

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГОУ ТО

«Кимовская школа»



И.В. Карпенко

2024 год

## Примерное единое двухнедельное цикличное меню

для обучающихся в возрасте с 7 до 11 лет в образовательных организациях, в соответствии с приказом № 1086 от 04.07.2024г.

ГОУ ТО «Кимовская школа».

Тульская область, г. Кимовск, ул. Павлова, д. 28

## Примерное двухнедельное меню для обучающихся с 7 до 11 лет

| День          | Наименование блюда              | Вес блюда |                | Пищевые вещества |               |               | Энергетическая ценность, ккал | Номер рецептуры или технологической карты |
|---------------|---------------------------------|-----------|----------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------------|---|
|               |                                 |           |                | Белки            | Жиры          | Углеводы      |                               |   |
| <b>1 день</b> | <b>Завтрак</b>                  |           |                |                  |               |               |                               | <b>1 день</b>                             |
|               | Каша из крупы «Геркулес» вязкая | г         | 180            | 7,400            | 8,000         | 28,000        | 212,800                       | 212                                       |
|               | Кофейный напиток с молоком      | г         | 200            | 2,800            | 2,500         | 13,600        | 88,000                        | 465                                       |
|               | Бутерброд с сыром               | г         | 40             | 6,900            | 9,000         | 10,000        | 149,000                       | 63  |
|               | Яблоко                          | г         | 100            | 0,400            | 0,400         | 9,800         | 44,000                        | 82  |
|               | <b>Итого завтрак:</b>           |           | <b>520,000</b> | <b>17,500</b>    | <b>19,900</b> | <b>61,400</b> | <b>493,800</b>                |   |

## Примерное двухнедельное меню для обучающихся с 7 до 11 лет

| День          | Наименование блюда            | Вес блюда |                | Пищевые вещества |               |               | Энергетическая ценность, ккал | Номер рецептуры или технологической карты |
|---------------|-------------------------------|-----------|----------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------------|---|
|               |                               |           |                | Белки            | Жиры          | Углеводы      |                               |   |
| <b>2 день</b> | <b>Завтрак</b>                |           |                |                  |               |               |                               | <b>2 день</b>                             |
|               | Запеканка из творога с джемом | г         | 170            | 24,00            | 11,55         | 35,50         | 343,400                       | 279                                       |
|               | Чай с лимоном                 | г         | 200            | 0,300            | 0,100         | 9,500         | 40,000                        | 459                                       |
|               | Батон нарезной                | г         | 30             | 2,250            | 0,870         | 15,400        | 78,600                        | 111                                       |
|               | Мандарин                      | г         | 100            | 0,800            | 0,200         | 7,500         | 38,000                        | 82  |
|               | <b>Итого завтрак:</b>         |           | <b>500,000</b> | <b>27,350</b>    | <b>12,720</b> | <b>67,900</b> | <b>500,000</b>                |   |

## Примерное двухнедельное меню для обучающихся с 7 до 11 лет

| День          | Наименование блюда    | Вес блюда |                | Пищевые вещества |               |               | Энергетическая ценность, ккал | Номер рецептуры или технологической карты |
|---------------|-----------------------|-----------|----------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------------|---|
|               |                       |           |                | Белки            | Жиры          | Углеводы      |                               |   |
| <b>3 день</b> | <b>Завтрак</b>        |           |                |                  |               |               |                               | <b>Здень</b>                              |
|               | Каша рисовая вязкая   | г         | 180            | 5,200            | 5,700         | 32,400        | 208,430                       | 217                                       |
|               | Какао с молоком       | г         | 200            | 3,300            | 2,900         | 13,800        | 94,000                        | 462                                       |
|               | Батон нарезной        | г         | 20             | 1,500            | 0,580         | 10,280        | 52,400                        | 111                                       |
|               | Масло сливочное       | г         | 10             | 0,080            | 7,200         | 0,130         | 73,180                        | 79  |
|               | Груша                 | г         | 100,000        | 0,400            | 0,300         | 10,300        | 47,000                        | 82  |
|               | <b>Итого завтрак:</b> | г         | <b>510,000</b> | <b>10,480</b>    | <b>16,680</b> | <b>66,910</b> | <b>475,010</b>                |   |

## Примерное двухнедельное меню для обучающихся с 7 до 11 лет

| День          | Наименование блюда                | Вес блюда |            | Пищевые вещества |               |              | Энергетическая ценность, ккал | Номер рецептуры или технологической карты |
|---------------|-----------------------------------|-----------|------------|------------------|---------------|--------------|-------------------------------|---|
|               |                                   |           |            | Белки            | Жиры          | Углеводы     |                               |   |
| <b>4 день</b> | <b>Завтрак</b>                    |           |            |                  |               |              |                               | <b>4 день</b>                             |
|               | Овощи натуральные (огурец свежий) | г         | 60         | 0,4              | 0,06          | 1,14         | 35,6                          | 148                                       |
|               | Омлет натуральный                 | г         | 150        | 13,000           | 20,000        | 3,200        | 246,000                       | 268                                       |
|               | Батон нарезной                    | г         | 20         | 1,500            | 0,580         | 10,280       | 52,400                        | 111                                       |
|               | Кофейный напиток с молоком        | г         | 200        | 2,800            | 2,500         | 13,600       | 88,000                        | 465                                       |
|               | Апельсин                          | г         | 100        | 0,900            | 0,200         | 8,100        | 49,200                        | 82  |
|               | <b>Итого завтрак:</b>             | <b>г</b>  | <b>530</b> | <b>18,6</b>      | <b>23,880</b> | <b>36,32</b> | <b>471,200</b>                |   |

## Примерное двухнедельное меню для обучающихся с 7 до 11 лет

| День          | Наименование блюда        | Вес блюда |                | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Номер рецептуры или технологической карты |
|---------------|---------------------------|-----------|----------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---|
|               |                           |           |                | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                               |   |
| <b>5 день</b> | <b>Завтрак</b>            |           |                |                  |              |               |                               | <b>5 день</b>                             |
|               | Макароны отварные с сыром | г         | 170            | 10,050           | 8,600        | 26,500        | 336,000                       | 259                                       |
|               | Чай с сахаром             | г         | 200            | 0,200            | 0,100        | 9,300         | 38,000                        | 457                                       |
|               | Батон нарезной            | г         | 30             | 2,250            | 0,870        | 15,400        | 78,600                        | 111                                       |
|               | Яблоко                    | г         | 100            | 0,400            | 0,400        | 9,800         | 44,000                        | 82  |
|               | <b>Итого завтрак:</b>     | г         | <b>500,000</b> | <b>12,900</b>    | <b>9,970</b> | <b>61,000</b> | <b>496,600</b>                |   |

## Примерное двухнедельное меню для обучающихся с 7 до 11 лет

| День          | Наименование блюда вторая неделя | Вес блюда |                | Пищевые вещества |               |               | Энергетическая ценность, ккал | Номер рецептуры или технологической карты |
|---------------|----------------------------------|-----------|----------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------------|---|
|               |                                  |           |                | Белки            | Жиры          | Углеводы      |                               |   |
| <b>6 день</b> | <b>Завтрак</b>                   |           |                |                  |               |               |                               | <b>6 день</b>                             |
|               | Каша "Дружба"                    | г         | 180            | 5,000            | 6,000         | 24,100        | 207,000                       | 229                                       |
|               | Кофейный напиток с молоком       | г         | 200            | 2,800            | 2,500         | 13,600        | 88,000                        | 465                                       |
|               | Батон нарезной                   | г         | 30             | 2,250            | 0,870         | 15,400        | 78,600                        | 111                                       |
|               | Сыр                              | г         | 15             | 3,5              | 4,4           | 0             | 53,7                          | 75  |
|               | Груша                            | г         | 100,000        | 0,400            | 0,300         | 10,300        | 47,000                        | 82  |
|               | <b>Итого завтрак:</b>            |           | <b>525,000</b> | <b>13,950</b>    | <b>14,070</b> | <b>63,400</b> | <b>474,300</b>                |   |

## Примерное двухнедельное меню для обучающихся с 7 до 11 лет

| День          | Наименование блюда                       | Вес блюда |            | Пищевые вещества |              |             | Энергетическая ценность, ккал | Номер рецептуры или технологической карты |
|---------------|--|-----------|------------|------------------|--------------|-------------|-------------------------------|---|
|               |  |           |            | Белки            | Жиры         | Углеводы    |                               |   |
| <b>7 день</b> | <b>Завтрак</b>                           |           |            |                  |              |             |                               | <b>7 день</b>                             |
|               | Запеканка творожная со сгущенным молоком | г         | 170        | 25,290           | 13,250       | 33,700      | 357,000                       | 279                                       |
|               | Чай с сахаром                            | г         | 200        | 0,200            | 0,100        | 9,300       | 38,000                        | 457                                       |
|               | Батон нарезной                           | г         | 30         | 2,250            | 0,870        | 15,400      | 78,600                        | 111                                       |
|               | Яблоко                                   | г         | 100        | 0,400            | 0,400        | 9,800       | 44,000                        | 82  |
|               | <b>Итого завтрак:</b>                    | г         | <b>500</b> | <b>28,14</b>     | <b>14,62</b> | <b>68,2</b> | <b>517,6</b>                  |   |



## Примерное двухнедельное меню для обучающихся с 7 до 11 лет

| День          | Наименование блюда        | Вес блюда |            | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность, ккал | Номер рецептуры или технологической карты |
|---------------|---------------------------|-----------|------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|---|
|               |                           |           |            | Белки            | Жиры         | Углеводы     |                               |   |
| <b>8 день</b> | <b>Завтрак</b>            |           |            |                  |              |              |                               | <b>8 день</b>                             |
|               | Кукуруза консервированная | г         | 60         | 1,7              | 2,1          | 21           | 40                            | 157                                       |
|               | Омлет натуральный         | г         | 150        | 13,000           | 20,000       | 3,200        | 246,000                       | 268                                       |
|               | Какао с молоком           | г         | 200        | 3,300            | 2,900        | 13,800       | 94,000                        | 462                                       |
|               | Батон нарезной            | г         | 20         | 1,500            | 0,580        | 10,280       | 52,400                        | 111                                       |
|               | Мандарин                  | г         | 100        | 0,800            | 0,200        | 7,500        | 38,000                        | 82  |
|               | <b>Итого завтрак:</b>     |           | <b>530</b> | <b>20,3</b>      | <b>25,78</b> | <b>55,78</b> | <b>470,4</b>                  |   |

## Примерное двухнедельное меню для обучающихся с 7 до 11 лет

| День          | Наименование блюда          | Вес блюда |                | Пищевые вещества |               |               | Энергетическая ценность, ккал | Номер рецептуры или технологической карты |
|---------------|-----------------------------|-----------|----------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------------|---|
|               |                             |           |                | Белки            | Жиры          | Углеводы      |                               |   |
| <b>9 день</b> | <b>Завтрак</b>              |           |                |                  |               |               |                               | <b>9 день</b>                             |
|               | Птица отварная              | г         | 100            | 16,200           | 12,000        | 0,300         | 174,000                       | 366                                       |
|               | Макаронные изделия отварные | г         | 150            | 5,55             | 4,95          | 29,55         | 184,500                       | 256                                       |
|               | Кофейный напиток с молоком  | г         | 200            | 2,800            | 2,500         | 13,600        | 88,000                        | 465                                       |
|               | Батон нарезной              | г         | 20             | 1,500            | 0,580         | 10,280        | 52,400                        | 111                                       |
|               | Апельсин                    | г         | 100            | 0,900            | 0,200         | 8,100         | 49,200                        | 82  |
|               | <b>Итого завтрак:</b>       | г         | <b>570,000</b> | <b>26,950</b>    | <b>20,230</b> | <b>61,830</b> | <b>548,100</b>                |   |

## Примерное двухнедельное меню для обучающихся с 7 до 11 лет

| День           | Наименование блюда                 | Вес блюда |            | Пищевые вещества |                |                | Энергетическая ценность, ккал | Номер рецептуры или технологической карты |
|----------------|------------------------------------|-----------|------------|------------------|----------------|----------------|-------------------------------|---|
|                |                                    |           |            | Белки            | Жиры           | Углеводы       |                               |   |
| <b>11 день</b> | <b>Завтрак</b>                     |           |            |                  |                |                |                               | <b>11 день</b>                            |
|                | Каша рисовая вязкая                | г         | 180        | 5,200            | 5,700          | 32,400         | 208,430                       | 217                                       |
|                | Чай с лимоном                      | г         | 200        | 0,300            | 0,100          | 9,500          | 40,000                        | 459                                       |
|                | Масло сливочное                    | г         | 10         | 0,080            | 7,200          | 0,130          | 73,180                        | 79  |
|                | Батон нарезной                     | г         | 30         | 2,250            | 0,870          | 15,400         | 78,600                        | 111                                       |
|                | Банан                              | г         | 100        | 1,800            | 0,600          | 22,800         | 96,000                        | 82  |
|                | <b>Итого завтрак:</b>              |           | <b>520</b> | <b>9,630</b>     | <b>14,470</b>  | <b>80,230</b>  | <b>496,210</b>                |   |
|                | <b>Всего: завтрак:</b>             |           |            | <b>185,800</b>   | <b>172,320</b> | <b>561,140</b> | <b>4 943,220</b>              |   |
|                | <b>Всего: завтрак за один день</b> |           |            | <b>18,580</b>    | <b>17,230</b>  | <b>56,110</b>  | <b>494,320</b>                |   |

Меню, разработано в соответствии с санитарными правилами и нормами СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», методическими рекомендациями Роспотребнадзора МР 2.3.6.0233-21 «Методические рекомендации к организации общественного питания населения»; ГОСТ 30390-2013 «Услуги общественного питания. Продукция общественного питания, реализуемая населению. Общие технические условия».

Использована литература:

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах - М: Хлебпродинформ, 2004 г.;

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий. Нормативная документация для предприятий общественного питания: Учебно – методическое пособие / Сост. А.В. Румянцев -3 - е изд, перераб. И доп.- М.: Издательство Дело и Сервис, 2002;

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2012;

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М. ДеЛи принт, 2011;

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации под редакцией А.Я. Перевалова, Пермь 2013;

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / под редакцией С.В. Маслова, Москва 2015;

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016;

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций / Новосибирск, 2021 г.;

Сборник типовых меню и рецептов блюд для организации питания детей школьного возраста в организациях с круглосуточным режимом пребывания и иными режимами функционирования / Новосибирск, 2020 г.;

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в дошкольных организациях (от 1 до 7 лет) / Новосибирск, 2021 г.

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений. Учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации».ООО «Уральский региональный центр питания»ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им. Акад. Е.А. Вангера Пермь 2013год Издание пятое, переработанное и дополненное. Под общей редакцией профессора А. Я. Перевалова