



«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СОШ № 30

 / Парагирова Е.В.
« » 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «ВАША СЕРВИСНАЯ
КОМПАНИЯ»

 Ю.С. Белова
« » 202 г.

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

для организации питания детей в образовательных учреждениях для Лабинского района
возрастной группы с 7 до 11 лет на осенне-зимний период 2023-2024 гг

**Меню приготавливаемых блюд
ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ**

Возрастная категория 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя I							
день I							
Завтрак:							
	Зеленый горошек консервированный	60	3,40	2,50	7,70	66,90	131/1
	Омлет натуральный	160	14,86	20,48	2,81	308,96	210
	Сыр порциями	15	3,90	3,99	0,00	51,51	15
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	382
	Хлеб пшеничный	25	1,49	0,18	10,54	55,81	11/1
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	11,35	50,52	12/1
	Яблоко свежее	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
Итого за завтрак:		605	29,63	31,47	62,23	707,72	
Обед:							
	Икра кабачковая	60	1,01	0,05	12,57	53,57	73/1
	Борщ с картофелем	200	2,00	6,50	13,44	120,26	83
	Плов из отварной говядины	180	18,36	17,19	29,20	356,40	244
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	84,80	389
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	11/1
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	12/1
Итого за обед:		720	26,99	24,68	110,43	785,16	
Итого за день I			56,62	56,15	172,66	1492,88	

**Меню приготавливаемых блюд
ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ**

Возрастная категория 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 1							
Завтрак:	Зеленый горошек консервированный	60	3,40	2,50	7,70	66,90	131/1
	Омлет натуральный	160	14,86	20,48	2,81	308,96	210
	Сыр порциями	15	3,90	3,99	0,00	51,51	15
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	382
	Хлеб пшеничный	25	1,49	0,18	10,54	55,81	11/1
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	11,35	50,52	12/1
	Яблоко свежее	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
Итого за завтрак:		605	29,63	31,47	62,23	707,72	
Обед:							
	Икра кабачковая	60	1,01	0,05	12,57	53,57	73/1
	Борщ с картофелем	200	2,00	6,50	13,44	120,26	83
	Плов из отварной говядины	180	18,36	17,19	29,20	356,40	244
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	84,80	389
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	11/1
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	12/1
Итого за обед:		720	26,99	24,68	110,43	785,16	
Всего за день 1			56,62	56,15	172,66	1492,88	

Возрастная категория 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда
неделя 1	
день 2	
Завтрак:	Пудинг из творога запеченый Сгущенное молоко Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный Кефир 2,5% (в индивидуальной промышленной упаковке)
Итого за завтрак:	
Обед:	
	Овощи натуральные соленые (огурец соленый) Суп с крупой и томатом Котлеты, рубленые из кур, запеченные с соусом молочным Каша вязкая пшенная Банан свежий Чай черный с сахаром Сыр порциями Хлеб пшеничный Хлеб ржаной
Итого за обед:	
Всего за день 2	

Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	№ рецеп туры
	Белки	Жиры	Углеводы		
160	13,20	13,92	21,20	241,88	222
30	4,50	7,50	23,76	63,54	101/1
200	2,79	3,19	19,71	118,69	379
40	2,38	0,29	16,86	89,30	11/1
200	6,00	6,40	8,21	114,40	386/1
630	28,87	31,30	89,74	627,81	
60	0,48	0,06	1,02	6,00	70
200	1,10	4,79	4,88	67,03	116
90	9,05	10,20	10,69	170,76	296
150	4,94	7,89	32,18	219,00	303
120	1,80	1,80	25,20	115,20	338
200	0,07	0,02	15,00	60,46	376
30	7,8	7,98	0	103,02	15
40	2,38	0,29	16,86	89,30	11/1
40	2,24	0,45	18,16	80,83	12/1
930	29,86	33,48	123,99	911,60	
	58,73	64,78	213,73	1539,41	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда
неделя 1	
пон. 1	
Завтрак:	Салат из свеклы с огурцами солеными
	Шницель натуральный рубленый
	Макаронные изделия отварные с овощами
	Чай с лимоном
	Хлеб пшеничный
	Хлеб ржаной
	Кондитерское изделие (печенье промышленного производства)
Итого за завтрак:	
Обед:	
	Салат из квашенной капусты
	Суп картофельный с бобовыми
	Гуляш из говядины
	Каша вязкая (гречневая)
	Кисель из сока плодового
	Хлеб пшеничный
	Хлеб ржаной
	Кефир 2,5% (в индивидуальной промышленной упаковке)
Итого за обед:	
Итого за день 3	

Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	№ рецеп туры
	Белки	Жиры	Углеводы		
60	0,70	1,00	2,60	22,20	55
90	15,55	18,67	8,06	191,86	267
170	0,65	5,19	26,62	172,50	205
200	0,13	0,02	15,20	61,50	377
25	1,49	0,18	10,54	55,81	11/1
25	1,40	0,28	11,35	50,52	12/1
20	1,69	2,25	13,95	82,89	20/2
590	21,61	27,59	88,32	637,28	
60	1,03	3,01	5,10	51,62	47/1
200	4,40	4,21	12,00	118,60	102
100	14,55	16,79	2,89	221,00	260
150	8,85	5,15	39,80	243,75	303
200	0,31	0,00	39,40	158,84	358
40	2,38	0,29	16,86	89,30	11/1
20	1,12	0,22	9,08	40,42	12/1
200	6,00	6,40	8,21	114,40	386/1
970	38,64	36,07	133,34	1037,92	
	60,25	63,66	221,66	1675,20	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда
середина 1	
день 4	
Завтрак:	Икра кабачковая
	Запеканка картофельная с мясом
	Фруктовый чай (с яблоком)
	Хлеб пшеничный
	Хлеб ржаной
Итого за завтрак:	
Обед:	Салат "Витаминный" (яблоко свежее, капуста, морковь)
	Рассольник
	Голубцы ленивые
	Каша вязкая (ячневая)
	Яблоко свежее
	Напиток из плодов шиповника
	Хлеб пшеничный
	Хлеб ржаной
Итого за обед:	
Итого за день 4	

Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецеп туры
	Белки	Жиры	Углеводы		
60	1,01	0,05	12,27	53,57	73/1
175	10,30	11,17	15,33	290,05	284
200	0,60	0,40	10,40	61,80	377/1
40	2,38	0,29	16,86	89,30	11/1
25	1,40	0,28	11,35	50,52	12/1
500	15,69	12,19	66,21	545,24	
60	0,71	1,92	5,33	47,64	49
200	2,02	5,00	11,98	101,81	94
90	7,50	7,65	5,63	171,40	160/1
150	3,23	4,22	25,80	231,80	303
120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
200	0,30	0,00	15,20	62,00	388
60	3,58	0,43	25,30	133,94	11/1
20	1,12	0,22	9,08	40,42	12/1
900	18,96	19,95	110,57	844,51	
	34,65	32,13	176,78	1389,75	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак:	Зеленый горошек консервированный	60	3,40	2,50	7,70	66,90	131/1
	Котлета рыбная	90	6,79	6,23	10,81	130,48	234
	Каша рисовая с морковью	150	2,90	5,40	27,20	209,00	178
	Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	11/1
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	11,35	50,52	12/1
Итого за завтрак:		565	16,94	14,72	88,93	606,65	
Обед:	Овощи натуральные соленые (помидор соленый)	60	0,67	0,06	2,10	12,00	70
	Щи из квашенной капусты с картофелем	200	1,35	4,29	6,96	71,8	92
	Рагу из птицы	175	12,56	11,72	15,20	216,52	289
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	84,80	389
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	11/1
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	12/1
	Пирог "Южный"	80	5,44	5,46	39,38	148,41	414
Итого за обед:		795	25,64	22,47	118,86	703,66	
Итого за день 5			42,58	37,19	207,79	1310,31	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда
подели 2	
дн. 6	
Завтрак	Сыр порциями
	Каша манная молочная
	Кофейный напиток с молоком
	Хлеб пшеничный
	Банан свежий
Итого за завтрак:	
Обед	Салат из свеклы отварной.
	Суп из овощей со сметаной
	Запеканка картофельная с мясом
	Фруктовый чай (с яблоком)
	Кондитерское изделие (печенье промышленного производства)
	Хлеб пшеничный
	Хлеб ржаной
	Кефир 2,5% (в индивидуальной промышленной упаковке)
Итого за обед:	
Итого за день 6	

Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	№ рецеп туры
	Белки	Жиры	Углеводы		
15	3,90	3,99	0,00	51,51	15
210	5,10	10,72	33,42	250,56	181
200	2,79	3,19	19,71	118,69	379
40	2,38	0,29	16,86	89,30	11/1
120	1,80	1,80	25,20	115,20	338
585	15,974	19,988	95,194	625,256	
60	0,85	3,62	4,98	55,89	52
200	1,27	3,99	7,31	76,87	99
175	10,30	11,17	15,33	290,05	284
200	0,60	0,40	10,40	61,80	377/1
20	1,69	2,25	13,95	82,89	20/2
60	3,58	0,43	25,30	133,94	11/1
20	1,12	0,22	9,08	40,42	12/1
200	6,00	6,40	8,21	114,40	386/1
935	25,41	28,49	94,55	856,26	
	41,38	48,47	189,75	1481,52	

Полная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
итог 7							
Завтрак:	Салат из белокочанной капусты	60	0,78	1,90	3,87	36,24	45
	Рагу из птицы	175	12,56	11,72	15,20	216,52	289
	Кисель из сока плодового	200	0,31	0,00	39,40	158,84	358
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	11,35	50,52	12/1
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	11/1
	Кефир 2,5% (в индивидуальной промышленной упаковке)	200	6,00	6,40	8,21	114,40	386/1
Итого за завтрак:		700	23,43	20,59	94,89	665,82	
Обед:							
	Овощи натуральные соленые (огурец соленый)	60	0,48	0,06	1,02	6,00	70
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,93	8,75	106,76	82
	Шницель рыбный натуральный	90	7,30	5,54	8,19	129,50	235
	Каша вязкая (ячневая)	150	3,23	4,22	25,80	231,80	303
	Компот из яблок	200	0,52	0,18	28,86	119,10	342
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	11/1
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,08	40,42	12/1
Итого за обед:		780	17,67	14,586	106,996	767,52	
Итого за день 7			41,10	35,17	201,89	1433,34	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
подпись 2							
дата: 11							
Завтрак:	Зеленый горошек консервированный	60	3,40	2,50	7,70	66,90	131/1
	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221,00	260
	Каша рисовая с морковью	150	2,90	5,40	27,20	209,00	178
	Напиток из плодов шиповника	200	0,30	0,00	15,20	62,00	388
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	11/1
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	11,35	50,52	12/1
Итого завтрак:		575	24,93	25,26	81,20	698,72	
Обед:	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,70	1,00	2,60	22,20	55
	Суп-лапша домашняя	200	2,05	4,43	9,30	92,60	113/1
	Котлеты мясо - картофельные по - хлыновски	90	12,78	10,26	11,70	191,70	454
	Капуста тушеная	150	3,75	6,90	16,05	141,00	139
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	349
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	11/1
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,08	40,42	12/1
	Яблоко свежее	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
Итого обед:		880	23,95	23,70	109,85	764,20	
Итого за день 8			48,88	48,95	191,05	1462,92	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
поддел 2							
итого 9							
Завтрак:	Икра кабачковая	60	1,01	0,05	12,27	53,57	73/1
	Зразы рыбные рубленые	90	9,42	14,94	13,99	178,00	237
	Картофель отварной	150	2,93	5,06	17,39	126,80	125
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Хлеб пшеничный	25	1,49	0,18	10,54	55,81	11/1
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	11,35	50,52	12/1
Итого за завтрак:		550	17,25	20,51	85,74	549,50	
Обед:	Салат "Витаминный" (яблоко свежее, капуста, морковь)	60	0,71	1,92	5,33	47,64	49
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,40	4,21	12,00	118,60	102
	Фрикадельки из кур	90	10,34	15,75	5,60	214,00	297
	Макароны отварные с овощами	150	0,57	5,51	24,36	149,31	205
	Фруктовый чай (с яблоком)	200	0,60	0,40	10,40	61,80	377/1
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	11/1
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	12/1
	Кефир 2,5% (в индивидуальной промышленной упаковке)	200	6,00	6,40	8,21	114,40	386/1
Итого за обед:		980	27,24	34,93	100,92	875,88	
Итого за день 9			44,49	55,44	186,66	1425,38	

подходящих категорий 7-11 лет

Продукты питания	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Салат из моркови с яблоком	60	0,09	1,30	7,81	62,20	61
	Пудинг из творога запеченый	160	13,20	13,92	21,20	241,88	222
	Сгущенное молоко	30	4,50	7,50	23,76	63,54	101/1
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	382
	Хлеб пшеничный	20	1,19	0,14	8,43	44,65	11/1
	Банан свежий	120	1,80	1,80	25,20	115,20	338
	Итого за завтрак:	590	24,86	28,20	103,98	645,99	
	Салат из квашенной капусты	60	1,03	3,01	5,10	51,62	47
	Суп картофельный с клецками	200	2,05	2,15	13,27	133,1	108
	Тефтели рыбные тушеные в соусе	100	7,93	6,58	9,41	128,58	239
	Каша рисовая с морковью	150	2,90	5,40	27,20	209,00	178
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	84,80	389
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	11/1
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	12/1
	Итого за обед:	790	19,53	18,08	110,20	777,23	
	Итого за день 10		44,40	46,28	214,19	1423,22	
	Среднее значение за период:		48,17	48,47	205,35	1473,38	

Литература: 1. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / по редакции В.А. Тутельяна и М.П. Могильного. М.:Дели плюс, 2017


Подпись: _____
главный технолог

Бозняк Е.А.

Прошито, пронумеровано и скреплено

печатью ____ (_____) листов

Директор ООО «ВАША СЕРВИСНАЯ
КОМПАНИЯ»

Подпись  Белова Ю.С. /