


«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СОШ № _____


« _____ » _____ 202__ г.

 / Карачукова С. В.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «ФОРМУЛА ВКУСА-РЕГИОНЫ» _____

« _____ » _____ 202__ г.

 Ю.С. Белова

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

для организации питания детей в образовательных учреждениях для Лабинского района
возрастной группы с 7 до 11 лет на зимне-весенний период

Меню приготавливаемых блюд для детей

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	209,20	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	607,96	
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	1393,12	

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 2							
Завтрак:							
	Пудинг из творога запеченый	160	13,20	13,92	21,20	241,88	222
	Сгущенное молоко	30	0,12	5,50	15,76	63,54	101/1
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	379
	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:		630	24,49	29,30	81,74	627,81	
Обед:							
	Овощи натуральные соленые (огурец соленый)	60	0,40	0,05	0,85	5,45	70
	Суп с крупой и томатом	200	1,10	4,79	4,88	67,03	116
	Котлеты, рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	90	9,05	10,20	10,69	170,76	296
	Каша вязкая пшенная	150	4,94	7,89	32,18	219,00	303
	Груша свежая	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
	Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Сыр порциями	30	7,8	7,98	0	103,02	15
	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:		930	28,48	32,17	110,87	851,35	
Всего за день 2			52,97	61,47	192,61	1479,16	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 3							
Завтрак:							
	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,70	1,00	2,60	22,20	55
	Шницель натуральный рубленый	90	9,28	13,61	8,06	191,86	267
	Макаронные изделия отварные с овощами	170	0,65	5,19	26,62	172,50	205
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	61,50	377
	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
	Кондитерское изделие (печенье промышленного производства)	20	1,69	2,25	13,95	82,89	20/2
Итого за завтрак:		590	15,34	22,53	88,32	637,28	
Обед:							
	Салат из квашенной капусты	60	1,03	3,01	5,10	51,62	47/1
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,40	4,21	12,00	118,60	102
	Печень по-строгановски	120	11,40	11,00	10,32	205,44	255
	Каша вязкая (гречневая)	150	8,85	5,15	39,80	243,75	303
	Кисель из сока плодового	200	0,31	0,00	39,40	158,84	358
	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
	Кефир 2,5% (в индивидуальной промышленной упаковке)	200	6,00	6,40	8,21	114,40	386/1
Итого за обед:		990	35,49	30,28	140,77	1022,36	
Итого за день 3			50,84	52,81	229,09	1659,64	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 4							
Завтрак:	Икра кабачковая	60	1,01	0,05	12,27	53,57	73/1
	Запеканка картофельная с мясом	175	10,30	11,17	15,33	290,05	284
	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	25	1,40	0,28	11,35	50,52	12/1
Итого за завтрак:		500	15,69	12,19	66,21	545,24	
Обед:	Салат "Витаминный" (яблоко свежее, капуста, морковь)	60	0,71	1,92	5,33	47,64	49
	Рассольник	200	2,02	5,00	11,98	101,81	94
	Голубцы ленивые	90	7,50	7,65	5,63	171,40	160/1
	Каша вязкая (ячневая)	150	3,23	4,22	25,80	231,80	303
	Яблоко свежее	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
	Напиток из плодов шиповника	200	0,30	0,00	15,20	62,00	388
	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:		900	18,96	19,95	110,57	844,51	
Всего за день 4			34,65	32,13	176,78	1389,75	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 5							
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	0,40	0,05	0,85	5,45	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	25,37	22,46	117,61	697,11	
всего за день 5			42,31	37,18	206,54	1303,76	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 6							
Завтрак:	Сыр порциями	15	3,90	3,99	0,00	51,51	15
	Каша манная молочная	210	5,10	10,72	33,42	250,56	181
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	379
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	11/1
	Груша свежая	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
Итого за завтрак:		585	14,674	18,688	82,244	565,556	
Обед:	Салат из свеклы отварной.	60	0,85	3,62	4,98	55,89	52
	Суп из овощей со сметаной	200	1,27	3,99	7,31	76,87	99
	Запеканка картофельная с мясом	175	10,30	11,17	15,33	290,05	284
	Фруктовый чай (с яблоком)	200	0,60	0,40	10,40	61,80	377/1
	Кондитерское изделие (печенье промышленного производства)	20	1,69	2,25	13,95	82,89	20/2
	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
	Кефир 2,5% (в индивидуальной промышленной упаковке)	200	6,00	6,40	8,21	114,40	386/1
Итого за обед:		935	25,41	28,49	94,55	856,26	
Всего за день 6			40,08	47,17	176,80	1421,82	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 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	0,40	0,05	0,85	5,45	70
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,93	8,75	106,76	82
	Щницель 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	17,59	14,576	106,826	766,97	
Всего за день 7			41,02	35,16	201,72	1432,79	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 8							
Завтрак:	Зеленый горошек консервированный	60	3,40	2,50	7,70	66,90	131/1
	Печень по-строгановски	120	11,40	11,00	10,32	205,44	255
	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 за завтрак:		595	21,78	19,47	88,63	683,16	
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 за обед:		880	23,95	23,70	109,85	764,20	
Всего за день 8			45,73	43,16	198,48	1447,36	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 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	
Всего за день 9			44,49	55,44	186,66	1425,38	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 10							
Завтрак:	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	0,12	5,50	15,76	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
	Груша свежая	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
Итого за завтрак:		590	19,18	24,90	83,03	586,29	
Обед:	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	
Всего за день 10			38,72	42,98	193,24	1363,52	
Среднее значение за период:			48,17	48,47	205,35	1473,38	

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

Исполнитель: главный технолог

Бозняк Е.А.

Расчет выполнения натуральных норм потребления продуктов питания 7-11 лет ЗАВТРАК + ОБЕД

наименование продукта	норма	Количество продуктов вг., мл.,нетто										итого	за 1 день	% выполнения от
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
	42	87		80	128		70		55			420	42,00	100,00
	21		45			63		63		60		231	23,10	110,00
кты:	18			91					91			182	18,20	101,11
	34,8					67		97		87,5	88	339,5	33,95	97,56
	24	108	30	3	8	12		5	30	8	43	247	24,70	102,92
	180	210	500			200	230	25	60	72	350	1647	164,70	91,50
очные продук	90		200	200			200	200		200		1000	100,00	111,11
олужирный	26,5		128								128	256	25,60	96,60
	6	10	5	3	8		5	10	8		10	59	5,90	98,33
	6	15	31				15					61	6,10	101,67
авочное	18	12	27,3	13,5	17,5	20	13,5	17	13,8	18,5	24,9	178	17,80	98,89
итательное	9	12	9,2	10,5	10	8,7	3,9	13,2	13,2	9,7	7,3	97,7	9,77	108,56
ые изделия	9		15	39						39		93	9,30	103,33
	27	28	41	35	33	32	28	33	32	10	26	298	29,80	110,37
ичная	9		2	2		21		3	12	23,5	30	93,5	9,35	103,89
	18	12	22	25	20	15	20	22	22	12	25	195	19,50	108,33
ские изд.	6			20			20				20	60	6,00	100,00
ь	112,2	40	160	50	173	160	170	180	65	160	60	1218	121,80	108,56
	168	179	145	163	179	215	108	210	280	183	145	1807	180,70	107,56
кие	8,55		10		20				45		10	85	8,50	99,42
ежие	110	130	130		190		190	80	130	60	195	1105	110,50	100,45
	120	200		200		200		200		200	200	1200	120,00	100,00
	0,6		1	1	1	1	1			1		6	0,60	100,00
	0,6	3									3	6	0,60	100,00
напиток	1		5				5					10	1,00	100,00
	0,12					0,35				0,5	0,35	1,2	0,12	100,00
	1,8			9				9				18	1,80	100,00
ичный	90	65	90	75	100	90	110	115	80	80	90	895	89,50	99,44
ой	48	65	40	45	45	65	20	45	45	65	40	475	47,50	98,96
выполнения	1205,2											12283,9	1228,39	101,93

Расчет доли калорийности **ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ** от суточной потребности в пищевых веществах и энергии для обучающихся общеобразовательных учреждений возрастной группы с 7 до 11 лет

дни недели	завтрак	% завтрака от суточной потребности	обед	% обеда от суточной потребности	всего за день	% от суточной потребности
1	607,96	25,35	785,16	33,08	1393,12	58,69
2	627,81	26,18	851,35	35,87	1479,16	62,31
3	637,28	26,58	1022,36	43,07	1659,64	69,92
4	545,24	22,74	844,51	35,58	1389,75	58,55
5	606,65	25,30	697,11	29,37	1303,76	54,92
6	565,56	23,58	856,26	36,07	1421,82	59,90
7	665,82	27,77	766,97	32,31	1432,79	60,36
8	683,16	28,49	764,20	32,19	1447,36	60,97
9	549,50	22,92	875,88	36,90	1425,38	60,05
10	586,29	24,45	777,23	32,74	1363,52	57,44
среднее значение за	607,52	25,34	824,10	34,72	1431,63	60,31

показатель	среднее значение за завтрак	среднее значение за обед
белки	19,84	24,90
жиры	21,44	24,93
углеводы	82,20	111,26