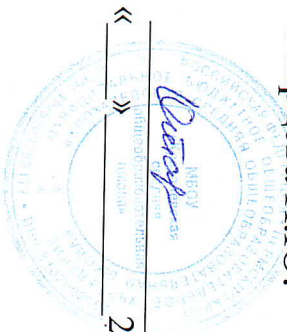


УТВЕРЖДАЮ:
И.А.Петрова И.А.



И.А.Петрова
«19» 08 2015 г.

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ «Крохалевская СОШ»
Старцева Н.Ю.



«19» 08 2015 г.

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

(Весна)
Обед

Примерное меню горючих 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)	Питт. вещества (гр)				Эн. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы			В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7		8	9	10	11	12	13	14	15	16				

Полусельские

Первая неделя

Обед

1.	149/2021	Овощная поджаренная (Овощи соевые)	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	25,8	0,08				
3.	ТУ031	Котлета из мяса птицы с соусом томатным	100	10,38	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	Кисель 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				

Вторник

Обед:

1.	26/2021	Овощная поджаренная (Салат из смеси 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 с витаминами	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 блюд	Выход (гр)	Питт. 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	

Средн

Обед:

1.	47/2021	Овощная поджаренная (Вынегет 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.	104/2021	Щи из свежей капусты с картофелем	200/5	1,2	3,6	3,04	49,4	0,03	6,8	0	1,86	39,6	28,6	12,8	0,51	
3.	376/2021	Рагу из мяса птицы	200	21	19	15,9	319	0,16	8,3	68	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	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	10	32	7	0,06	
6.		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:	765	32,24	28,46	85,14	732,6	1,05	19,12	77,5	4,26	172,84	441,5	110,8	5,21	

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Питт. 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	Омлет из поджаренной (Салат картофельный с зеленым горошком)	60	1,5	3,78	4,98	60	0,05	5,28	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	1,88	29,4	39,2	18,6	0,88	
3.	ТУ-584	Котлеты рыбные из минтая 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	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:	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 блюда	Выход (гр)	Пит. вещества (гр)			Эн. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е		Са	Р	Мг	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		13	14	15	16

Питание

Обед:

1.	9/2021	Овощная полдипирюшка (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	Капша 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	6,49

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)	Питт. вещества (гр)			Эн. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	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 полтарнировка (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.	11/6/2021	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.	25/6/2021	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.	48/4/2021	Кисель 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:	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)	Питт. вещества (гр)			Эн. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16				

Вторник

Обед:

1.	5/4/2021	Овощная полтарнировка (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.	10/0/2021	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.	37/1/2021	Пюре картофельное	150	4,05	6	8,7	105	0,12	3,6	30	0,15	37,5	73,5	24	0,83
5.	46/4/2008	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)	Питт. вещества (гр)			Эн.цен-ть (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Мг	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		

Средн

Обед:

1.	47/2021	Овощная поджаренная (Вышегет 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 грибами	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)	Питт. вещества (гр)			Эн.цен-ть (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Мг	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		

Четверг

обед

1.	149/2021	Овощная поджаренная (Огульца соевые)	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.	ТУ 031	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		

№ п/п	№ рецепта по сбору	Наименование блюда	Выход (г)	Тип. вещества (г)			Эн-цен-ть (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
1	2	3	4	Белки	Жиры	Углеводы	8	В1	С	А	Е		Са	Р	Мg	Fe
				5	6	7		9	10	11	12		13	14	15	16

Питания

обед

1.	43/2021	Овощная поджаренная (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.	17/30	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	21,38	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 циклическому меню с подгруппировкой детей от 7-11 лет

Пищ. вещества (г/г)		Жиры		Углеводы		Энергетич. (ккал)		Витаминный (мг)					Минеральные вещества (мг)					
Белки	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
1 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	23	24	25	26	27	28
2 день	29,24	23,34	105,56	754,26	0,77	9,45	48,65	3	183,28	430,4	172,83	7,23	29	30	31	32	33	34
3 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	35	36	37	38	39	40
4 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	41	42	43	44	45	46
5 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	47	48	49	50	51	52
6 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	53	54	55	56	57	58
7 день	26,33	26,42	92,18	724,14	1,11	12,13	45,5	3,54	174,73	416,64	122,38	4,54	59	60	61	62	63	64
8 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	65	66	67	68	69	70
9 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	71	72	73	74	75	76
10 день	28,41	28,51	101,03	782,79	0,74	8,36	81,25	3,36	321,56	519,79	168,18	6,2	77	78	79	80	81	82
Итого:	270,52	247,59	1001,16	7383,64	8,24	120,13	497,86	38,14	1627,22	3993,12	1186,14	51	83	84	85	86	87	88
Среднее значение	27,05	24,76	100,12	738,36	0,82	12,01	49,79	3,81	162,72	399,31	118,61	5,10	89	90	91	92	93	94
норма 30	23,1	23,7	100,5	705	0,36	18	210	3,6	330	330	75	3,6	95	96	97	98	99	100
Выполнение %	117,11	104,47	99,62	104,73	228,89	66,74	23,71	105,94	49,31	121,00	158,15	141,67	101	102	103	104	105	106

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.