

УТВЕРЖДАЮ :
ИП Петрова И.А.



И.А.Петрова

« 18 » августа 2020 г



СОГЛАСОВАНО :
Начальник Коми-Пермяцкого
Территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
по Пермскому краю



М.В. Федькова

« 24 » августа 2020 г



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

Завтрак

Согласовано
директор МБОУ «Ленинская СОШ»
Сестр. Останино Н.В.



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 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

Первая неделя

Понедельник

Завтрак:

1.	114/2008	Каша рисовая	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.		Бутерброд с вареной колбасой	25/50	6,38	10,89	14,34	184,51	0,03	0,02	0	0,26	19,91	79,52	16,65	1,09
3.	268/2008	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	5,75	21,16	9,58	0,37
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:		16,74	19,58	89,72	608,16	0,48	1,35	0,03	0,48	117,36	275,04	61,33	2,7

№ п/п	№ рецепта 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.	132/2008	Омлет натуральный	195	17,46	27,06	4,56	331,62	0,06	0,57	0,12	0,87	108,39	138,6	15,03	1,17
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.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5,75	21,16	9,58	0,37
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
5.		Мучные изделия	50	6,07	5,55	44,47	258,75	0,13	0,33	0,02	1,02	23,88	77,69	27,57	1,52
		Итого за завтрак:		27,44	33,09	89,76	776,19	0,6	3,8	0,14	1,9	155,46	291,44	70,87	4,71

№ п/п	№ рецепта 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.	/2008	С-т из отварных овощей	60	0,75	6,08	4,99	77,55	0,02	1,41	0,06	2,72	12,15	19	9,72	0,39
2.	141/2008	Запеканка из творога со сгущ.мо	150/50	29,22	12,11	29,1	342,23	0,1	2,71	0,06	1,41	172,81	208,22	56,91	1,21
3.	280/2008	Компот из изюма	200	0,33	0	22,66	91,98	0,01	0,28	0,01	0,11	51,84	33,63	25,2	7,17
4.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5,75	21,16	9,58	0,37
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
6.															
		Итого за завтрак:		34,14	18,66	82,17	635,96	0,54	4,4	0,13	4,24	252,12	326,21	114,86	9,89

№ п/п	№ рецепта 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.	112/2008	Каша пшеничная	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.	290/2008	Напиток ягодный	200	0,11	0	21,7	84,69	0	0,75	0	0,2	2,66	1,72	1,2	0,15
3.	366/2008	сыр	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,32	0,05	0,08	200	108	10	0,22
4.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5,75	21,16	9,58	0,37
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
6.		Фрукты	150	2,5	0,6	22,7	120,4	0,112	18	0	0	95,2	64,4	36,85	0,84
		Итого за завтрак:		17,13	14,24	104,11	629,25	0,662	19,36	0,07	0,45	424,4	384,48	106,67	4,82

Пятница

Завтрак:

1.	115/2008	Каша ячневая молочная	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.	367/2008	Будерброд с котлетой куриной	25/50	9,31	8,5	18,31	188,76	0,06	0,09	0,02	0,32	24,49	80,66	18,78	0,97
3.	268/2008	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1	0,02	0,01	135,94	117,13	6,7	0,51
4.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5,75	21,16	9,58	0,37
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:		24,15	19,57	109,22	713,75	0,6	1,37	0,05	1,05	292,8	454,73	91,38	3,39

№ п/п	№ рецепта 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

Суббота

Завтрак:

1.	9/2008	С-т из свежих овощей	60	68,4	6,04	6,22	82,08	0,02	2,64	0,06	2,85	21,54	22,11	15,51	0,65
2.	154/2008	Сырники с творогом	130/20	23,5	4,54	38,71	289,74	0,12	2,94	0,09	0,5	111,6	115,63	17,01	0,28
3.	300/2008	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,4	3,3	0,72
		Фрукты	150	2,5	0,6	22,7	120,4	0,112	18	0	0	95,2	64,4	36,85	0,84
4.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5,75	21,16	9,58	0,37
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:		98,36	11,65	105,09	665,06	0,662	23,6	0,15	3,35	247,93	273,9	95,7	3,61

№ п/п	№ рецепта 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.	104/2008	Каша гречневая молочная	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.	367/2008	Бутерброд с котлетой из говядины	25/50	9,09	8,01	17,12	182,53	0,07	0,08	0	0,43	24,1	95,86	23,77	0,99
3.	268/2008	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1	0,02	0,01	135,94	117,13	6,7	0,51
4.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5,75	21,16	9,58	0,37
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		24,64	20,62	103,62	706,82	0,65	1,45	0,04	0,73	328,19	466,47	90,98	4,99

№ п/п	№ рецепта 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.	135/2008	Омлет с колбасой	200	10,65	32,65	3,78	350,58	0,11	0,58	0,09	0,92	100,45	164,45	19,15	1,5
2.	300/2008	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,4	3,3	0,72
3.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5,75	21,16	9,58	0,37
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
5.		мучные изделия	75	6,07	5,55	44,47	258,75	0,13	0,33	0,02	1,02	23,88	77,69	27,57	1,52
		Итого за завтрак:		20,68	38,67	85,71	782,17	0,65	0,93	0,11	1,94	143,92	313,9	73,05	4,86

№ п/п	№ рецеп 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.	/2008	С-т из отварных овощей	60	0,75	6,08	4,99	77,55	0,02	1,41	0,06	2,72	12,15	19	9,72	0,39
2.	141/2008	Запеканка из творога со сгущ.мо	150/50	29,22	12,11	29,1	342,23	0,1	2,71	0,06	1,41	172,81	208,22	56,91	1,21
3.	274/2008	Кисель из концентрата	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	5,75	21,16	9,58	0,37
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:		35,17	18,66	88,53	660,17	0,53	4,12	0,12	4,13	200,96	292,58	89,66	2,82

№ п/п	№ рецеп 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.	102/2008	Каша Дружба	200/5	6,55	8,32	3,92	241,12	0,06	0,28	0,008	0,04	121,92	114,48	20,64	0,88
2.	283/2008	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
3.	366/2008	сыр	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,32	0,05	0,08	200	108	10	0,22
4.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5,75	21,16	9,58	0,37
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
6.		Фрукты	150	2,5	0,6	22,7	120,4	0,112	16,8	0	0	95,2	64,4	36,85	0,84
		Итого за завтрак:		18,09	15,29	79,93	672,31	0,602	17,55	0,068	1,8	488,89	370,55	97,38	4,65

№ п/п	№ рецепта 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.	114/2008	Каша рисовая	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.	367/2008	Будерброд с котлетой куриной	25/50	9,31	8,5	18,31	188,76	0,06	0,09	0,02	0,32	24,49	80,66	18,78	0,97
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.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5,75	21,16	9,58	0,37
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:		18,34	15,6	91,65	584,71	0,5	4,2	0,04	0,5	79,53	250,48	63,45	3,4

№ п/п	№ рецепта 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

Суббота

Завтрак:

1.	9/2008	С-т из свежих овощей	60	68,4	6,04	6,22	82,08	0,02	2,64	0,06	2,85	21,54	22,11	15,51	0,65
2.	154/2008	Сырники с творогом	130/20	23,5	4,54	38,71	289,74	0,12	2,94	0,09	0,5	111,6	115,63	17,01	0,28
3.	268/2008	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1	0,02	0,01	135,94	117,13	6,7	0,51
4.		Сыр	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,32	0,05	0,08	200	108	10	0,22
5.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5,75	21,16	9,58	0,37
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:		104,15	20,88	96,3	722,74	0,59	6,9	0,22	3,44	484,4	428,23	72,25	2,78

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 25%
 Выполнение %

Пищевая и энергетическая ценность по цикличному меню с подгарнировкой детей от 7-11 лет											
Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть		Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
Белки	Жиры	Углевод	(ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
16,74	19,58	89,72	608,16	0,48	1,35	0,03	0,48	117,36	275,04	61,33	2,7
27,44	33,09	89,76	776,19	0,6	3,8	0,14	1,9	155,46	291,44	70,87	4,71
34,14	18,66	82,17	635,96	0,54	4,4	0,13	4,24	252,12	326,21	114,86	9,89
17,13	14,24	104,11	629,25	0,662	19,36	0,07	0,45	424,4	384,48	106,67	4,82
24,15	19,57	109,22	713,75	0,6	1,37	0,05	1,05	292,8	454,73	91,38	3,39
98,36	11,65	105,09	665,06	0,662	23,6	0,15	3,35	247,93	273,9	95,7	3,61
24,64	20,62	103,62	706,82	0,65	1,45	0,04	0,73	328,19	466,47	90,98	4,99
20,68	38,67	85,71	782,17	0,65	0,93	0,11	1,94	143,92	313,9	73,05	4,86
35,17	18,66	88,53	660,17	0,53	4,12	0,12	4,13	200,96	292,58	89,66	2,82
18,09	15,29	79,93	672,31	0,602	17,55	0,068	1,8	488,89	370,55	97,38	4,65
18,34	15,6	91,65	584,71	0,5	4,2	0,04	0,5	79,53	250,48	63,45	3,4
104,15	20,88	96,3	722,74	0,59	6,9	0,22	3,44	484,4	428,23	72,25	2,78
439,03	246,51	1125,8	8157,3	7,066	89,03	1,168	24,01	3216	4128	1027,6	52,62
36,59	20,54	93,82	679,77	0,59	7,42	0,10	2,00	268,00	344,00	85,63	4,39
19,25	19,75	83,75	587,5	0,3	15	2,8	2,5	275	412,5	62,5	3
190	104	112	115,7	212	49	35	80	97	83	137	146