

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ООО «Маркетинг»



А.А.Петров  
« 28 » 05 2015 г

СОГЛАСОВАНО:  
Директор МБОУ «Майкорской СОШ»  
Якина Е.Н.



« 20 » 05 2015 г

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

## 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 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

##### Завтрак:

1.	213/2021	Каша гречневая вязкая	200/5	8,92	7,68	32,2	233,4	0,19	0,6	38,2	0,44	115,6	222,6	111,2	3,42
2.	76/2021	Сыр (порциями)	20	4,12	5,52	0	66,2	0,01	0,12	110,2	0,08	154,8	82,4	8	0,2
3.	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
4.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,06
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>19,05</b>	<b>13,97</b>	<b>80,22</b>	<b>526,5</b>	<b>0,64</b>	<b>0,72</b>	<b>148,4</b>	<b>0,52</b>	<b>295,07</b>	<b>388,9</b>	<b>143,85</b>	<b>5,25</b>

№ 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

##### Завтрак:

1.	279/2021	Запеканка из творожной массы с повидлом	150/30	23,97	11,55	42	369,6	0,15	0,15	78	0,9	233,7	320,7	35,1	1,52
2.	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
3.		Яблоки свежие	150	0,6	0,6	14,7	66	0,05	10,5	0	0,3	24,15	16,5	13,5	3,32
		<b>Итого за завтрак:</b>	<b>530</b>	<b>25,97</b>	<b>13,35</b>	<b>68,1</b>	<b>498,6</b>	<b>0,22</b>	<b>10,95</b>	<b>87,5</b>	<b>1,2</b>	<b>312,15</b>	<b>375,5</b>	<b>54,9</b>	<b>4,91</b>

№ 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.	227/2021	Каша ячневая вязкая	200/5	7,24	6,64	33,12	221,2	0,12	1,26	38,6	239,6	154,4	238,2	35,6	0,9
2.		Булочные изделия (Шанежка паливая)	50	3,8	3,4	20,9	130	0,04	0	20,5	0,5	15,1	31,9	5,9	0,4
3.	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
4.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,06
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>530</b>	<b>16,95</b>	<b>10,81</b>	<b>103,84</b>	<b>586,1</b>	<b>0,61</b>	<b>1,86</b>	<b>59,1</b>	<b>240,14</b>	<b>192,47</b>	<b>348,4</b>	<b>63,65</b>	<b>2,57</b>

№ 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.	ТУ 30	Котлеты из говядины с соусом томатным	100	10,26	11,92	6,74	180,54	0,06	0,45	6	0,67	22,79	108,64	21,58	0,96
2.	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
3.	484/2021	Кисель из концентрата витамин	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02
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>18,15</b>	<b>18,39</b>	<b>55,86</b>	<b>469,74</b>	<b>0,59</b>	<b>4,05</b>	<b>36</b>	<b>0,82</b>	<b>78,26</b>	<b>248,14</b>	<b>62,53</b>	<b>2,86</b>

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Энцен-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

**Пятница**

**Завтрак:**

1.	229/2021	Каша "Дружба"	200/5	5,2	6,6	27,6	190,6	0,09	1,32	39,4	0,14	130	140	30,6	0,44
2.	76/2021	Сыр (порциями)	20	4,12	5,52	0	66,2	0,01	0,12	110,2	0,08	154,8	82,4	8	0,2
3.	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
4.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
5.		Кондитерские изделия (пряники)	65	3,84	3,06	48,75	237,9	0,05	0	3,9	3,06	7,15	32,5	5,85	0,52
		<b>Итого за завтрак:</b>	<b>520</b>	<b>15,43</b>	<b>15,48</b>	<b>99,15</b>	<b>599,4</b>	<b>0,18</b>	<b>2,44</b>	<b>153,5</b>	<b>3,3</b>	<b>304,85</b>	<b>280</b>	<b>52,95</b>	<b>2,33</b>

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн. цен-ть (ккал)		Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
				Белки	Жиры	Углеводы	8	7	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.	236/2021	Каша рисовая молочная жидкая	200/5	5,16	6,52	32,18	208	0,06	1,34	39,8	0,16	128,2	139,8	29,6	0,14
2.	76/2021	Сыр (порциями)	20	4,12	5,52	0	66,2	0,01	0,12	110,2	0,08	154,8	82,4	8	0,2
3.	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
4.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,06
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>16,49</b>	<b>13,91</b>	<b>82,3</b>	<b>526,1</b>	<b>0,53</b>	<b>1,76</b>	<b>159,5</b>	<b>0,24</b>	<b>356,87</b>	<b>336,7</b>	<b>64,35</b>	<b>1,22</b>

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн. цен-ть (ккал)		Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
				Белки	Жиры	Углеводы	8	7	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 031	Котлеты 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
2.	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
3.	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
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>20,57</b>	<b>18,12</b>	<b>83,47</b>	<b>581,95</b>	<b>0,52</b>	<b>0,66</b>	<b>37,53</b>	<b>1,65</b>	<b>75,02</b>	<b>211,75</b>	<b>53,44</b>	<b>3,73</b>

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Энцен-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.	268/2021	Омлет Натуральный	195	16,8	25,5	4,2	312	0,09	0,6	372	1,5	150	291	24	3,15
2.	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
3.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
4.		Булочные изделия (Плошка "Московская")	75	5,25	8,37	34,75	236,25	0,06	0	48,5	0,87	12,12	38,5	7,13	0,56
		<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>24,32</b>	<b>34,17</b>	<b>61,75</b>	<b>652,95</b>	<b>0,18</b>	<b>1,6</b>	<b>420,5</b>	<b>2,39</b>	<b>175,02</b>	<b>354,6</b>	<b>39,63</b>	<b>4,88</b>

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Энцен-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.	227/2021	Каша ячневая вязкая	200/5	7,24	6,64	33,12	221,2	0,12	1,26	38,6	239,6	154,4	238,2	35,6	0,9
2.	76/2021	Сыр (порциами)	25	5,15	6,9	0	82,75	0,01	0,15	0,25	0,1	193,5	103	10	0,25
3.	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
4.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,06
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>505</b>	<b>18,4</b>	<b>14,31</b>	<b>81,14</b>	<b>530,85</b>	<b>0,57</b>	<b>1,41</b>	<b>38,85</b>	<b>239,7</b>	<b>372,57</b>	<b>425,1</b>	<b>70,25</b>	<b>2,78</b>

№ 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		

**Пятница**

**Завтрак:**

1	235/2021	Каша пшеница молочная жидкая	200/5	7,46	7,44	35,72	239,6	0,19	1,3	39	0,16	131,8	182,8	46,8	1,2
2	484/2021	Кисель из концентрата витамин	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02
3	76/2021	Сыр (порциями)	20	4,12	5,52	0	66,2	0,01	0,12	110,2	0,08	154,8	82,4	8	0,2
4		Яблоки свежие	150	0,6	0,6	14,7	66	0,05	10,5	0	0,3	24,15	16,5	13,5	3,32
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	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>650</b>	<b>17,99</b>	<b>14,23</b>	<b>104,14</b>	<b>620,7</b>	<b>0,69</b>	<b>11,92</b>	<b>149,2</b>	<b>0,54</b>	<b>333,72</b>	<b>363,7</b>	<b>88,75</b>	<b>5,55</b>

Пищевая и энергетическая ценность по циклическому меню с полдариновкой детей от 7-11 лет

	Пищ. вещества (гр)			Эн. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1 день	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
2 день	19,05	13,97	80,22	526,5	0,64	0,72	148,4	0,52	295,07	388,9	143,85	5,25		
3 день	25,97	13,35	68,1	498,6	0,22	10,95	87,5	1,2	312,15	375,5	54,9	4,91		
4 день	16,95	10,81	103,84	586,1	0,61	1,86	59,1	240,14	192,47	348,4	63,65	2,57		
5 день	18,15	18,39	55,86	469,74	0,59	4,05	36	0,82	78,26	248,14	62,53	2,86		
6 день	15,43	15,48	99,15	599,4	0,18	2,44	153,5	3,3	304,85	280	52,95	2,33		
7 день	16,49	13,91	82,3	526,1	0,53	1,76	159,5	0,24	356,87	336,7	64,35	1,22		
8 день	20,57	18,12	83,47	581,95	0,52	0,66	37,53	1,65	75,02	211,75	53,44	3,73		
9 день	24,32	34,17	61,75	632,95	0,18	1,6	420,5	2,39	175,02	354,6	39,63	4,88		
10 день	18,4	14,31	81,14	530,85	0,57	1,41	38,85	2,39,7	372,57	425,1	70,25	2,78		
Итого:	17,99	14,23	104,14	620,7	0,69	11,92	149,2	0,54	333,72	363,7	88,75	5,55		
Среднедневное	193,32	166,74	819,97	5592,89	4,73	37,37	1290,08	490,5	2496	3332,79	694,3	36,08		
норма 20	19,33	16,67	82,00	559,29	0,47	3,74	129,01	49,05	249,60	333,28	69,43	3,61		
Выполнение %	15,4	15,8	67	470	0,24	12	140	2,4	220	220	50	2,4		
	125,53	105,53	122,38	119,00	197,08	31,14	92,15	2043,75	113,45	151,49	138,86	150,33		

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.



*Міністерство внутрішніх справ*

*Республіки Казахстан*

*Служба*

*№ 1*