

УТВЕРЖДАЮ
И.А.Петрова И.А.
И.А.Петрова
* 19 * 598 02 * 2024 Г
ПЕРМСКИЙ КРАЙ

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ «Майкорской СОШ»
Алевская С.А.

« 20 » Г
ПЕРМСКИЙ КРАЙ
МБОУ «МАЙКОРСКАЯ СОШ»
ИНН 8107002396
ОБЛАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ИЗДАТЕЛЬСТВО ШКОЛЫ»
УЛ. ПЕННА
ПЕРМЬ

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

Завтрак

Миниор

Примерное меню горячих школьных завтраков и обедов для организации питания детей от 7 до 11 лет в государственных образовательных учреждениях

№ п/п	№ рецепта 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

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

№ п/п	№ рецепта 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

Завтрак:

1.	ТУ 030	Котлеты 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

Среды

№ 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	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	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				
3	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				
4		Кондитерские изделия (коржик молочный)	40	2,45	4,43	29,18	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	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3				
		Итого за завтрак:	500	16,33	19,29	92,08	610,88	0,2	3,6	0,09	0,28	384,33	305,81	56,83	4,46				

№ 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		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16				
		Итого за завтрак:	3																

Четверг

№ 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	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	№ рецепта по сборн.	Наименование блюда	Выход				Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			(гр)	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.	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 (порциами)	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	№ рецепта по сборн.	Наименование блюда	Выход				Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			(гр)	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		

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	13,31	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 блюд	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

Завтрак:

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

№ 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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Вторник

Завтрак:

1.	141/2008	Запеканка из творожной массы со сгущ. 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
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	1,5	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	№ рецепта 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	№ рецепта 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 (порциями)	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 стуч. 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 блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Углеводы	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	

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 блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Углеводы	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	

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

	Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
	Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
													14	15	16
1 день	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			
2 день	10,73	16,21	75,27	496,01	0,22	15,67	0,02	0,39	188,3	228,95	58,08	6,71			
3 день	17,88	18,25	69,45	522,05	0,61	10,14	0,16	1,05	97,89	268,69	75,08	3,62			
4 день	16,33	19,29	92,08	610,88	0,2	3,6	0,09	0,28	384,33	305,81	56,83	4,46			
5 день	23,38	35,18	53,56	627,22	0,5	3,33	0,19	3,77	194,97	256,58	52,74	2,95			
6 день	17,05	13,37	90,05	551,77	0,18	1,55	0,07	0,25	254,94	282,1	55,2	2,95			
7 день	13,54	13,81	89,86	543,53	0,15	13,62	0,03	0,54	270,12	249,17	47,65	4,19			
8 день	19,99	20,28	107,07	695,96	0,18	0,5	0,02	0,62	188,2	255,68	48,03	2,28			
9 день	35,01	18,17	67,61	580,86	0,17	15,92	0,14	0,65	486,92	456,89	72,09	5,4			
10 день	20,94	18,22	96,16	635,18	0,55	0,34	0,04	3,15	110,53	214,91	54,97	4,47			
11 день	17,88	16,7	105,58	643,29	0,11	1,63	0,09	0,27	294,33	245,67	32,4	1,85			
12 день	18,23	20,68	80,76	585,04	0,52	3,46	0,04	1,16	151,91	296,42	67,34	3,23			
Итого:	10,83	9,52	82,87	465,64	0,13	13,4	0,02	0,6	188,87	248,75	61,8	4,03			
Среднедневное	221,79	219,68	1010,32	6957,43	3,52	83,16	0,91	12,73	2811,31	3309,62	682,21	46,14			
Выполнение %	18,48	18,31	84,19	579,79	0,29	6,93	0,08	1,06	234,28	275,80	56,85	3,85			
норма 50	38,5	39,4	167,5	1175	0,6	30	350	6	550	550	125	6			
	48,01	46,46	50,26	49,34	48,89	23,10	0,02	17,68	42,60	50,15	45,48	64,08			

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.



Петрова Ирина Александровна
Ирина Александровна Петрова

Ирина Александровна Петрова