

Согласовано: *Хвостова Т.В.*
Директор школы № 9



Утверждаю:
ИП Хвостова Т.В.



Примерное 12-ти дневное меню горячих школьных завтраков и обедов для организации питания детей с 7-11 лет в государственных образовательных учреждениях.

Разработано на основании «Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях». Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. Москва : ДеЛи принт 2011г.

«Сборник технических нормативов- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» . Москва 2004г.

День	№ тк	Наименование блюда	Возраст детей с 7-11 лет	Белки 7-11 лет	Жиры 7-11 лет	Углево ды 7-11 лет	Ккал 7-11 лет	В-1	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe
День5		Пятница													
завтрак	461	Тефтели из говядины тушеные в соусе	110	8,63	8,97	9,69	173,29	0,06	4,0	99,17	0,5	127,97	107,0	17,03	0,75
	508	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,3	7,13	38,84	240,01	0,2	5,6	75,83	1,48	114,6	110,0	20,0	0,68
	378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81,0	-	5,4	-	-	15,33	23,2	12,27	1,13
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	40	1,8	2,3	19,32	93,2	0,04	-	-	0,52	17,1	34,8	13,2	0,44
		итого	500	19,25	19,75	83,75	587,5/ 25%	0,3	15,0	175	2,5	275,0	275,0	62,5	3,0
обед	29	Салат из сырых овощей	60	0,5	3,81	3,16	48,24	0,04	7,93	-	1,39	15,26	21,38	11,3	0,4
с1ноября	39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	0,36	3,82	5,23	49,92	0,06	7,8	-	1,77	24,24	29,28	14,04	0,61
	135	Суп из овощей с говядиной со сметаной	10/200 /10	6,05	3,66	16,5	123,25	0,15	2,0	102	1,0	146,08	117,11	26,09	0,65
	493	Птица, тушенная в соусе	100	10,27	9,46	20,18	243,16	0,06	2,66	115,5	0,23	125,62	81,0	16,8	0,8
	516	Макаронные изделия отварные	150	6,66	8,7	27,39	186,37	0,04	0,69	27,5	0,27	39,16	103,71	15,81	1,16
	638	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,03	3,6	-	-	40,48	4,6	3,6	0,36
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,35	1,73	14,49	69,9	0,04	2,15	-	0,35	9,2	24,8	3,6	0,33
	п/п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,48	0,24	7,9	36,78	0,05	2,1	-	0,26	9,2	24,8	9,9	0,5
		Итого	780	26,95	27,65	117,25	822,5/ 35%	0,42	21,0	245	3,5	385,0	385,0	87,5	4,2
Полдник	п/п	Мучное/кондитерское изделие	100	6,7	7,9	13,3	150,2	0,08	2,0	40,0	0,8	96,0	96,0	17,0	0,4
	п/п	Сок фруктовый	200	1,0	-	20,2	84,8	0,04	4,0	30,0	0,2	14,0	14,0	8,0	0,8
		Итого	300	7,7	7,9	33,5	235,0/ 10%	0,12	6	70	1,0	110	110	25,0	1,2
		Всего		53,9/ 70%	55,3/ 70%	234,5 /70%	1645,0/ 70%	0,84	42,0	490	7,0	770,0	770,0	175,0	8,4

День	гк	Наименование блюда	Возраст детей с 7-11 лет	Белки 7-11 лет	жиры 7-11 лет	Углеводы 7-11 лет	Ккал 7-11 лет	В-1	С	А	Д	Са	Р	Мg	Fe
День 6		Суббота													
Завтрак	395	Вареники с овощным фаршем промышленного производства с маслом сливочным	250/2	17,38	17,43	49,43	434,3	0,17	4,53	47,0	1,98	99,23	108,2	29,37	1,0
	685	Кофейный напиток	200	0,07	0,02	15,0	60,0	0,09	10,47	128	-	158,67	132,0	19,93	1,2
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	48	1,8	2,3	19,32	93,2	0,04	-	-	0,52	17,1	34,8	13,2	0,8
		итого	500	19,25	19,75	83,75	587,5/ 25%	0,3	15,0	175	2,5	275,0	275,0	62,5	3,0
обед	25	Салат из белокочанной капусты с огурцом свежим и сладким перцем	60	0,85	4,73	14,29	56,94	0,02	7,93	-	1,39	15,26	21,38	11,3	0,4
С 1 ноября	18	Салат из морской капусты	60	1,65	3,65	6,72	45,18	0,06	12,7	-	3,25	10,61	18,95	9,73	0,41
	137	Суп картофельный с мясными фрикадельками	10/200	5,03	3,45	13,13	118,22	0,06	4,26	113,85	0,36	153,56	83,55	22,78	0,8
	382	Рыба, запеченная с яйцом	90	10,16	7,27	23,1	227,87	0,07	0,14	98,0	0,79	123,49	99,92	18,7	0,65
	518	Картофель отварной	150	7,97	11,19	26,82	195,35	0,15	3,73	33,15	0,15	39,16	76,95	17,09	1,16
	352	Кисель из свежих ягод	200	0,11	0,12	25,09	129,2	0,02	0,8	-	0,2	40,84	46,0	3,8	0,36
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,35	1,73	14,49	69,9	0,05	2,15	-	0,35	9,2	24,8	9,9	0,33
	п/п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,48	0,24	7,9	36,78	0,05	2,1	-	0,26	9,2	32,4	4,0	0,5
		Итого	760	26,95	27,65	117,25	822,5/ 35%	0,42	21,0	245	3,5	385,0	385,0	87,5	4,2
Полдник	п/п	Сок фруктовый разливной	200	1,0	-	20,2	84,8	0,04	4,0	30,0	0,8	14,0	14,0	8,0	0,8
	п/п	Масса творожная плод. ягодная	100	6,7	7,9	13,3	150,5	0,08	2,0	40,0	0,2	96,0	96,0	17,0	0,4
		Итого	300	7,7	7,9	33,5	235,0/ 10%	0,12	6	70,0	1,0	110	110	25,0	1,2
		Всего		53,9/ 70%	55,3/ 70%	234,5/ 70%	1645,0/ 70%	0,84	42,0	490	7,0	770,0	770,0	175,0	8,4

День	№ тк	Наименование блюда	Возраст детей с 7-11 лет	Белки 7-11 лет	жиры 7-11 лет	Углево ды 7-11лет	Ккал 7-11 лет	В-1	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe
День 7		Понедельник													
Завтрак	п/п	Йогурт фруктовый	180	13,5	6,71	20,07	264,0	0,08	2,0	40,0	0,2	73,84	96,0	96,0	0,4
	182	Каша жидкая молочная рисовая с маслом сливочным	150/3	3,88	10,72	29,36	170,3	0,18	12,7 3	135	1,78	148,3	122,07	20,57	1,3
	685	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	0,86
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,8	2,3	19,32	93,2	0,04	-	-	0,52	17,1	34,8	13,2	0,44
		итого	553	19,25	19,75	83,75	587,5/ 25%	0,3	15,0	175	2,5	275,0	275	62,5	3,0
обед	20	Салат из свежих огурцов	60	1,45	3,61	3,41	36,36	0,01 8	3,99	-	1,64	9,69	17,17	7,98	0,29
С 1 ноября	51	Салат из свеклы с сыром	60	0,61	3,82	3,65	43,32	0,01	3,99	-	1,69	21,28	24,38	12,42	0,79
	148	Суп картоф. с лапшой домашней с птицей	10/200	5,71	5,24	11,04	111,65	0,08	10,4 7	110,11	0,46	113,98	47,43	22,2	0,83
	471	Фрикадельки из говяд. тушеные в соусе	90	9,84	9,61	8,86	228,8	0,05	0,66	31,09	0,61	122,49	81,0	16,8	0,8
	508	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,3	7,13	39,54	249,01	0,16	0,83	103,8	0,18	114,6	136,2	14,0	0,5
	п/п	Сок фруктовый	200	-	-	22,4	90,0	0,02	0,8	-	-	5,84	46,0	12,62	0,95
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,35	1,73	14,49	69,9	0,05	2,15	-	0,35	9,2	24,8	9,9	0,33
	п/п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,48	0,24	7,9	36,78	0,05	2,1	-	0,26	9,2	32,4	4,0	0,5
		Итого	760	26,95	27,65	117,25	822,5/ 35%	0,42	21,0	245	3,5	385,0	385,0	87,5	4,2
Полдник	п/п	Кисломолочный продукт	200	3,8	5	8	102	0,04	1,4	16,0	0,45	19,0	51,5	8,5	0,15
	п/п	Мучное/кондитерское изделие	50	3,45	2,9	14,2	68,5	0,04	2,2	16,0	0,2	67,0	42,0	6,0	0,3
		Фрукты в ассортименте	100	0,45	-	11,3	64,5	0,04	2,4	38,0	0,35	24,0	16,5	10,5	0,75
		Итого	350	7,7	7,9	33,5	235,0/ 10%	0,12	6	70	1,0	110	110	25,0	1,2
		Всего		53,9/ 70%	55,3/ 70%	234,5/ 70%	1645,0/ 70%	0,84	42,0	490	7,0	770,0	770,0	175,0	8,4

День	№ тк	Наименование продукта	Возраст детей с 7-11 лет	Белки 7-11 лет	жиры 7-11 лет	Углево ды 7-11 лет	Ккал 7-11 лет	В	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe
День 8		Вторник													
	225	Запеканка творожная с морковью	100	15,87	14,81	32,38	325,9	0,24	13,6	57,62	1,98	124,6	129,1	23,74	1,0
	622	Соус яблочный	50	1,0	2,62	5,55	41,9	0,02	1,33	117,38	-	133,3	111,1	25,56	1,56
	686	Чай с лимоном	200/5	0,13	0,02	15,2	62	-	2,13	-	-	15,33	23,2	12,27	1,03
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,8	2,3	19,32	93,2	0,04	-	-	0,52	17,1	34,8	13,2	0,44
		Фрукты в ассортименте	125	0,45	-	11,3	64,5	0,04	2,4	38,0	0,35	24,0	16,5	10,5	0,75
		итого	500	19,25	19,75	83,75	587,5/ 25%	0,3	15,0	175	2,5	275,0	275	62,5	3,0
обед	46	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	0,79	1,95	3,88	54,06	0,02	7,93	-	1,39	15,26	21,38	11,3	0,4
С1 марта	67	Винегрет овощной	60	0,61	3,82	2,65	43,32	0,02	3,99	-	1,69	21,28	24,38	12,42	
	138	Суп картоф. с крупой гречневой с говядиной.	10/200	6,51	4,12	9,69	114,68	0,15	6,0	101	0,72	130,8	127,0	25,4	0,08
	451	Котлета «школьная»	90	7,6	10,2	13,83	215,05	0,08	5,76	117	0,52	134,54	113,32	14,2	1,57
	224	Рагу овощное	150	8,63	9,36	41,06	176,37	0,04	-	27,0	-	45,52	61,5	19,0	0,56
	638	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,03	1,0	-	0,26	40,48	4,6	3,7	0,86
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,35	1,73	14,49	69,9	0,05	2,15	-	0,35	9,2	24,8	9,9	0,33
	п/п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,48	0,24	7,9	36,78	0,05	2,1	-	0,26	9,2	32,4	4,0	0,5
		Итого	760	26,95	27,65	117,25	822,5/ 35%	0,42	21,0	245	3,5	385,0	385,0	87,5	4,2
Полдник	п/п	Йогурт фруктовый разливной	200	3,8	5	8,4	102	0,06	1,4	40,0	0,35	14,0	14,0	4,0	0,55
	п/п	Мучное/Кондитерское изделие	100	3,9	2,9	25,1	133	0,06	4,6	30,0	0,65	96	96,0	21,0	0,65
		Итого	300	7,7	7,9	33,5	235,0/ 10%	0,12	6	70	1,0	110	110	25,0	1,2
		Всего		53,9/ 70%	55,3/ 70%	234,5 70%	1645,0/ 70%	0,84	42,0	490	7,0	770,0	770,0	175,0	8,4

День	№ тк	Наименование блюда	Возраст детей с 7-11 лет	Белки 7-11 лет	жиры 7-11 лет	Углеводы 7-11 лет	Ккал 7-11 лет	В-1	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe
День 10		Четверг													
Завтрак	413	Колбаса или сосиски отварные	50	8,68	9,97	14,06	168,5	0,24	0,14	-	1,14	115,59	99,92	18,7	1,30
	508	Каша рисовая рассыпчатая с маслом сливочным	190/5	8,64	7,46	35,17	252,15	0,02	12,73	175,0	0,84	126,98	117,08	19,0	0,53
	686	Кофейный напиток	200	0,13	0,02	15,2	62	-	2,13	-	-	15,33	23,2	12,27	1,03
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	55	1,8	2,3	19,32	104,85	0,04	-	-	0,52	17,1	34,8	13,2	0,44
		итого	500	19,25	19,75	83,75	587,5/ 25%	0,3	15,0	175	2,5	275,0	275	62,5	3,0
Обед	25	Салат из свежей капусты с огурцом свежим и сладким перцем	60	0,35	4,73	4,29	56,94	0,018	10,12	-	1,39	20,09	17,61	9,6	0,59
С 1 ноября	53	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,63	3,67	3,8	43,74	0,01	5,99	-	1,69	21,28	24,38	12,42	0,79
	133	Суп картофельный с сайрой	10/200	5,79	4,49	9,82	117,58	0,09	5,5	98,0	0,8	125,34	100,56	23,45	0,8
	461	Тефтели из говядины тушеные в соусе	110	10,02	10,3	9,69	215,49	0,07	4,0	109,17	0,5	140,17	95,03	17,25	0,75
	508	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,3	7,13	39,54	249,01	0,22	-	37,83	-	45,16	110,0	20,0	0,5
	п/п	Сок фруктовый разливной	200	-	-	12,0	90,0	0,02	1,26	-	0,2	35,84	4,6	3,3	0,73
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,35	1,73	14,49	69,9	0,04	2,15	-	0,35	9,2	24,8	9,9	0,33
	п/п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,48	0,24	7,9	36,78	0,05	2,1	-	0,26	9,2	32,4	4,0	0,5
		Итого	770	26,95	27,65	117,25	822,5/ 35%	0,42	21,0	245	3,5	385,0	385	87,5	4,2
Полдник	п/п	Творожок «радужный»	180	3,8	5	9	102,0	0,08	1,4	40,0	0,35	14,0	74,5	11,3	0,55
	п/п	Мучное/кондитерское изделие	50	3,83	2,88	9,5	73,0	0,04	4,6	30,0	0,65	96,0	35,5	13,7	0,65
	685	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	0,86
		Итого	430	7,7	7,9	33,5	235,0/ 10%	0,12	6	70	1,0	110	110	25,0	1,2
		Всего		53,9/ 70%	55,3/ 70%	234,5/ 70%	1645,0/ 70%	0,84	42,0	490	7,0	770,0	770,0	175,0	8,4

День	№ тк	Наименование блюда	Возраст детей с 7-11 лет	Белки 7-11 лет	жиры 7-11 лет	Углево ды 7-11 лет	Ккал 7-11 лет	В-1	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe
День 11		Пятница													
завтрак	471	Фрикадельки из говяд. тушеные в соусе	110	9,14	7,06	11,09	235,93	0,22	3,84	19,5	1,71	60,07	4,5	13,56	2,0
	516	Макаронные изделия отварные, С маслом сливочным	150/2	8,18	10,37	38,14	196,37	0,09	0,69	27,5	0,27	39,16	103,7	15,81	1,16
	686	Чай с лимоном	200/8	0,13	0,02	15,2	62	0,09	10,4 7	-	-	158,6 7	132,0	19,93	1,2
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,8	2,3	19,32	93,2	0,04	-	-	0,52	17,1	34,8	13,2	0,44
		итого	500	19,25	19,75	83,75	587,5/ 25%	0,3	15,0	175	2,5	275,0	275,0	62,5	3,0
Обед	27	Салат из свежих помидор со сладким перцем	60	0,58	3,64	5,06	43,82	0,02	10,8	-	1,88	14,8	15,73	10,0	0,44
С 1 ноября	17	Салат из соленых огурцов	60	0,51	3,03	3,65	43,32	0,06	12,7	-	3,25	10,61	18,95	9,73	0,41
	110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	3,44	3,94	8,95	124,0	0,04	2,36	88,9	0,2	157,5 6	81,29	17,8	0,94
	437	Гуляш из говядины	90	8,93	6,91	12,89	228,85	0,22	2,74	122,95	0,46	145,2 7	126,4 7	15,97	0,55
	518	Картофель отварной	150	7,97	11,19	38,89	195,35	0,02	2,73	33,15	0,15	39,16	76,95	26,7	1,16
	388	Компот из свежих ягод	200	3,2	-	29,07	123,8	0,02	0,12	-	0,2	14,0	27,56	3,4	0,31
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,35	1,73	14,49	69,9	0,05	2,15	-	0,35	9,2	24,8	9,9	0,33
	п/п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,48	0,24	7,9	36,78	0,05	2,1	-	0,26	9,2	32,4	4,0	0,5
		Итого	755	26,95	27,65	117,25	822,5/ 35%	0,42	21,0	245	3,5	385,0	385,0	87,5	4,2
Полдник	п/п	Кекс творожный	50	7,25	7,9	11,5	80,5	0,08	5,4	60,0	1,0	98,0	42,0	12,0	1,1
	п/п	Сок фруктовый разливной	200	-	-	12,0	90,0	0,04	0,6	10,0	-	12,0	68,0	13,0	0,1
		Фрукты в ассортименте	100	0,45	-	10,0	64,5	0,02	5,0	-	0,35	24,0	16,5	3,5	0,55
		Итого	350	7,7	7,9	33,5	235,0/ 10%	0,12	6	70	1,0	110	110	25,0	1,2
		Всего		53,9/ 70%	55,3/ 70%	234,5/ 70%	1645,0/ 70%	0,84	42,0	490	7,0	770,0	770,0	175,0	8,4

День	№ тк	Наименование блюда	Возраст детей с 7-11 лет	Белки 7-11 лет	жиры 7-11 лет	Углево ды 7-11лет	Ккал 7-11 лет	В-1	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe
День 12		Суббота													
Завтрак	395	Вареники с картофелем промышленного производства с маслом сливочным	250/2	17,38	17,43	49,43	411,0	0,25	2,78	162,4	1,2	174,88	163,59	26,01	1,23
	685	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	0,1	4,95	12,6	0,78	69,42	54,48	11,56	0,08
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	48	1,8	2,3	19,32	116,5	0,04	-	-	0,52	17,1	34,8	13,2	0,44
		Итого	500	19,25	19,75	83,75	587,5/ 25%	0,3	15,0	175	2,5	275,0	275,0	62,5	3,0
Обед	20	Салат из свежих огурцов	60	1,45	3,61	3,41	36,36	0,01 8	3,99	-	1,64	9,69	17,17	7,98	0,,29
С 1 ноября	18	Салат из морской капусты	60	1,65	3,65	6,72	45,18	0,06	7,8	-	1,77	24,24	29,28	14,04	0,61
	140	Суп картофельный с макарон. изделиями с говядиной	10/200	6,15	4,27	18,96	119,8	0,08	0,76	104,3	0,26	127,6	102,6	12,48	0,44
	439	Печень, тушенная в сметанном соусе	100	13,51	13,38	20,25	234,81	0,06 2	11,2	113,7	0,4	190,86	142,03	1,14	1,1
	520	Картофельное пюре	150	3,84	4,88	27,15	195,65	0,01 4	-	27,0	0,39	32,61	61,5	19,	0,58
	352	Кисель из свежих ягод	200	0,11	0,12	25,09	129,2	0,02	0,8	-	0,2	5,84	4,5	33,0	0,96
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,35	1,73	14,49	69,9	0,05	2,15	-	0,35	9,2	24,8	9,9	0,33
	п/п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,48	0,24	7,9	36,78	0,05	2,1	-	0,26	9,2	32,4	4,0	0,5
		Итого	770	26,95	27,65	117,25	822,5/ 35%	0,42	21,0	245	3,5	385,0	385,0	87,5	4,2
Полдник	п/п	Сок фруктовый разливной	200	1	-	10,2	84,8	0,02	1,4	16,0	0,45	19,0	5,5	8,5	0,15
	п/п	Мучное/Кондитерское изделие	50	6,25	7,9	12	85,7	0,06	2,2	16,0	0,2	67,0	42,0	6,0	0,3
		Фрукты в ассортименте	100	0,45	-	11,3	64,5	0,04	2,4	38,0	0,35	24,0	16,5	10,5	0,75
		Итого	350	7,7	7,9	33,5	235,0/ 10%	0,12	6	70	1,0	110	110	25,0	1,2
		Всего		53,9/ 70%	55,3/ 70%	234,5/ 70%	1645,0/ 70%	0,84	42,0	490	7,0	770,0	770,0	175,0	8,4