

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГОУ ТО
«Кимовская школа»

И.В. Карпенко
«07» сентября 2023 год

Примерное циклическое двухнедельное меню

для обучающихся в возрасте с 7 до 11 лет в образовательных организациях, в соответствии с приказом № 915 от 19.05.2022г.

ГОУ ТО «Кимовская школа».

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

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:													
54-2-2020	1. Омлет с зеленым горошком	185	11,9	13,1	5,9	189,4	0,09	1	152,59	0	123	203	24	2
54-2гн-2020	2. Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0	0,3	0	66	7	4	1
Пром	3. Батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
Пром	4. Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,03	10,4	0	27,24	16,64	11,44	9,36	2,28
Пром	5. Зефир	35	0,3	0	27,9	113,2	0	0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО	580	16,10	14,00	71,60	477,70	0,12	14,20	152,89	27,24	219,84	225,44	39,36	5,68

ДЕНЬ: ВТОРНИК

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:														
54-28з-2020	Свекла отварная дольками	60	0,92	0,06	5,24	25,2	0,01	3	0,78	0	83	24	13	1	
53-19з-2020	2.Масло сливочное порцион.	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0	4,5	0	0,25	0,3	0	0	
54-1г-2020	3.Макароны отварные	160	5,6	5,2	34,76	208,6	0,06	0	19,46	0	112,36	43,46	7,42	1,06	
54-13р-2020	4.Котлета рыбная любительская	90	11,6	3,5	5,5	99,8	0,07	0	265,79	0	39	155	26	0	
54-3гн-2020	5.Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	1	0,38	0	66	8	5	1	
Пром	3.Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,25	0	2,1	0	0	10,65	3	1,5	0,3	
	ИТОГО	550	20,82	16,46	66,90	498,85	0,14	6,10	290,91	0,00	311,26	233,76	52,92	3,36	

ДЕНЬ: СРЕДА

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	Мg	Fe
	ЗАВТРАК -1:													
54-11з-2020	1.Салат из моркови и яблок	70	0,6	7,10	5	86,7	0,02	3,57	0	3,29	20,3	25,9	17,5	0,77
54-6к-2020	2.Каша вязкая мол. пшеничная	200	8,32	10,12	37,64	274,9	0,18	1	41,63	0	143	186	49	1
54-23гн-2020	3.Кофейный нап. с молоком.	200	3,87	2,86	11,19	86	0,03	1	13,29	0	149	106	30	1
Пром.	4.Батон Йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	0	0	0	0	0	0,8	0	0,6
	ИТОГО	500	15,19	20,38	68,53	518,80	0,23	5,57	54,92	3,29	312,30	318,70	96,50	3,37

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ

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	Ca	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК -1:													
54-2т-2020	1.Запеканка из творога с морковью	150	15,6	9,2	26,2	249,6	0,1	2	1173,99	0	140	199	50	1
54-21гн-2020	2.Какао с молоком	200	4,68	3,52	12,5	100,4	0,04	1	17,25	0	168	130	34	1
Пром.	3.Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35	0,06	38	0	0,2	35	17	11	0,1
Пром.	4.Молоко сгущеное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5	0,01	0,2	0,0008	0,04	61,4	43,8	6,8	0,04
Пром.	4.Батон Йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	0	0	0	0	0	0,8	0	0,6
	ИТОГО	500	24,88	14,92	72,00	521,70	0,21	41,20	1191,24	0,24	404,40	390,60	101,80	2,74

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7-11 лет

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ	Выход	Пищевые вещества в гр.			Энерг..	Витамины				Мин. вещ-ва				
			Белки	Жиры	Углев.		ценнос.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Сбр-к	БЛЮД	блюда													
р-р 2013 г.															
54-13з-2020	ЗАВТРАК -1: 1.Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7	0,01	2	0,68	0	20	21	11	1	
54-1г-2020	2.Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0	18,36	0	106	41	7	1	
54-23м-2020	3.Биточек из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8	0,06	0	5,67	0	30	129	57	1	
54-3гн-2020	4.Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	1	0,38	0	66	8	5	1	
Пром	5.Батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95	0,1	0	0	0	0	1,2	0	0,8	
	ИТОГО	540	26,70	12,00	75,60	517,20	0,23	3,00	25,09	0,00	222,00	200,20	80,00	4,80	

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.														
54-3з-2020	1.Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	15	79,8	0	8	16	12	1
54-4о-2020	2.Омлет с сыром	150	19,01	25,3	3,02	315,8	0,07	0	221,45	0	358	332	26	2
54-2гн-2020	3.Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0	0,3	0	66	7	4	1
Пром	4.Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,25	0	2,1	0	0	10,65	3	1,5	0,3
Пром	5.Апельсин	160	1,40	0,30	13,00	60,50	0,03	62	0	0,2	35,1	23,8	13,4	0,25
	ИТОГО	600	23,71	26,00	39,42	487,15	0,14	79,10	301,55	0,20	477,75	381,80	56,90	4,55

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	Мg	Fe
	ЗАВТРАК -1:													
53-19з-2020	1. Масло сливочное порцион.	20	0,2	14,5	0,3	132,2	0	0	9	0	0,5	0,6	0	0
54-25.1к-2020	2. Каша жидкая мол. рисовая	200	5,28	5,42	28,66	184,5	0,05	1	26,38	0	149	134	27	0
54-23гн-2020	3. Кофейный нап. с молоком.	200	3,87	2,86	11,19	86	0,03	1	13,29	0	149	106	30	1
Пром.	4. Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35	0,06	38	0	0,2	35	17	11	0,1
Пром.	5. Батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95	0,1	0	0	0	0	1	0	0,7
	ИТОГО	560	13,35	23,38	67,25	532,70	0,24	40,00	48,67	0,20	333,50	258,60	68,00	1,80

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	Ca	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК -1:													
54-1т-2020	1 Запеканка из творога	150	29,66	10,67	21,65	301,2	0,06	0	51,11	0	223	291	32	0
54-4гн-2020	2.Чай с молоком и сахаром	200	0,15	0,11	0,86	5	0,01	0	0,67	0	10	4	1	0
Пром	3.Яблоко	100	0,4	0,4	9,7	44,23	0,02	8,6	0	22,6	13,8	9,4	7,7	1,9
Пром	4.Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,25	0	2,1	0	0	10,65	3	1,5	0,3
Пром .	5.Молоко сгущеное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5	0,01	0,2	0,0008	0,04	61,4	43,8	6,8	0,04
	ИТОГО	500	34,01	13,18	58,01	487,18	0,10	10,90	51,78	22,64	318,85	351,20	49,00	2,24

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

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
Сбр-к	БЛЮД													
р-р 2013 г.														
54-12з-2020	ЗАВТРАК -1: 1.Икра морковная	100	2,1	7,1	10,1	113,2	0,05	6	933,61	0	30	62	38	0
54-3г-2020	2.Макароны отвар. с сыром	170	8,97	7,74	32,48	235,4	0,06	0	38,15	0	177	113	12	1
Пром	3.Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,25	0	2,1	0	0	10,65	3	1,5	0,3
Пром.	4.Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8
	ИТОГО	500	14,47	15,34	77,48	506,45	0,13	12,10	971,76	0,00	231,65	178,00	51,50	4,10

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:													
54-11з-2020	1.Салат из моркови и яблок	80	0,66	7,81	5,5	95,37	0,02	3,92	0	3,61	22,33	28,49	19,25	0,84
54-9г-2020	2.Рагу из овощей	150	2,87	7,48	13,63	133,4	0,07	11	309,35	0	63	69	29	0
54-5м-2020	3.Котлета из курицы	90	17,18	3,88	12,04	151,8	0,06	0	5,67	0	30	129	57	1
54-3гн-2020	4.Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	1	0,38	0	66	8	5	1
Пром	5.Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,25	0	2,1	0	0	10,65	3	1,5	0,3
	ИТОГО	550	23,31	19,57	52,47	479,72	0,15	18,02	315,40	3,61	191,98	237,49	111,75	3,14

ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:
В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ:

212,54	175,23	649,26	5027,45	1,69	230,19	3404,21	57,42	3023,53	2775,79	707,73	35,78
21,25	17,52	64,92	502,74	0,16	23,01	340,42	5,74	302,35	277,57	70,77	3,57

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 рецептов 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