

УТВЕРЖДАЮ:  
ИП Петрова И.А.



И.А.Петрова

« 20 » 08 20 24 г

СОГЛАСОВАНО :  
Директор МАОУ «Ленинская СОШ»  
Рыбьякова Т.П.

« 20 » 08 20 24 г

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

## 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:															
№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.цен-ть (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
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.	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
4.		Булочные изделия (Булочка обыкн со сгущ. молоком)	50	3,63	2,5	30,65	161,27	0,04	0	0	0	6,98	0	0	0,76
5.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
		<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>18,19</b>	<b>18,53</b>	<b>96,39</b>	<b>629,2</b>	<b>0,15</b>	<b>0,73</b>	<b>0,07</b>	<b>0,27</b>	<b>371,33</b>	<b>263,97</b>	<b>39,34</b>	<b>2,24</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:															
№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.цен-ть (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
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.	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.	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.		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>19,42</b>	<b>18,98</b>	<b>85,26</b>	<b>586,94</b>	<b>0,57</b>	<b>6,55</b>	<b>0,05</b>	<b>0,68</b>	<b>77,66</b>	<b>223,42</b>	<b>54,99</b>	<b>3,05</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.	112/2008	Каша пшеничная молочная жидкая	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.	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.		Яблоки свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	0	0	24	0,3	13,5	3,3
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
		<b>Итого за завтрак:</b>	<b>625</b>	<b>15,24</b>	<b>14,24</b>	<b>86,45</b>	<b>543,3</b>	<b>0,6</b>	<b>15,63</b>	<b>0,07</b>	<b>0,25</b>	<b>354,06</b>	<b>319,93</b>	<b>79,34</b>	<b>7,78</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.	115/2008	Каша ячневая молочная вязкая	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.	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
3.		Кондитерские изделия (Коржик молочный)	40	2,45	4,43	29,18	166,4	0,03	0,01	0	0	10,06	0	0	0,49
		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
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
		<b>Итого за завтрак:</b>	<b>520</b>	<b>15,65</b>	<b>11,77</b>	<b>122,43</b>	<b>662,81</b>	<b>0,6</b>	<b>3,89</b>	<b>0,15</b>	<b>0,92</b>	<b>168,18</b>	<b>290,24</b>	<b>75,92</b>	<b>3,28</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.	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
2.	366/2008	Сыр (порциями)	25	5,8	7,38	0	91	0,01	0,4	0,07	0,1	250	135	12,5	0,28
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
5.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
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>500</b>	<b>29,14</b>	<b>35,12</b>	<b>58,59</b>	<b>673,14</b>	<b>0,51</b>	<b>3,87</b>	<b>0,19</b>	<b>0,98</b>	<b>386,01</b>	<b>359,77</b>	<b>53,22</b>	<b>3,7</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.	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.	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.		Мучные изделия (Булочка с сырной начинкой)	50	3,28	6,09	30,88	191,42	0,04	0	0	0	6,99	0	0	0,43
5.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
		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>16,46</b>	<b>16,37</b>	<b>108,78</b>	<b>651,11</b>	<b>0,6</b>	<b>0,49</b>	<b>0,03</b>	<b>0,34</b>	<b>224,85</b>	<b>283,81</b>	<b>59,68</b>	<b>3,93</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.	1 / 2008	Винегрет овощной	60	0,76	6,08	4,99	77,56	0,02	1,41	0,06	2,72	12,15	19,01	9,73	0,4
2.	141/2008	Запеканка из творожной массы со стущ. молоком	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
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
5.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
		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>515</b>	<b>34,37</b>	<b>18,22</b>	<b>83,32</b>	<b>639,32</b>	<b>0,54</b>	<b>2,01</b>	<b>0,15</b>	<b>3,29</b>	<b>289,64</b>	<b>411,6</b>	<b>75,27</b>	<b>3,33</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

Среда

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.	365/2008	Масло сливочное (порциями)	15	0,15	10,8	0,15	99	0	0,42	0	0,15	3,3	2,85	0,45	0,03
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.		Яблоки свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3
5.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
		<b>Итого за завтрак:</b>	<b>600</b>	<b>7,91</b>	<b>18,23</b>	<b>76,07</b>	<b>505,95</b>	<b>0,11</b>	<b>19,53</b>	<b>0,02</b>	<b>0,33</b>	<b>72,02</b>	<b>139,81</b>	<b>39,09</b>	<b>4,94</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 030	Котлеты из говядины с соусом томатном	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.	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
	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.	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
		<b>Итого за завтрак :</b>	<b>500</b>	<b>25,24</b>	<b>23,39</b>	<b>94,38</b>	<b>698,64</b>	<b>0,57</b>	<b>0,65</b>	<b>0,06</b>	<b>3,4</b>	<b>309,94</b>	<b>345,72</b>	<b>72,46</b>	<b>4,71</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.	108/2008	Каша молочная пшеничная жидкая	200/5	7,44	8,07	35,28	243,92	0,01	0,28	0,01	0,17	114,71	153,15	28,61	2,28
2.	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
3.	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
4.		Кондитерские изделия (Манник)	40	5,87	2,97	23,33	143,47	0,05	0,05	0	0,46	8,95	30,31	11,25	0,58
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
		<b>Итого за завтрак:</b>	<b>515</b>	<b>20,04</b>	<b>17,14</b>	<b>83,95</b>	<b>573,53</b>	<b>0,1</b>	<b>0,67</b>	<b>0,06</b>	<b>0,71</b>	<b>332,93</b>	<b>313,89</b>	<b>56,66</b>	<b>4,1</b>

Пищевая и энергетическая ценность по циклическому меню с подгруппировкой 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 50  
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
18,19	18,53	96,39	629,2	0,15	0,73	0,07	0,27	371,33	263,97	39,34	2,24
19,42	18,98	85,26	586,94	0,57	6,55	0,05	0,68	77,66	223,42	54,99	3,05
15,24	14,24	86,45	543,3	0,6	15,63	0,07	0,25	354,06	319,93	79,34	7,78
15,65	11,77	122,43	662,81	0,6	3,89	0,15	0,92	168,18	290,24	75,92	3,28
29,14	35,12	58,59	673,14	0,51	3,87	0,19	0,98	386,01	359,77	53,22	3,7
16,46	16,37	108,78	651,11	0,6	0,49	0,03	0,34	224,85	283,81	59,68	3,93
34,37	18,22	83,32	639,32	0,54	2,01	0,15	3,29	289,64	411,6	75,27	3,33
7,91	23,53	61,37	508,25	0,07	4,85	0,07	0,41	248,02	231,31	35,59	1,86
25,24	23,39	94,38	698,64	0,57	0,65	0,06	3,4	309,94	345,72	72,46	4,71
20,04	17,14	83,95	573,53	0,1	0,67	0,06	0,71	332,93	313,89	56,66	4,1
201,66	197,29	880,92	6166,24	4,31	39,34	0,9	11,25	2762,62	3043,66	602,47	37,98
20,17	19,73	88,09	616,62	0,43	3,93	0,09	1,13	276,26	304,37	60,25	3,80
38,5	39,4	167,5	1175	0,6	30	350	6	550	550	125	6
52,38	50,07	52,59	52,48	71,83	13,11	0,03	18,75	50,23	55,34	48,20	63,30

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.