

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГОУ ТО
«Кимовская школа»

И.В. Карпенко
2024 год



Примерное циклическое двухнедельное меню

учащиеся 5-9 классов, питающиеся в соответствии с ЗТО № 1989 от 30.09.2013г.
«Об образовании» (с изменениями и дополнениями).

(завтраки).

ГОУ ТО «Кимовская школа».

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

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

№ п/п Сбр-к р-р 2013 г.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества в гр.			Энерг.. ценнос.	Витамины				Мин. вещ-ва			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК -1:													
212	1.Каша из крупы "Геркулес" в	200	7,16	9,4	28,8	228,4	0,08	1,44	0,04	0,48	156	206	55,6	1,2
465	2.Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
100	3.Сыр сычужный тв. порц.	25	6,3	6,4	0	85,32	0,006	0,16	0,04	0,08	224,1	146,9	12,45	0,16
111	4.Батон обог. йодоказеином	100	7,7	0,7	53,2	248	0,32	0	0	0	0	2,98	0	2
112	5.Яблоко	100	0,3	0,3	8	38,6	0,02	8,2	0	0,1	13,1	9	7,3	1,7
	ИТОГО	625	24,66	19,5	105,9	679,32	0,466	11,1	0,1	0,66	519,2	454,88	89,35	5,16

ДЕНЬ: | ВТОРНИК

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

№ п/п Сбр-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества в гр.			Энерг.. ценнос.	Витамины				Мин. вещ-ва			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	р-р 2013 г.													
	ЗАВТРАК -1:													
279	1.Запеканка из творога	220	35,02	36,78	34,84	621,8	0,08	0,88	0,1	0,9	434,4	507,58	55,52	1,4
481	2.Сгущеное молоко	20	1,44	1,68	11,04	65,6	0,008	0,16	0	0,04	61,36	43,84	6,8	0,04
459	2.Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
105	4.Масло сливочное порц	15	0,07	12,3	0,1	117,6	0	0	0,09	0,01	0,2	2,9	0	0,03
111	5.Батон обог. йодоказеином	100	7,7	0,7	53,2	248	0,32	0	0	0	0	2,98	0	2
	ИТОГО	555	44,33	51,46	114,38	1114	0,408	3,84	0,19	0,95	510,16	561,3	64,32	3,87

ДЕНЬ: СРЕДА

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

№ п/п Сбр-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества в гр.			Энерг.. ценнос.	Витамины				Мин. вещ-ва			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
р-р 2013 г.														
	ЗАВТРАК -1:													
54-6к-2	1.Каша вязкая мол. пшениная	250	10,4	12,65	47,05	343,62	0,22	1,25	52,03	0	178,75	232,5	61,25	1,25
462	2.Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,02	0	124	110	27	0,8
100	3.Сыр сычужный тв. порц.	25	6,3	6,4	0	85,32	0,006	0,16	0,04	0,08	224,1	146,9	12,45	0,16
111	4.Батон обог. йодоказеином	100	7,7	0,7	53,2	248	0,32	0	0	0	0	2,98	0	2
	ИТОГО	575	28	23,05	125,25	820,94	0,586	2,71	52,09	0,08	526,85	492,38	100,7	4,21

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

№ п/п Сбр-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества в гр.			Энерг.. ценнос.	Витамины				Мин. вещ-ва			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	р-р 2013 г.													
	ЗАВТРАК -1:													
268	1. Омлет натуральный	200	17,02	26,44	4,56	322,24	0,12	0,6	0,36	0,91	161,12	304	24,08	3,04
106	2.Огурец св. порц.	100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	10	0	0,1	23	42	14	0,6
501	3.Кофейный нап. с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,4
105	4.Масло сливочное порц	15	0,07	12,3	0,1	117,6	0	0	0,09	0,01	0,2	2,9	0	0,03
111	5.Батон обог. йодоказеином	100	7,7	0,7	53,2	248	0,32	0	0	0	0	2,98	0	2
	ИТОГО	615	28,79	42,24	76,26	780,84	0,51	11,9	0,47	1,02	310,32	441,88	52,08	6,07

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

№ п/п Сбр-к р-р 2013 г.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества в гр.			Энерг.. ценнос.	Витамины				Мин. вещ-ва			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК -1:													
259	1.Макароны отвар. с сыром	250	12,31	10,62	44,62	323,48	0,07	0,00	52,42	0,00	243,27	155,30	16,49	1,32
493	3.Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
105	3.Масло сливочное порц	15	0,07	12,3	0,1	117,6	0	0	0,09	0,01	0,2	2,9	0	0,03
111	4.Батон обог. йодоказеином	100	7,7	0,7	53,2	248	0,32	0	0	0	0	2,98	0	2
	ИТОГО	565	20,18	23,62	112,92	749,08	0,39	0	52,51	0,01	254,47	164,18	17,49	3,65

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

№ п/п Сбр-к р-р 2013 г.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества в гр.			Энерг.. ценнос.	Витамины				Мин. вещ-ва			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК - 1:													
260	1. Каша молочная "Дружба"	250	6,5	14,5	31,3	282,7	0,1	1,65	0,1	0,2	158,3	175,5	38,3	0,7
465	2. Кофейный напиток с моло	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
100	3. Сыр сычужный тв. порц.	30	7,7	7,8	0	102,8	0,008	0,2	0,06	0,1	270	177	15	0,2
111	4. Батон обог. йодоказеином	100	7,7	0,7	53,2	248	0,32	0	0	0	0	2,98	0	2
	ИТОГО	580	25,1	25,7	100,4	712,5	0,468	3,15	0,18	0,3	554,3	445,48	67,3	3

ДЕНЬ: ВТОРНИК
 НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

№ п/п Сбр-к р-р 2013 г.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества в гр.			Энерг.. ценнос.	Витамины				Мин. вещ-ва			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК -1:													
279	1.Запеканка из творога	220	35,02	36,78	34,84	621,8	0,08	0,88	0,1	0,9	434,45	507,58	55,52	1,4
481	2.Сгущеное молоко	20	1,44	1,68	11,04	65,6	0,008	0,16	0	0,04	61,36	43,84	6,8	0,04
493	3.Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
105	4.Масло сливочное порц	15	0,07	12,3	0,1	117,6	0	0	0,09	0,01	0,2	2,9	0	0,03
111	5.Батон обог. йодоказеином	100	7,7	0,7	53,2	248	0,32	0	0	0	0	2,98	0	2
	ИТОГО	555	44,33	51,46	114,18	1113	0,408	1,04	0,19	0,95	507,01	560,3	63,32	3,77

ДЕНЬ СРЕДА

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

№ п/п Сбр-к р-р 2013 г.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества в гр.			Энерг.. ценнос.	Витамины				Мин. вещ-ва			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
157	ЗАВТРАК -1: 1.Салат из кукурузы консервированная	100	2,9	14,4	12,2	196,7	0,01	11,4	0	4,8	67,7	61	24,7	0,4
268	2. Омлет натуральный	200	17,02	26,44	4,56	322,24	0,12	0,6	0,36	0,91	161,12	304	24,08	3,04
462	3.Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,02	0	124	110	27	0,8
100	4.Сыр сычужный тв. порц.	25	6,3	6,4	0	85,32	0,006	0,16	0,04	0,08	224,1	146,9	12,45	0,16
111	5.Батон обог. йодоказеином	100	7,7	0,7	53,2	248	0,32	0	0	0	0	2,98	0	2
	ИТОГО	625	37,52	51,24	94,96	996,26	0,496	13,46	0,42	5,79	576,92	624,88	88,23	6,4

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

№ п/п Сбр-к р-р 2013 г.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества в гр.			Энерг.. ценнос.	Витамины				Мин. вещ-ва				
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	ЗАВТРАК -1:														
366	1. Птица отварная порц.	100	23,28	16,08	0,56	239,87	0,04	4,65	0,02	0,56	35,27	156,62	22,57	1,55	
256	2.Макароны отварные	200	7,54	0,9	38,72	193,2	0,07	0,02	0	1,06	7,6	47,6	10,8	1,04	
465	3.Кофейный нап. с мол.	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,4	
105	4.Масло сливочное порц	15	0,07	12,3	0,1	117,6	0	0	0,09	0,01	0,2	2,9	0	0,03	
111	5.Батон обог. йодоказеином	100	7,7	0,7	53,2	248	0,32	0	0	0	0	2,98	0	2	
	ИТОГО	615	41,79	32,68	108,48	877,67	0,47	5,97	0,13	1,63	169,07	300,1	47,37	5,02	

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

№ п/п Сбр-к р-р 2013 г.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества в гр.			Энерг.. ценнос.	Витамины				Мин. вещ-ва			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК -1:													
217	1.Каша рисовая вязкая	250	7,75	14,61	46,78	345,75	0,06	2,06	0,08	0,33	162,11	209,62	46,02	0,68
459	2.Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
100	3.Сыр сычужный тв. порц.	25	6,3	6,4	0	85,32	0,006	0,16	0,04	0,08	224,1	146,9	12,45	0,16
111	4.Батон обог. йодоказеином	100	7,7	0,7	53,2	248	0,32	0	0	0	0	2,98	0	2
	ИТОГО	575	21,85	21,71	115,18	740,07	0,386	5,02	0,12	0,41	400,41	363,5	60,47	3,24

Итого за 10 дней:	316,55	342,66	1067,91	8583,68	4,59	58,19	106,40	11,80	4328,71	4408,88	650,63	44,39
	31,65	34,26	106,79	858,36	0,4	5,81	10,64	1,18	432,87	440,88	65,06	4,4

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

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

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

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

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

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

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

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

Сборник технологических нормативов, рецептур 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