

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.	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	

Вторник																
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	

Вторник

Завтрак:																
1.	ТУ 030	Колеты 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	

Среда

Завтрак:

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)		Пищ. вещества (гр)			Эн. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			4	3	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1.	112/2008	Каша пшеничная молочная жидкая	200/5	7,27	6,04	0,01	34,29	227,16	0,13	0,29	0,02	0,17	111,22	145	35,59	2,49	
2.	294/2008	Чай с лимоном	200/5	0,07	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	Сыр (порциями)	25	5,8	7,38	0	91	91	0,01	0,4	0,07	0,1	250	135	12,5	0,28	
4.		Кондитерские изделия (коржик молочный)	40	2,45	4,43	29,18	166,4	166,4	0,03	0,01	0	0	10,06	0,02	0	0,49	
5.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3	
		Итого за завтрак:	500	16,33	19,29	92,08	610,88	610,88	0,2	3,6	0,09	0,28	384,33	305,81	56,83	4,46	

№ п/п

№ рецепт. по сборн.

Наименование блюд

Выход (гр)

Пищ. вещества (гр)

Белки

Жиры

Углеводы

Эн. цен-ть (ккал)

Витамины (мг)

Минеральные вещества (мг)

В1

С

А

Е

Са

Р

Мg

Fe

13

14

15

16

16

Четверг

Завтрак:

1.	9/2008	Салат из моркови	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	Омлет "Натуральный"	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	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
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:	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

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)			Пищ. вещества (гр)			Эн. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			4	5	6	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.	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 (порциамг)	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	282,1	55,2	2,95

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)			Пищ. вещества (гр)			Эн. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			4	5	6	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 (гр)		Пищ. вещества (гр)		Эн.цен-ть (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)			
			4	5	Белки	Жиры		Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	Белки	Жиры	Углеводы	8	9	10	11	12	13	14	15	16		

Вторая неделя

Понедельник

Завтрак:		Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)	Эн.цен-ть (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)									
№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
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.		Бутерброд 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

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

Вторник

Завтрак:

Завтрак:		Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)	Эн.цен-ть (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)									
№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1.	141/2008	Запеканка из творожной массы со стуж.	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
		молоком													
2.	366/2008	Сыр (порциями)	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. 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		

Среда

Завтрак:

1.	ТУ 031	Котлеты 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. 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

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 (порцилами)	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 стущ. 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	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)			Пищ. вещества (гр)			Эн. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			4	5	6	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 (порциями)	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	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)			Пищ. вещества (гр)			Эн. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			4	5	6	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.	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

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

1 день

2 день

3 день

4 день

5 день

6 день

7 день

8 день

9 день

10 день

11 день

12 день

Итого:

Среднедневное

норма 50

Выполнение %

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.