64	21,58	0,96	
4.	213/2021	Каша гречневая вязкая	150	6,69	5,76	24,15	175,05	0,14	0,45	28,65	0,33	86,7	166,95	83,25	2,57	
5.	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	
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,06	
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:	790	26,02	26,13	94,43	726,49	0,72	17,38	34,65	4,5	177,76	426,89	158,28	6,19	

№ 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	

Вторая неделя

Понедельник

Обед:																
1.	9/2021	Овощная подгарнировка (Салат из квашеной капусты с луком)	60	0,96	3,6	4,92	56,4	0,01	10,8	0	1,62	25,2	18,6	8,4	0,34	
2.	116/2021	Суп из овощей	200/5	1,6	3,62	5,06	59,2	0,06	5,8	0	1,88	18,2	36,2	14,6	0,56	
3.	ТУ031	Котлета 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	
4.	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	
5.	484/2021	Кисель из концентрата витамин	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02	
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,06	
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:	790	24,5	25,44	101,65	738,25	0,61	17,06	37,53	4,75	106,72	269,15	65,54	3,72	

№ 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	

Вторник

Обед:																
1.	54/2021	Овощная подгарнировка (Икра морковная)	60	0,84	2,28	3,9	39,6	0,02	2,1	0	0,84	12,6	27	16,2	0,43	
2.	100/2021	Рассольник ленинградский	200/5	2,1	4,08	10,6	87,6	0,07	5,68	0	1,88	13,4	48,8	20,4	0,69	
3.	ТУ 30	Котлеты из говядины с соусом томатным	100	10,26	11,92	6,74	180,54	0,06	0,45	6	0,67	27,79	108,64	21,58	0,96	
4.	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	
5.	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	
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,06	
7.		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5	
		Итого за обед:	815	26,33	26,42	92,18	724,14	1,11	12,13	45,5	3,54	174,73	416,64	122,38	4,54	

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

Среды

Обед:																
1.	47/2021	Овощная подгаришровка (Винегрет овощной)	60	0,96	3,72	3,96	52,8	0,02	3,72	0	1,68	13,8	25,2	10,8	0,47	
2.	134/2021	Суп-пюре из разных овощей с гречками	200/15	2,32	3,76	5,8	66,4	0,04	2,6	21,2	0,22	59,8	58,6	19,4	0,54	
3.	ТУ 584	Тефтели рыбные из минтая с соусом томатным	100	8,95	5,48	9,16	121,07	0,06	1,48	0	2,71	18,83	113,54	32,92	0,76	
4.	385/2021	Рис отварной	150	3,77	5,43	38,85	219,3	0,03	0	27	0,29	17,25	83,7	27,15	0,1	
5.	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	
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,06	
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:			800	22,01	19,16	105,79	686,47	0,59	7,8	48,2	4,9	134,35	364,94	114,92	3,5	

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

Четверг

обед																
1.	149/2021	Овощная подгаришровка (Огурия соленные)	60	0,48	0,06	1,02	6,6	0,01	1,5	0	0,06	13,9	14,52	8,46	0,36	
2.	95/2021	Борщ с капустой и картофелем	200/5	1,48	3,54	5,56	60	0,03	6,4	0	1,88	29,4	39,2	18,6	0,88	
3.	ТУ031	Котлета 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	
4.	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	
5.	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	
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,06	
7.		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5	
Итого за обед			815	25,87	22,19	106,47	734,75	0,97	8,96	37,53	3,23	116,19	308,57	84,75	5,25	

№	№ 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

Питания

обед															
1.	43/2021	Овощная подгарировка (Салат картофельный с квашеной капустой)	60	1,26	3,78	4,92	58,8	0,04	6,36	0	1,68	9	27,6	11,4	0,42
2.	139/2021	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,76	6,48	19,7	160,2	0,08	0,9	46,6	0,28	163,4	137,2	20,6	0,51
3.	ТУ 30	Котлеты из говядины с соусом томатным	100	10,26	11,92	6,74	180,54	0,06	0,45	6	0,67	27,79	108,64	21,58	0,96
4.	213/2021	Каша гречневая вязкая	150	6,69	5,76	24,15	175,05	0,14	0,45	28,65	0,33	86,7	166,95	83,25	2,57
5.	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
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	28,41	28,51	101,03	782,79	0,74	8,36	81,25	3,36	321,56	519,79	168,18	6,2

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

	Пищ. вещества (гр)			Эн. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1 день	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
2 день	29,86	27,4	101,13	773,25	0,61	6,56	49,53	1,5	101,62	346,07	76,8	3,26
3 день	29,24	23,34	105,56	754,26	0,77	9,45	48,65	3	183,28	430,4	172,83	7,23
4 день	32,24	28,46	85,14	732,6	1,05	19,12	77,5	4,26	172,84	441,5	110,8	5,21
5 день	26,04	20,54	107,78	730,64	1,07	13,31	37,52	5,1	138,17	469,17	111,66	5,9
6 день	26,02	26,13	94,43	726,49	0,72	17,38	34,65	4,5	177,76	426,89	158,28	6,19
7 день	24,5	25,44	101,65	738,25	0,61	17,06	37,53	4,75	106,72	269,15	65,54	3,72
8 день	26,33	26,42	92,18	724,14	1,11	12,13	43,5	3,54	174,73	416,64	122,38	4,54
9 день	22,01	19,16	105,79	686,47	0,59	7,8	48,2	4,9	134,35	364,94	114,92	3,5
10 день	25,87	22,19	106,47	734,75	0,97	8,96	37,53	3,23	116,19	308,57	84,75	5,25
Итого:	28,41	28,51	101,03	782,79	0,74	8,36	81,25	3,36	321,56	519,79	168,18	6,2
Среднедневное	270,52	247,59	1001,16	7383,64	8,24	120,13	497,86	38,14	1627,22	3993,12	1186,14	51
норма 30	27,05	24,76	100,12	738,36	0,82	12,01	49,79	3,81	162,72	399,31	118,61	5,10
Выполнение %	23,1	23,7	100,5	705	0,36	18	210	3,6	330	330	75	3,6
	117,11	104,47	99,62	104,73	228,89	66,74	23,71	105,94	49,31	121,00	158,15	141,67

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.