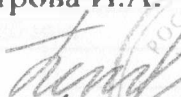
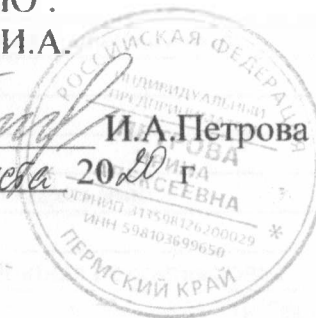

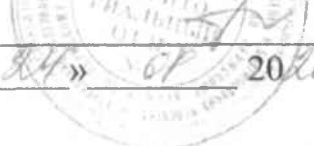


УТВЕРЖДАЮ :  
ИП Петрова И.А.

  
И.А.Петрова  
«18» августа 2020 г.  


СОГЛАСОВАНО :  
Начальник Коми-Пермяцкого  
Территориального отдела  
Управления Роспотребнадзора  
по Пермскому краю

  
М.В. Федькова  
«14» 08 2020 г.  


Примерное 10-и дневное меню  
для организации питания детей 7-11 лет  
в государственных общеобразовательных учреждениях  
(осень-зима)

**Обед**

Утверждаю директор МБОУ «Козевская СОШ» Козевский А.С.

Примерное меню горячих школьных завтраков и обедов для организации питания детей от 7 до 11 лет															
в государственных образовательных учреждениях															
№	№ рецепта	Наименование блюд	Выход	Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть		Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
п/п	по сборн.		(гр)	Белки	Жиры	Углевод	(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
			<b>Первая неделя</b>												
			<b>Понедельник</b>												
			<b>Обед:</b>												
1.		Овощная подгарнировка	20	0,22	0,04	0,76	4,8	0,01	5	0	0,14	2,8	5,2	4	0,18
2.	45/2008	Суп картофельный с бобовым	200	1,87	3,11	10,89	79,03	0,13	2,5	0,01	0,17	22,74	55,22	21,28	1,34
3.	209/2008	Котлеты,биточки,щниц из пти	70	10,28	11,62	7,01	173,68	0,04	0,13	0,028	0,44	26,24	83,3	12,88	0,84
4.	227/2008	Макаронные изделия отварн	120	4,41	4,23	28,26	168,8	0,06	0,03	0	0,79	9,1	37,71	13,88	0,73
5.	265/2008	соус томатный	30	0,16	1,1	1,57	16,85	0,01	0,52	0	0,04	1,33	3,95	2,22	0,12
6.	287/2008	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,4	3,3	0,72
7.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
8.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
			<b>Итого за обед:</b>												
				<b>22,87</b>	<b>20,77</b>	<b>99,25</b>	<b>680,7</b>	<b>0,69</b>	<b>8,2</b>	<b>0,038</b>	<b>1,58</b>	<b>87,55</b>	<b>278,3</b>	<b>90,17</b>	<b>5,42</b>

№	№ рецепта	Наименование блюд	Выход	Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть		Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
п/п	по сборн.		(гр)	Белки	Жиры	Углевод	(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
			<b>Вторник</b>												
			<b>Обед:</b>												
1.		Овощная подгарнировка	20	0,22	0,04	0,76	4,8	0,01	5	0	0,14	2,8	5,2	4	0,18
2.	63/2008	Щи из св.капусты с картофелем	200/5	1,67	5,06	8,51	86,26	0,04	11,48	0,12	0,176	0,96	48,71	28,64	0,9
3.	189/2008	Котлеты,биточки,шниц из гов	70	9,96	10,93	5,35	164,96	0,07	0,12	0	0,6	25,69	101,09	19,87	0,86
4.	219/2008	Каша гречневая	120	6,98	4,34	36	211	0,16	0,15	0	0,38	30,9	162,2	42,34	3,58
5.	265/2008	соус томатный	30	0,16	1,1	1,57	16,85	0,01	0,52	0	0,04	1,33	3,95	2,22	0,12
6.	274/2008	Кисель из концентрата	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1
7.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
8.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
			<b>Итого за обед:</b>												
				<b>26,16</b>	<b>22,14</b>	<b>119,93</b>	<b>788,96</b>	<b>0,73</b>	<b>17,27</b>	<b>0,12</b>	<b>1,336</b>	<b>83,43</b>	<b>407,67</b>	<b>129,68</b>	<b>7,23</b>

№	№ рецепта	Наименование блюд	Выход	Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть		Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				п/п	по сборн.	(гр)	Белки	Жиры	Углевод	(ккал)	B1	С	А	Е	Са
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

**Среда**

Обед:															
1.		Овощная подгарнировка	20	0,22	0,04	0,76	4,8	0,01	5	0	0,14	2,8	5,2	4	0,18
2.	42/2008	Рассольник Ленинградский	200/5	4,02	9,04	25,9	119,68	0,1	13,42	0,02	1,94	22,16	52,6	26,04	0,82
3.	161/2008	Котлеты,биточки,тефтели рыб	70	9,9	6,7	6,4	130,9	0,12	0,32	0,02	0,76	52,75	236,59	37,23	1,1
4.	241/2008	Пюре картофельное	120	2,55	4,85	18,64	128,36	0,08	5,12	0,01	0,15	27,43	59,17	19,39	0,79
5	265/2008	соус томатный	30	0,16	1,1	1,57	16,85	0,01	0,52	0	0,04	1,33	3,95	2,22	0,12
6	287/2008	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25	0,08
7		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
8		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		<b>Итого за обед:</b>		<b>24,06</b>	<b>24</b>	<b>109,34</b>	<b>678,81</b>	<b>0,77</b>	<b>24,5</b>	<b>0,06</b>	<b>3,08</b>	<b>178</b>	<b>479,52</b>	<b>126,74</b>	<b>4,58</b>

№	№ рецепта	Наименование блюд	Выход	Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть		Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				п/п	по сборн.	(гр)	Белки	Жиры	Углевод	(ккал)	B1	С	А	Е	Са
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

**Четверг**

Обед:															
1.		Овощная подгарнировка	20	0,22	0,04	0,76	4,8	0,01	5	0	0,14	2,8	5,2	4	0,18
2.	37/2008	Борщ из св.капусты с картоф	200/5	1,52	5,33	8,65	88,89	0,03	8,69	0,01	2,04	38,26	41,42	31,7	0,84
3.	211/2008	Плов из отварной птицы	190	33,65	41,01	37,14	675,85	0,135	4,05	0,08	1,5	45,24	314,28	44,61	3,11
6	294/2008	Чай с лимоном	200/5	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,9	0	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9
7		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
8		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		<b>Итого за обед:</b>		<b>41,27</b>	<b>47,06</b>	<b>100,58</b>	<b>1020,1</b>	<b>0,615</b>	<b>20,64</b>	<b>0,09</b>	<b>3,69</b>	<b>115,42</b>	<b>457,21</b>	<b>118,16</b>	<b>6,52</b>

№	№ рецепта	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть		Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углевод.	(ккал)	B1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
п/п	по сборн.			5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Пятница

	обед														
1.		Овощная подгарнировка	20	0,22	0,04	0,76	4,8	0,01	5	0	0,14	2,8	5,2	4	0,18
2.	71/2008	.Суп карт.с рис.крупой и рыб.	200	4,98	6,57	14,71	136,78	0,12	6,24	0,17	1,23	45	110,33	33,2	1,14
3.	205/200	Сосиски, сардельки, колбаса	70	6,62	16,04	1,57	179,72	0	0,03	0	0,4	21,25	87,55	10,61	1,08
4.	235/200	Капуста тушеная	120	3,14	12	16,14	104,59	0,03	57,06	0	0,24	73,17	55,96	29,94	1,14
5.	283/200	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
8.															
		<b>Итого за обед:</b>		<b>21,33</b>	<b>35,32</b>	<b>99,79</b>	<b>728,58</b>	<b>0,61</b>	<b>68,48</b>	<b>0,18</b>	<b>3,69</b>	<b>219,74</b>	<b>363,87</b>	<b>117,22</b>	<b>6,62</b>

**Вторая неделя**

**Понедельник**

№	№ рецепта	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть (ккал)		Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
п/п	по сборн.			Белки	Жиры	Углевод		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1.		Овощная подгарнировка	20	0,22	0,01	0,76	4,8	0,01	5	0	0,14	2,8	5,2	4	0,18
2.	45/2008	Суп картофельный с бобовым	200	1,87	3,11	10,89	79,03	0,13	2,5	0,01	0,17	22,74	55,22	21,28	1,34
3.	209/200	Котлеты,биточки,щниц из пти	70	10,28	11,62	7,01	173,68	0,04	0,13	0,028	0,44	26,24	83,3	12,88	0,84
4.	227/200	Макаронные изделия отварн	120	4,41	4,23	28,26	168,87	0,06	0,03	0	0,79	9,1	37,71	13,88	0,73
5.	265	Соус томатный	30	0,16	1,1	1,57	16,85	0,01	0,52	0	0,04	1,33	3,95	2,22	0,12
6.	300/200	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,4	3,3	0,72
7.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
8.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		<b>Итого за обед:</b>		<b>22,87</b>	<b>20,74</b>	<b>99,25</b>	<b>680,77</b>	<b>0,69</b>	<b>8,2</b>	<b>0,038</b>	<b>1,58</b>	<b>87,55</b>	<b>278,3</b>	<b>90,17</b>	<b>5,42</b>

№	№ рецепта	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть (ккал)		Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
п/п	по сборн.			Белки	Жиры	Углевод		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

**Вторник**

№	№ рецепта	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть (ккал)		Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
п/п	по сборн.			Белки	Жиры	Углевод		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1.		Овощная подгарнировка	20	0,22	0,04	0,76	4,8	0,01	5	0	0,14	2,8	5,2	4	0,18
2.	37/2008	Борщ из св.капусты с картоф	200/5	1,52	5,33	8,65	88,89	0,03	8,69	0,01	2,04	38,26	41,42	31,7	0,84
3.	189/200	Котлеты,биточки,щниц из гов	70	9,96	10,93	5,35	164,96	0,07	0,12	0	0,6	25,69	101,09	19,87	0,86
4.	224/200	Рис отварной	120	3,1	4	32,22	180,14	0,02	0,15	0	0,22	2,65	31,76	8	0,42
5.	265/200	Соус томатный	30	0,16	1,1	1,57	16,85	0,01	0,52	0	0,04	1,33	3,95	2,22	0,12
6.	287/200	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25	0,08
7.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
8.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		<b>Итого за обед:</b>		<b>22,17</b>	<b>23,67</b>	<b>104,62</b>	<b>733,86</b>	<b>0,59</b>	<b>14,6</b>	<b>0,02</b>	<b>3,09</b>	<b>142,26</b>	<b>305,43</b>	<b>103,65</b>	<b>3,99</b>

№	№ рецепта	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть (ккал)		Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
п/п	по сборн.			Белки	Жиры	Углевод		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Среда

Обед:															
1.		Овощная подгарнировка	20	0,22	0,04	0,76	4,8	0,01	5	0	0,14	2,8	5,2	4	0,18
2.	69/2008	Суп картофельный с туш.кон.	200	5,37	5,77	17,03	139,98	0,12	9,2	0,16	1,08	13,96	92,24	27,54	1,34
3.	161/200	Котлеты,биточки,тефтели рыб	70	9,9	6,7	6,4	130,9	0,12	0,32	0,02	0,76	52,75	236,59	37,23	1,1
4.	241/200	Пюре картофельное	120	2,55	4,85	18,64	128,36	0,08	5,12	0,01	0,15	27,43	59,17	19,39	0,79
5.	265	Соус томатный	30	0,16	1,1	1,57	16,85	0,01	0,52	0	0,04	1,33	3,95	2,22	0,12
6.	282/200	Компот из св.яблок	200	0,16	0	14,99	60,64	0,03	3,6	0,14	0,2	21,5	22,46	12,6	0,65
7.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
8.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
<b>Итого за обед:</b>				<b>24,17</b>	<b>19,13</b>	<b>98,11</b>	<b>670,43</b>	<b>0,81</b>	<b>23,76</b>	<b>0,33</b>	<b>2,37</b>	<b>140,84</b>	<b>506,13</b>	<b>135,59</b>	<b>5,67</b>

№ п/п	№ рецепта по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть (ккал)		Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углевод	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Четверг

Обед:															
1.		Овощная подгарнировка	20	0,22	0,04	0,76	4,8	0,01	5	0	0,14	2,8	5,2	4	0,18
2.	63/2008	Суп-пюре из разных овощей	200/5	1,67	5,06	8,51	86,26	0,04	11,48	0,12	0,176	0,96	48,71	28,64	0,9
3.	209/200	Котлеты,биточки,щниц из пти	70	10,28	11,62	7,01	173,68	0,04	0,13	0,028	0,44	26,24	83,3	12,88	0,84
4.	300/200	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,4	3,3	0,72
5.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
6.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
7.	265	Соус томатный	30	0,16	1,1	1,57	16,85	0,01	0,52	0	0,04	1,33	3,95	2,22	0,12
8.	219/200	Каша гречневая	120	6,98	4,34	36	211	0,16	0,15	0	0,38	30,9	162,2	42,34	3,58
<b>Итого за обед:</b>				<b>25,24</b>	<b>22,83</b>	<b>104,61</b>	<b>730,13</b>	<b>0,7</b>	<b>17,3</b>	<b>0,148</b>	<b>1,176</b>	<b>87,57</b>	<b>396,28</b>	<b>125,99</b>	<b>7,83</b>

№ п/п	№ рецепта по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть (ккал)		Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углевод	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Пятница

Обед:

1.		Овощная подгарнировка	20	0,22	0,04	0,76	4,8	0,01	5	0	0,14	2,8	5,2	4	0,18
2.	71/2008	.Суп карт.с рис.крупой и рыб.ко	200	4,98	6,57	14,71	136,78	0,12	6,24	0,17	1,23	45	110,33	33,2	1,14
3.	205/2008	Сосиски, сардельки, колбаса	70	6,62	16,04	1,57	179,72	0	0,03	0	0,4	21,25	87,55	10,61	1,08
4.	235/2008	Капуста тушеная	120	3,14	12	16,14	104,59	0,03	57,06	0	0,24	73,17	55,96	29,94	1,14
5.	265	Соус томатный	30	0,16	1,1	1,57	16,85	0,01	0,52	0	0,04	1,33	3,95	2,22	0,12
6.	280/2008	Компот из изюма	200	0,33	0	22,66	91,98	0,01	0,28	0,01	0,11	51,84	33,63	25,2	7,17
7.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
8.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого за обед:		21,26	36,42	96,13	723,62	0,62	69,13	0,18	2,16	216,46	383,14	137,78	12,32

	Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть		Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
	Белки	Жиры	Углевод	(ккал)	B1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1 день	22,87	20,77	99,25	680,7	0,69	8,2	0,038	1,58	87,55	278,3	90,17	5,42
2 день	26,16	22,14	119,93	788,96	0,73	17,27	0,12	1,336	83,43	407,67	129,68	7,23
3 день	24,06	24	109,34	678,81	0,77	24,5	0,06	3,08	178	479,52	126,74	4,58
4 день	41,27	47,06	100,58	1020,1	0,615	20,64	0,09	3,69	115,4	457,21	118,16	6,52
5 день	21,33	35,32	99,79	728,58	0,61	68,48	0,18	3,69	219,7	363,87	117,22	6,62
6 день	22,87	20,74	99,25	680,77	0,69	8,2	0,038	1,58	87,55	278,3	90,17	5,42
7 день	22,17	23,67	104,62	733,86	0,59	14,6	0,02	3,09	142,3	305,43	103,65	3,99
8 день	24,17	19,13	98,11	670,43	0,81	23,76	0,33	2,37	140,8	506,13	135,59	5,67
9 день	25,24	22,83	104,61	730,13	0,7	17,3	0,148	1,176	87,57	396,28	125,99	7,83
10 день	21,26	36,42	96,13	723,62	0,62	69,13	0,18	2,16	216,5	383,14	137,78	12,32
Итого	251,4	272,08	1031,6	7435,9	6,825	272,08	1,204	23,752	1359	3855,9	1175,2	65,6
Среднедневное	25,135	27,2	102,78	743,59	0,68	27,2	0,12	2,37	135,9	385,59	118,75	6,72
Норма 55%	23,1	23,7	100,5	705	0,36	18	0,21	3	330	495	75	3,6
Выполнение %	108	114	102	113	188	151	57	79	41	77	158	186

Используемая литература:

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Изд. Пермь 2008 г.