

СОГЛАСОВАНО:
Директор МОУ ИТЛ № 24
г. Нерюнгри
им. Е.А.Варшавского



С.М.Жилин

УТВЕРЖДАЮ:
Индивидуальный предприниматель
Жигунова Т.Б.



Т.Б. Жигунова

**Примерное
двадцатидневное меню
для учащихся возрастной
категории
с 7 до 11 лет.**

г.Нерюнгри
2021г

***Для расчета пищевой ценности
школьных завтраков была
использована следующая
литература:***

1. Сборник рецептов для предприятий общественного питания 1983 г.
2. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений 2008 г.
3. Сборник по диетологии таблица Покровского 1992 г.
4. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях 2011 г.
5. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2005г.
6. Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г.
7. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Здобнов А.И. 2002 г.
8. Программный продукт системы «БЭСТ-5» (3.4) от ООО «БЭСТ-Программы»

СВОДНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ НА 2021-2022 уч.год. (ДЕТИ С 7 ДО 11 ЛЕТ)

1 НЕДЕЛЯ

понедельник 1 день	выход	вторник 2 день	выход	среда 3 день	выход
Каша вязкая молочная	210	Огурец консервированный	30	Биточек мясной	90
Какао с молоком	200	Плов из курицы	230	Макаронные изделия отварные	150
Хлеб пшеничный с йодказеином	40	Напиток из плодов шиповника	200	Чай с сахаром	200
Сырники из творога запеченные	50	Хлеб ржаной	25	Кондитерское изделие	42
		Хлеб пшеничный	25	Хлеб пшеничный	25
	500		510		507
четверг 4 день	выход	пятница 5 день	выход	суббота 6 день	выход
Сосиски, сардельки отварные в соусе	130	Огурец свежий (порционно)	30		
Каша гречневая рассыпчатая	150	Котлета рыбная	90		
Чай с молоком	200	Картофельное пюре	150		
Сыр (порциями)	15	Компот из кураги	200		
Хлеб пшеничный	25	Хлеб пшеничный	25		
	520		495		

2 НЕДЕЛЯ

понедельник 7 день	выход	вторник 8 день	выход	среда 9 день	выход
Яйцо вареное	40	Огурец консервиров. (порционно)	30	Тефтели мясные с соусом	120
Каша вязкая молочная	210	Отбивная рубленая куриная	90	Макаронные изделия отварные	150
Сыр (порциями)	15	Картофельное пюре	150	Компот из ягоды см/мор.	200
Кофейный напиток на молоке	200	Чай с сахаром	200	Хлеб пшеничный	25
Хлеб пшеничный с йодказеином	40	Хлеб пшеничный	25		
	505		495		495
четверг 10 день	выход	пятница 11 день	выход	суббота 12 день	выход
Кукуруза консервированная	30	Огурец консервиров. (порционно)	30		
Голень куриная отварная	90	Котлета рыбная любительская	90		
Рис припущенный	150	Картофель отварной	150		
Кисель плодово-ягодный(конц)	200	Чай с сахаром	200		
Хлеб пшеничный	25	Хлеб пшеничный	25		
	495		495		

СВОДНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ НА 2021-2022 уч.год. (ДЕТИ С 7 ДО 11 ЛЕТ)

3 НЕДЕЛЯ

понедельник 13 день	выход	вторник 14 день	выход	среда 15 день	выход
Каша молочная	210	Огурец консервиров. (порционно)	30	Жаркое по-домашнему	200
Какао с молоком	200	Котлеты рубленые из курицы (филе)	90	Чай с сахаром	200
Хлеб пшеничныйс йодказеином	40	Макаронные изделия отварные	150	Кондитерское изделие	50
Сырники из творога запеченные	50	Напиток из плодов шиповника	200	Хлеб ржаной	25
		Хлеб пшеничный	25	Хлеб пшеничный	25
	500		495		500
четверг 16 день	выход	пятница 17 день	выход	суббота 18 день	выход
Суп молочный с макаронными изделиями	200	Огурец свежий (порционно)	30		
Колбаса вареная	40	Котлета рыбная	90		
Сыр (порциями)	20	Картофельное пюре	150		
Кофейный напиток на молоке	200	Компот из смеси сухофруктов	200		
Хлеб пшеничныйс йодказеином	40	Хлеб пшеничный	25		
	500		495		

4 НЕДЕЛЯ

понедельник 19 день	выход	вторник 20 день	выход	среда 21 день	выход
Яйцо вареное	40	Котлета рыбная любительская с/с	120	Огурец консервиров. (порционно)	30
Каша молочная	210	Картофель отварной	150	Голень куриная отварная	90
Сыр (порциями)	15	Компот из ягоды см/мор.	200	Макаронные изделия отварные	150
Кофейный напиток на молоке	200	Хлеб пшеничный	25	Компот из смеси сухофруктов	200
Хлеб пшеничный с йодказеином	40			Хлеб пшеничный	25
	505		495		495
четверг 22 день	выход	пятница 23 день	выход	суббота 24 день	выход
Тефтели мясные с соусом	120	Огурец свежий (порционно)	30		
Картофельное пюре	150	Котлеты рубленые из курицы	90		
Чай с молоком	200	Каша гречневая рассыпчатая	150		
Хлеб пшеничный	25	Кисель плодово-ягодный	200		
		Хлеб пшеничный	25		
	495		495		

**Сводная ведомость БЖУК по примерному меню
возрастная группа от 7 до 11 лет (25%, + -5%)**

Норма согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20	18,28 - 20,21	18,76 - 20,74	79,56 - 87,94	558,12 - 616,88
День по меню	белки,г	жиры,г	углеводы,г	ккал
нь 1	20,14	19,11	87,56	606
нь 2	18,52	20,07	80,02	571,25
нь 3	20,19	20,57	85,89	601,64
нь 4	18,44	20,64	84,79	567,25
нь 5	18,56	19,37	87,66	559,35
среднее значение за 1 неделю	19,17	19,95	85,18	581,10
нь 7	20,17	20,09	80,73	597,50
нь 8	19,59	20,20	80,24	561,75
нь 9	19,36	19,63	87,94	559,84
нь 10	20,16	19,05	87,84	615,50
нь 11	18,44	18,93	80,31	558,15
среднее значение за 2 неделю	19,54	19,58	83,41	578,55
нь 13	20,14	19,11	87,56	606
нь 14	18,42	19,82	79,57	558,84
нь 15	20,12	20,73	79,64	616,05
нь 16	19,26	20,45	80,39	560,10
нь 17	18,38	19,77	79,43	503,35
среднее значение за 3 неделю	19,26	19,98	81,32	568,87
нь 19	20,08	19,33	79,56	564,50
нь 20	18,52	19,08	87,83	614,15
нь 21	22,36	19,66	80,05	558,84
нь 22	18,32	20,33	73,17	505,75
нь 23	19,49	18,77	87,91	615,95
среднее значение за 4 неделю	19,75	19,43	81,70	571,84

**Сводная ведомость БЖУК по примерному меню
возрастная группа от 7 до 11 лет (25%, + -5%)**

Норма согласно СанПиП 2.3/2.4.3590-20	18,28 - 20,21	18,76 - 20,74	79,56 - 87,94	558,12 - 616,88
День по меню	белки,г	жиры,г	углеводы,г	ккал
нь 1	20,14	19,11	87,56	606
нь 2	18,52	20,07	80,02	571,25
нь 3	20,19	20,57	85,89	601,64
нь 4	18,44	20,64	84,79	567,25
нь 5	18,56	19,37	87,66	559,35
среднее значение за 1 неделю	19,17	19,95	85,18	581,10
нь 7	20,17	20,09	80,73	597,50
нь 8	19,59	20,20	80,24	561,75
нь 9	19,36	19,63	87,94	559,84
нь 10	20,16	19,05	87,84	615,50
нь 11	18,44	18,93	80,31	558,15
среднее значение за 2 неделю	19,54	19,58	83,41	578,55
нь 13	20,14	19,11	87,56	606
нь 14	18,42	19,82	79,57	558,84
нь 15	20,12	20,73	79,64	616,05
нь 16	19,26	20,45	80,39	560,10
нь 17	18,38	19,77	79,43	503,35
среднее значение за 3 неделю	19,26	19,98	81,32	568,87
нь 19	20,08	19,33	79,56	564,50
нь 20	18,52	19,08	87,83	614,15
нь 21	22,36	19,66	80,05	558,84
нь 22	18,32	20,33	73,17	505,75
нь 23	19,49	18,77	87,91	615,95
среднее значение за 4 неделю	19,75	19,43	81,70	571,84

Неделя 1
День 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная	210	5,09	7,85	39,34	248,0	173
	Какао с молоком	200	4,15	4,69	19,89	141,0	382
	Хлеб пшеничный с йодказеином	40	2,9	0,4	18,0	88,0	прил.№ 7
	Сырники из творога запеченные	50	8,0	6,17	10,33	129,0	прил.№ 7
Итого за завтрак:		500	20,14	19,11	87,56	606	

Неделя 1
День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Огурец консервированный	30	0,24	0,03	0,51	3,0	70
	Плов из курицы	230	14,05	19,26	38,1	378,0	291
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,0	388
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	прил.№ 7
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	прил.№ 7
Итого за завтрак:		510	18,52	20,07	80,02	571,25	

Неделя 1
День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Биточек мясной	90	10,97	8,56	7,71	152,0	268
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	8,29	34,25	211,1	227
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,83	60,0	375,376
	Кондитерское изделие	42	1,6	3,52	16,8	119,8	прил.№ 7
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	прил.№ 7
Итого за завтрак:		507	20,19	20,57	85,89	601,64	

Неделя 1
День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сосиски, сардельки отварные в соусе	130	4,1	7,05	12,69	119,0	243
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,25	7,35	38,9	251,0	219
	Чай с молоком	200	1,5	1,3	20,9	81,0	375,378
	Сыр (порциями)	15	3,69	4,74	0	57,5	42
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	прил.№ 7
Итого за завтрак:		520	18,44	20,64	84,79	567,25	

Неделя 1
День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Огурец свежий (порционно)	30	0,21	0,03	0,57	3,6	71
	Котлета рыбная	90	12,17	11,22	19,72	188,0	234
	Картофельное пюре	150	3,5	7,87	27,44	195,0	312
	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,0	348
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	прил.№ 7
Итого за завтрак:		495	18,56	19,37	87,66	559,35	

Неделя 2
День 7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	1,28	67,0	424
	Каша вязкая молочная	210	5,6	8,85	44,95	294,0	173
	Сыр (порциями)	15	3,69	4,74	0	57,5	42
	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	1,5	16,5	91,0	1017
	Хлеб пшеничный с йодказеином	40	2,9	0,4	18,0	88,0	прил.№ 7
Итого за завтрак:		505	20,17	20,09	80,73	597,5	

06

Неделя 2
День 8

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Огурец консервиров. (порционно)	30	0,24	0,03	0,51	3,0	70
	Отбивная рубленая куриная	90	13,75	12,1	25,16	245,0	82
	Картофельное пюре	150	3,5	7,87	27,44	195,0	312
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,83	60,0	375,376
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	прил.№ 7
Итого за завтрак:		495	19,59	20,2	80,24	561,75	

Неделя 2
День 9

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Тефтели мясные с соусом	120	11,42	10,96	12,53	171,0	278
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	8,29	34,25	211,1	227
	Компот из ягоды см/мор.	200	0,52	0,18	28,86	119,0	345
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	прил.№ 7
Итого за завтрак:		495	19,36	19,63	87,94	559,84	

Неделя 2
День 10

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Кукуруза консервированная	30	0,62	0,11	3,06	16,0	прил.№ 7
	Голень куриная отварная	90	14,1	10,69	13,59	228,0	288
	Рис припущенный	150	3,54	8,05	32,4	198,15	305
	Кисель плодово-ягодный(конц)	200	0	0	26,49	114,6	350
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	прил.№ 7
Итого за завтрак:		495	20,16	19,05	87,84	615,5	

Неделя 2
День 11

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Огурец консервиров. (порционно)	30	0,24	0,03	0,51	3,0	70
	Котлета рыбная любительская	90	13,1	10,89	13,92	196,0	670
	Картофель отварной	150	3	7,81	38,75	240,4	125
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,83	60,0	375,376
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	прил.№ 7
Итого за завтрак:		495	18,44	18,93	80,31	558,15	

01

Неделя 3

День 13

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная	210	5,09	7,85	39,34	248,0	173
	Какао с молоком	200	4,15	4,69	19,89	141,0	382
	Хлеб пшеничный с йодказеином	40	2,9	0,4	18,0	88,0	прил.№ 7
	Сырники из творога запеченные	50	8,0	6,17	10,33	129,0	прил.№ 7
Итого за завтрак:		500	20,14	19,11	87,56	606	

Неделя 3

День 14

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Огурец консервиров. (порционно)	30	0,24	0,03	0,51	3,0	70
	Котлеты рубленые из курицы (филе)	90	10,08	11,02	11,65	198,0	294
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	8,29	34,25	211,1	227
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,86	88,0	388
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	прил.№ 7
Итого за завтрак:		495	18,42	19,82	79,57	558,84	

Неделя 3
День 15

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Жаркое по-домашнему	200	14,57	15,01	25,36	315	252
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,83	60,0	375,376
	Кондитерское изделие	50	1,8	5,22	18,8	138,8	прил.№ 7
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	прил.№ 7
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	прил.№ 7
Итого за завтрак:		500	20,12	20,73	79,64	616,05	

Неделя 3
День 16

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,38	4,75	38,6	170,0	200г
	Колбаса вареная	40	4,16	7,48	7,29	134,4	243
	Сыр (порциями)	20	4,92	6,32	0	76,7	42
	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	1,5	16,5	91,0	1017
	Хлеб пшеничный с йодказеином	40	2,9	0,4	18,0	88,0	прил.№ 7
Итого за завтрак:		500	19,26	20,45	80,39	560,1	

121

Неделя 3
День 17

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Огурец свежий (порционно)	30	0,21	0,03	0,57	3,6	71
	Котлета рыбная	90	12,17	11,22	19,72	188,0	234
	Картофельное пюре	150	3,5	7,87	27,44	195,0	312
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,45	19,4	58,0	349
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	прил.№ 7
Итого за завтрак:		495	18,38	19,77	79,43	503,35	

Неделя 4
День 19

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	1,28	67,0	424
	Каша молочная	210	5,51	8,09	43,78	261,0	174
	Сыр (порциями)	15	3,69	4,74	0	57,5	42
	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	1,5	16,5	91,0	1017
	Хлеб пшеничный с йодказеином	40	2,9	0,4	18,0	88,0	прил.№ 7
Итого за завтрак:		505	20,08	19,33	79,56	564,5	

Неделя 4
День 20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлета рыбная любительская с/с	120	13,1	10,89	13,92	196,0	670
	Картофель отварной	150	3	7,81	38,75	240,4	125
	Компот из ягоды см/мор.	200	0,52	0,18	22,86	119,0	345
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	прил.№ 7
Итого за завтрак:		495	18,52	19,08	87,83	614,15	

Неделя 4
День 21

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Огурец консервиров. (порционно)	30	0,24	0,03	0,51	3,0	70
	Голень куриная отварная	90	14,1	10,69	13,59	228,0	288
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	8,29	34,25	211,1	227
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,45	19,4	58,0	349
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	прил.№ 7
Итого за завтрак:		495	22,36	19,66	80,05	558,84	

НН

Неделя 4
День 22

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Тефтели мясные с соусом	120	11,42	10,96	12,53	171,0	278
	Картофельное пюре	150	3,5	7,87	27,44	195,0	312
	Чай с молоком	200	1,5	1,3	20,9	81,0	375,378
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	прил.№ 7
Итого за завтрак:		495	18,32	20,33	73,17	505,75	

Неделя 4
День 23

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Огурец свежий (порционно)	30	0,21	0,03	0,57	3,6	71
	Котлеты рубленые из курицы	90	10,08	11,02	11,65	198,0	294
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,25	7,35	38,9	241,0	219
	Кисель плодово-ягодный	200	0,05	0,17	24,49	114,6	350
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	прил.№ 7
Итого за завтрак:		495	19,49	18,77	87,91	615,95	