

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СОШ № 30

« 1 / Карачишова С.В. / 202\_\_ г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «ФОРМУЛА ВКУСА»



А.А. Белов

202\_\_ г.

### ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

для организации питания детей в образовательных учреждениях для  
возрастной группы 12 лет и старше на осенне-зимний сезон

**Меню приготавливаемых блюд**

**Возрастная категория 12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
неделя 1							
день 1							
<b>Завтрак:</b>	Зеленый горошек консервированный	100	5,67	4,17	12,83	111,50	131
	Омлет с сыром	200	21,79	25,83	3,19	463,52	211
	Какао смолоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	382
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
	Хлеб ржаной	45	2,52	0,50	22,23	103,54	пром
<b>Итого на завтрак:</b>		<b>585</b>	<b>36,75667</b>	<b>34,3807</b>	<b>75,89333</b>	<b>891,176</b>	
<b>Обед:</b>							
	Икра кабачковая	100	1,68	0,08	20,95	89,28	пром
	Борщ с картофелем и сметаной	250	2,50	8,13	16,80	150,33	83
	Плов с мясом	230	24,09	24,84	38,25	472,93	Л443
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	16,74	81,92	пром
<b>Итого за обед:</b>		<b>860</b>	<b>34,57</b>	<b>33,87</b>	<b>133,00</b>	<b>973,36</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>71,33</b>	<b>68,25</b>	<b>208,90</b>	<b>1864,53</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
часть 1							
часть 2							
<b>Завтрак:</b>	Салат из свеклы отварной.	100	1,42	6,03	8,30	93,15	52
	Биточки рубленые из птицы под соусом	100	10,05	11,34	11,88	189,74	Л1500
	Каша вязкая пшенная	180	5,93	9,47	38,62	262,80	303
	Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Хлеб пшеничный	50	3,38	0,42	25,08	117,62	пром
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	19,76	92,03	пром
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>670</b>	<b>23,08</b>	<b>27,73</b>	<b>118,63</b>	<b>815,80</b>	
<b>Обед:</b>	Овощи натуральные соленые	100	0,67	0,08	1,42	9,08	70
	Суп с крупой и томатом	250	1,38	5,99	6,10	83,79	Л150
	Рыба запеченая под молочным соусом	100	9,25	8,88	12,00	164,88	386
	Картофель отварной	180	3,52	6,07	20,87	152,16	125
	Компот из яблок	200	0,52	0,18	28,86	119,10	342
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	пром
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	16,74	81,92	пром
<b>Итого за обед:</b>		<b>930</b>	<b>21,98</b>	<b>22,19</b>	<b>116,07</b>	<b>752,08</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>45,06</b>	<b>49,91</b>	<b>234,71</b>	<b>1567,88</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак	Икра кабачковая	100	1,68	0,08	20,45	89,28	пром
	Запеканка картофельная с мясом	200	18,63	20,77	17,52	331,49	284
	Кисель из сока плодового	200	0,31	0,00	39,40	158,84	358
	Хлеб пшеничный	50	3,38	0,42	25,08	117,62	пром
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	19,76	92,03	пром
	<b>Итого на завтрак:</b>	<b>590</b>	<b>26,24</b>	<b>21,72</b>	<b>122,21</b>	<b>789,26</b>	
Обед	Салат из квашенной капусты	100	1,42	4,17	7,00	71,17	47
	Суп картофельный с бобовыми	250	6,00	7,50	27,50	201,50	102
	Печень по-строгановски	120	16,2	11,04	10,32	205,44	255
	Каша гречневая	180	10,62	6,18	59,76	337,14	196
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	349
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	пром
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	16,74	81,92	пром
	<b>Итого за обед:</b>	<b>950</b>	<b>41,55</b>	<b>29,97</b>	<b>183,42</b>	<b>1169,81</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>67,79</b>	<b>51,68</b>	<b>305,63</b>	<b>1959,07</b>	



Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углевод		
Завтрак							
	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1,17	1,67	4,33	37,00	55
	Шницель мясной рубленый	100	10,31	15,13	8,95	213,18	267
	Макаронные изделия отварные с овощами	200	5,68	6,11	31,32	202,94	205
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	61,50	377
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
	Хлеб ржаной	40	1,40	0,28	12,35	57,52	пром
	Кондитерское изделие	25	2,80	3,15	30,03	159,58	пром
Итого на завтрак		705	24,19	26,69	122,24	825,82	
Обед							
	Салат "Витаминный"	100	1,18	3,20	8,88	69,13	49
	Рассольник	250	2,53	6,25	14,98	127,26	94
	Голубцы ленивые	100	8,33	8,50	6,26	134,89	160
	Каша ячневая со сливочным маслом	180	5,58	10,98	37,08	277,20	297
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	пром
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	16,74	81,92	пром
	Яблоко свежее	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
Итого за обед		1050	25,77	30,42	146,47	971,85	
Итого за день			49,96	57,11	268,72	1797,67	

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углерод- ы		
Часть 1							
Часть 2							
Завтрак	Зеленый горошек консервированный	100	5,67	4,17	12,83	111,50	131
	Котлета рыбная	100	8,65	6,93	12,01	144,98	234
	Картофельное пюре	180	3,72	5,82	24,78	166,33	520
	Фруктовый чай	200	0,60	0,40	10,40	61,80	377/1
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
	Хлеб ржаной	45	1,40	0,28	12,35	57,52	пром
Итого на завтрак		665	22,74	17,93	92,44	636,23	
Обед	Овощи натуральные соленые	100	0,67	0,08	1,42	9,08	70
	Щи из квашенной капусты	250	1,69	5,36	8,70	89,75	92
	Рагу из птицы	230	16,51	15,40	19,98	284,57	289
	Наниток из плодов шиповника	200	0,30	0,00	15,20	62,00	20
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	пром
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	пром
	Пирог "Южный"	100	6,8	6,825	49,225	285,5125	414
Итого на обед		980	32,67	28,66	141,35	953,98	
Итого на день			55,41	46,60	233,78	1590,21	0,00

Примечание	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Сыр порциями	20	5,20	5,32	0,00	68,68	15
	Пудинг из творога запеченый	200	22,75	21,15	36,50	427,35	222
	Стушенное молоко	30	0,12	0,00	15,76	63,54	пром
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	258
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
	Яблоко	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
		<b>610</b>	<b>34,06</b>	<b>30,50</b>	<b>104,28</b>	<b>827,86</b>	
	Салат из свеклы с сыром	100	3,83	7,50	6,88	110,37	50
	Суп гороховый	250	8,25	11,50	23,13	229,00	102
	Биточки рубленые из птицы под соусом	100	10,05	11,34	11,88	189,74	1500
	Макароны отварные с овощами	180	0,68	6,61	29,23	179,17	205
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	пром
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	пром
		<b>930</b>	<b>30,53</b>	<b>37,94</b>	<b>138,15</b>	<b>1016,15</b>	
			<b>64,59</b>	<b>68,44</b>	<b>242,43</b>	<b>1844,01</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак							
	Сыр порциями	20	5,20	5,32	0,00	68,68	15
	Каша манная молочная	250	3,21	0,40	23,88	298,30	181
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	382
	Хлеб пшеничный	60	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
	Яблоко свежее	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
Итого на завтрак:		650	15,69	10,10	73,77	635,10	
Обед							
	Салат из свеклы отварной.	100	1,42	6,03	8,30	93,15	52
	Суп из овощей со сметаной	250	1,99	7,49	11,44	121,09	99
	Запеканка картофельная с мясом	200	18,63	20,77	17,52	331,49	284
	Напиток из плодов шиповника	200	0,30	0,00	15,20	62,00	20
	Кондитерское изделие	20	1,50	1,90	15,20	83,90	пром
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	пром
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	16,74	81,92	пром
Итого на обед:		870	30,48	37,18	114,49	914,69	
Итого на день:			46,18	47,28	188,26	1549,79	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
отдела 2							
дети. 8							
Завтрак:	Салат из белокочанной капусты	100	1,42	4,17	8,67	77,83	45
	Рагу из птицы	200	14,35	13,39	17,37	247,45	289
	Кисель из сока плодового	200	0,31	0,00	39,40	158,84	358
	Хлеб ржаной	60	1,40	0,28	12,35	57,52	пром
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
<b>Итого на завтрак:</b>		<b>600</b>	<b>20,18</b>	<b>18,18</b>	<b>97,85</b>	<b>635,74</b>	
Обед:	Овощи натуральные соленые	100	0,67	0,08	1,42	9,08	70
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,50	6,25	16,80	133,45	81
	Шницель рыбный натуральный	100	8,11	7,06	12,06	143,89	235
	Картофель в молоке	180	4,68	7,32	20,76	167,64	311
	Компот из яблок	200	0,52	0,18	28,86	119,10	342
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	пром
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	16,74	81,92	пром
<b>Итого за обед:</b>		<b>930</b>	<b>23,13</b>	<b>21,88</b>	<b>126,72</b>	<b>896,63</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>43,31</b>	<b>40,06</b>	<b>224,57</b>	<b>1532,37</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак	Зеленый горошек консервированный	100	5,67	4,17	12,83	111,50	131
	Запеканка из печени с рисом	200	25,68	10,4457	28,26286	333,14	311
	Соус сметанный	30	0,70	2,49	2,93	36,93	330
	Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Хлеб пшеничный	60	1,69	0,21	12,54	58,81	пром
	Хлеб ржаной	40	1,40	0,28	12,35	57,52	пром
<b>Итого на завтрак:</b>		<b>630</b>	<b>35,21</b>	<b>17,61</b>	<b>83,92</b>	<b>658,36</b>	
Обед	Салат из свеклы с сыром	100	3,83	7,50	6,88	110,37	50
	Суп-лапша домашняя	250	2,57	5,54	11,62	115,75	48
	Котлеты мясо - картофельные по - хлыновски	100	14,2	11,4	13	213	454
	Капуста тушеная	180	4,50	8,28	19,26	169,20	534
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	349
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	пром
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	16,74	81,92	пром
<b>Итого за обед:</b>		<b>930</b>	<b>32,41</b>	<b>33,80</b>	<b>129,60</b>	<b>962,88</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>67,62</b>	<b>51,41</b>	<b>213,52</b>	<b>1621,24</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
неделя 2							
день 10							
<b>Завтрак:</b>	Икра кабачковая	100	1,68	0,08	20,45	89,28	<b>пром</b>
	Рыба запеченная под молочным соусом	100	13,14	9,12	0,67	137,30	<b>386</b>
	Картофель отварной	180	3,52	6,07	20,87	152,16	<b>125</b>
	Фруктовый чай	200	0,60	0,40	10,40	61,80	<b>377/1</b>
	Хлеб ржаной	40	1,40	0,28	12,35	57,52	<b>пром</b>
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	<b>пром</b>
	Пирог с повидлом	60	4,70	5,60	33,30	202,40	<b>414</b>
<b>Итого на завтрак:</b>		<b>740</b>	<b>29,09</b>	<b>22,07</b>	<b>128,13</b>	<b>841,61</b>	
<b>Обед:</b>	Салат "Витаминный"	100	1,18	3,20	8,88	69,13	<b>49</b>
	Суп гороховый	250	8,25	11,50	23,13	229,00	<b>102</b>
	Птица тушенная в сметанном соусе	100	26,09	6,41	8,13	194,53	<b>493</b>
	Макаронь отварные с овощами	180	0,68	6,61	29,23	179,17	<b>205</b>
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	<b>389</b>
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	<b>пром</b>
	Хлеб ржаной	50	2,66	0,48	16,74	81,92	<b>пром</b>
<b>Итого за обед;</b>		<b>940</b>	<b>43,92</b>	<b>28,71</b>	<b>136,40</b>	<b>979,71</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>73,01</b>	<b>50,77</b>	<b>264,52</b>	<b>1821,32</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
неделя 2							
день 11							
Завтрак:	Салат из моркови с яблоком	100	2,83	2,17	27,50	140,83	61
	Пудинг из творога запеченный	200	22,75	21,15	36,50	427,35	222
	Сгущенное молоко	30	0,12	0,00	15,76	63,54	пром
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	258
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
<b>Итого на завтрак:</b>		<b>570</b>	<b>31,19</b>	<b>26,85</b>	<b>119,53</b>	<b>844,51</b>	
Обед:	Салат из квашенной капусты	100	1,72	5,02	8,50	86,03	47
	Суп картофельный с клецками	250	2,05	2,15	13,27	133,1	38
	Тефтели рыбные тушеные в соусе	100	7,93	6,58	9,41	128,58	239
	Каша рисовая с морковью	180	3,48	6,48	44,64	250,80	178
	Шарлотка с яблоками	100	4,89	7,80	40,69	252,54	374
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	349
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	пром
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	пром
<b>Итого за обед;</b>		<b>1030</b>	<b>27,44</b>	<b>29,11</b>	<b>195,35</b>	<b>1205,61</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>58,63</b>	<b>55,95</b>	<b>314,88</b>	<b>2050,13</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углевод- ы		
неделя 2							
день 12							
<b>Завтрак:</b>							
	Молоко стерилиз.	40	5,08	4,60	0,81	63,00	344
	Булочка "Дружба" шоколадная	250	8,25	10,41	43,86	291,39	84
	Чай зеленый с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
	Итого за завтрак	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>650</b>	<b>16,60</b>	<b>15,87</b>	<b>91,98</b>	<b>564,45</b>	
<b>Обед:</b>							
	Салат из свеклы с кукурузой соевыми	100	1,17	1,67	4,33	37,00	55
	Щи из квашеной капусты	250	1,69	5,36	8,70	89,75	92
	Пельмени с говядиной	120	16,2	11,04	10,32	205,44	255
	Картофельное пюре	180	3,72	5,82	24,78	166,33	520
	Итого за обед	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	пром
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	пром
<b>Итого за обед:</b>		<b>1070</b>	<b>30,98417</b>	<b>25,3792</b>	<b>127,4133</b>	<b>961,89</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>47,58</b>	<b>41,25</b>	<b>219,39</b>	<b>1526,34</b>	
<b>Итого за период:</b>			<b>57,54</b>	<b>52,39</b>	<b>243,27</b>	<b>1727,05</b>	

Литература 1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. - Москва 2004г. «Хлебпродинформ» под редакцией В.Т. Лапшиной.

2. Сборник рецептов на производство для предприятий общественного питания / под редакцией И.А. Тухомыловой и М.П. Могильного. М. ДеЛи плюс, 2017

Исполнитель: \_\_\_\_\_

Итого: 6 А