

УТВЕРЖДАЮ :
ИП Петрова И.А.



И.А.Петрова

2023 Г

СОГЛАСОВАНО :

Директор МБДОУ «СОШ № 8»
Баянгина И.Н.



2023 Г

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

8»

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	Углеводь	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

Завтрак: Понедельник

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.	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	5,75	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 (пряники шоколадные)	65	7,5	6,3	69	352	0,06	0,01	36,4	0	11,12	39,46	13,39	0,79
6.															
		Итого за завтрак:	520	19,97	15,04	151,31	812,39	0,58	0,41	36,42	0,77	193,95	331,89	84,54	2,78

Завтрак: Вторник

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.	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 (сдоба выборская)	75	5,85	4,58	44,1	241,2	0,11	0,02	0	0,9	16,05	59,25	22,88	1,14
		Итого за завтрак:	535	14,88	11,68	117,44	637,15	0,55	4,13	0,02	1,08	71,09	229,07	67,55	3,57

Завтрак: Среда

1.	132/2008	Омлет натуральный с картофелем отварным	195/60	18,71	29,87	15,44	404,6	0,12	8,89	0,13	0,95	113,74	169,79	26,64	1,63
2.	300/2008	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0,2	0	0	4,27	6,43	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
		Итого за завтрак:	505	22,67	30,34	52,9	577,44	0,53	9,09	0,13	0,95	133,33	241,58	52,97	3,47

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть			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			

Завтрак: Четверг

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.	290/2008	Напиток ягодный	200	0,11	0	21,07	84,69	0	0,75	0	0,2	2,66	1,72	1,2	0,15
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:	500	17,83	18,25	75,53	546,1	0,58	7,29	0,02	1,05	79,8	253,11	69,76	3,19

Завтрак: Пятница

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.	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	5,75	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.	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
6.		Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,06	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3
		Итого за завтрак:	625	20,48	20,34	107,94	704,32	0,57	15,93	0,08	0,54	479,93	416,68	84,14	6,18

Завтрак: Суббота

1.	109/2008	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	200/5	6,33	8,9	25,49	207,38	0,11	0,3	0,01	0,56	120,42	152,75	40,27	1,03
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.		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 (сдоба выборская)	75	5,1	12,84	50,63	302,44	0,08	0,17	0	0	20,44	51,19	18,19	0,94
		Итого за завтрак:	530	15,43	22,21	116,53	694,66	0,63	4,07	0,15	0,76	177,68	291,76	94,09	3,74

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)						Эн.цен-ть			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

Завтрак: Понедельник

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.	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	5,75	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 (пряники шоколадные)	65	7,5	6,3	69	352	0,06	0,01	36,4	0	11,12	39,46	13,39	0,79
		Итого за завтрак	520	22,23	19,08	161,44	899,07	0,63	0,62	36,44	0,19	269,38	372,16	89,03	5,06

Завтрак: Вторник

1.	141/2008	Запеканка из творога со ступи молоком	150/30	27,68	11,47	27,57	324,22	0,08	0,6	0,09	0,57	253,65	309,96	41,79	0,86
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.		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.		Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	16	11	9	2,2
		Итого за завтрак:	530	32,08	12,34	77,78	556,06	0,55	14,2	0,23	0,77	306,47	408,78	86,42	4,83

Завтрак: Среда

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.	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 ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
4.		Мучные изделия (Сдоба с малиной)	75	6,06	10,02	60,84	357,78	0,06	0,02	0	0,9	15	59,25	22,88	0,26
5.		Итого за завтрак:	510	15,94	18,51	123,4	725,07	0,58	3,29	0,02	1,2	185,45	301,36	79,05	4,28

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн-дент-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводь		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Завтрак: Четверг

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.	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
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.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
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	16,13	13,19	99,22	585,62	0,49	1,68	0,08	1,93	309,19	307,5	65,87	3,71

Завтрак: Пятница

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.	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.	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	5,75	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:	500	21,4	17,49	95,51	628,24	0,55	0,18	0	1,64	54,92	224,57	61,68	3,07

Завтрак: Суббота

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.	290/2008	Напиток ягодный	200	0,11	0	21,07	84,69	0	0,75	0	0,2	2,66	1,72	1,2	0,15
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.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
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	16,76	14,62	90,88	568,41	0,5	1,37	0,06	0,8	336,33	292,77	59,24	2,23

Пищевая и энергетическая ценность по цикличному меню детей от 7-11 лет

	Пищ. вещества (гр)		Эн.цен-ть		Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
	Белки	Жиры	Углевод	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1 день	19,97	15,04	151,31	812,39	0,58	0,41	36,42	0,77	193,95	331,89	84,54	2,78
2 день	14,88	11,68	117,44	637,15	0,55	4,13	0,02	1,08	71,09	229,07	67,55	3,57
3 день	22,67	30,34	52,9	577,44	0,53	9,09	0,13	0,95	133,33	241,58	52,97	3,47
4 день	17,83	18,25	75,53	546,1	0,58	7,29	0,02	1,05	79,8	253,11	69,76	3,19
5 день	20,48	20,34	107,94	704,32	0,57	15,93	0,08	0,54	479,93	416,68	84,14	6,18
6 день	15,43	22,21	116,53	694,66	0,63	4,07	0,15	0,76	177,68	291,76	94,09	3,74
7 день	22,23	19,08	161,44	899,07	0,63	0,62	36,44	0,19	269,38	372,16	89,03	5,06
8 день	32,08	12,34	77,78	556,06	0,55	14,2	0,23	0,77	306,47	408,78	86,42	4,83
9 день	15,94	18,51	123,4	725,07	0,58	3,29	0,02	1,2	185,45	301,36	79,05	4,28
10 день	16,13	13,19	99,22	585,62	0,49	1,68	0,08	1,93	309,19	307,5	65,87	3,71
11 день	21,4	17,49	95,51	628,24	0,55	0,18	0	1,64	54,92	224,57	61,68	3,07
12 день	16,76	14,62	90,88	568,41	0,5	1,37	0,06	0,8	336,33	292,77	59,24	2,23
Итого	235,8	213,09	1269,9	7934,5	6,74	62,26	73,65	11,68	2597,5	3671,2	894,3	46,11
Среднедневное	19,65	17,76	105,82	661,21	0,56	5,19	6,14	0,97	216,46	305,94	74,53	3,84
Норма 20%	19,25	19,75	83,75	587,5	0,3	15	2,8	2,5	275	412,5	62,5	3
Выполнение %												
	102,08	89,911	126,36	112,55	187,22	34,59	219,2	38,93	78,713	74,166	119,2	128,1

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.

машинного
&
механического
б/смп.



Sank

(Faint table with grid lines and illegible text, likely a technical drawing or data table)