

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГОУ ТО
«Кимовская школа»

И.В. Карпенко

«01» октября 2023 год



Примерное циклическое двухнедельное меню

для обучающихся в возрасте с 7 до 11 лет
ГОУ ТО «Кимовская школа».

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

(дополнительные завтраки)

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7-11 лет

№ 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:														
494	1.Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4	
105	2.Масло сливочное порц.	10	0,05	8,25	0,08	78	0	0	0,06	0,01	0,12	1,9	0	0,02	
111	3.Батон обогащ. йодоказеином	40	2,9	0,2	21	98,2	0,1	0	0	0	0	1,1	0	0,8	
	ИТОГО	250	3,05	8,45	36,28	237,20	0,10	2,80	0,06	0,01	14,32	7,00	2,00	1,22	

ДЕНЬ: **вторник**

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7-11 лет

№ 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	Мg	Fe
р-р 2013 г.														
	ЗАВТРАК -1:													
496	1.Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,02	0	124	110	27	0,8
100	2.Сыр сычужный тв. порц.	15	3,84	3,9	0	51,45	0,004	0,1	0,03	0,07	135	88,5	7,5	0,1
111	3.Батон обогащ. йодоказеином	40	2,9	0,2	21	98,2	0,1	0	0	0	0	1,1	0	0,8
	ИТОГО	255	10,34	7,40	46,00	293,65	0,14	1,40	0,05	0,07	259,00	199,60	34,50	1,70

ДЕНЬ: СРЕДА

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7-11 лет

№ 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:													
495	1.Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4
105	2.Масло сливочное порц.	10	0,05	8,25	0,08	78	0	0	0,06	0,01	0,12	1,9	0	0,02
111	3.Батон обогащ. йодоказеином	40	2,9	0,2	21	98,2	0,1	0	0	0	0	1,1	0	0,8
	ИТОГО	250	4,45	9,75	36,98	257,20	0,14	1,30	0,07	0,01	127,12	96,00	15,00	1,22

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7-11 лет

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ	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:													
501	1.Кофейный нап. с мол.	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
100	2.Сыр сычужный тв. порц.	15	3,84	3,9	0	51,45	0,004	0,1	0,03	0,07	135	88,5	7,5	0,1
111	3.Батон обогащ. йодоказеином	40	2,9	0,2	21	98,2	0,1	0	0	0	0	1,1	0	0,8
	ИТОГО	255	9,94	6,80	36,90	228,65	0,14	1,40	0,05	0,07	261,00	179,60	21,50	1,00

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7-11 лет

№ 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:													
496	1.Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,02	0	124	110	27	0,8
105	2.Масло слив. порц.	10	0,05	8,25	0,08	78	0	0	0,06	0,01	0,12	1,9	0	0,02
111	3.Батон обогащ. йодоказеином	40	2,9	0,2	21	98,2	0,1	0	0	0	0	1,1	0	0,8
	ИТОГО	250	6,55	11,75	46,08	320,20	0,14	1,30	0,08	0,01	124,12	113,00	27,00	1,62

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7-11 лет

№ 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:													
495	1.Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4
105	2.Масло слив. порц.	10	0,05	8,25	0,08	78	0	0	0,06	0,01	0,12	1,9	0	0,02
111	3.Батон обогащ. йодоказеином	40	2,9	0,2	21	98,2	0,1	0	0	0	0	1,1	0	0,8
	ИТОГО	250	4,45	9,75	36,98	257,20	0,14	1,30	0,07	0,01	127,12	96,00	15,00	1,22

ДЕНЬ: ВТОРНИК

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7-11 лет

№ 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:													
496	1.Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,02	0	124	110	27	0,8
100	2.Сыр сычужный тв. порц.	15	3,84	3,9	0	51,45	0,004	0,1	0,03	0,07	135	88,5	7,5	0,1
111	3.Батон обогащ. йодоказеином	40	2,9	0,2	21	98,2	0,1	0	0	0	0	1,1	0	0,8
	ИТОГО	255	10,34	7,40	46,00	293,65	0,14	1,40	0,05	0,07	259,00	199,60	34,50	1,70

ДЕНЬ: СРЕДА

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7-11 лет

№ 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:													
494	1.Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
105	2.Масло сливочное порц.	10	0,05	8,25	0,08	78	0	0	0,06	0,01	0,12	1,9	0	0,02
111	3.Батон обогащ. йодоказеином	40	2,9	0,2	21	98,2	0,1	0	0	0	0	1,1	0	0,8
	ИТОГО	250	3,05	8,45	36,28	237,20	0,10	2,80	0,06	0,01	14,32	7,00	2,00	1,22

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7-11 лет

№ 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:														
501	1.Кофейн. напиток. с мол.	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1	
100	2.Сыр сычужный тв. порц.	15	3,84	3,9	0	51,45	0,004	0,1	0,03	0,07	135	88,5	7,5	0,1	
111	3.Батон обогащ. йодоказеином	40	2,9	0,2	21	98,2	0,1	0	0	0	0	1,1	0	0,8	
	ИТОГО	255	9,94	6,80	36,90	228,65	0,14	1,40	0,05	0,07	261,00	179,60	21,50	1,00	

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7-11 лет

№ 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:														
495	1.Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4	
105	2.Масло слив. порц.	10	0,05	8,25	0,08	78	0	0	0,06	0,01	0,12	1,9	0	0,02	
111	3.Батон обогащ. йодоказеином	40	2,9	0,2	21	98,2	0,1	0	0	0	0	1,1	0	0,8	
	ИТОГО	250	4,45	9,75	36,98	257,20	0,14	1,30	0,07	0,01	127,12	96,00	15,00	1,22	

**ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:
В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ:**

313,51	80,90	367,55	2409,88	238,44	13,70	3,35	0,39	1559,81	1180,72	193,00	13,90
31,35	8,09	36,75	240,9	23,8	1,3	0,3	0,03	155,9	118,07	19,3	1,39

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. Первалова, 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. Первалова