

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СОШ № 21

21

А.С. Безверский

2022 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «ФОРМУЛА ВКУСА-РЕГИОНЫ»

Ю.С. Белова

« 03 » ~~сентября~~ 2022 г.



ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

для организации питания детей в образовательных учреждениях для
возрастной группы с 7 до 11 лет на осенне-зимний период

Меню приготавливаемых блюд для детей

Возрастная категория 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			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	1,69	0,21	12,54	58,81	пром
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	пром
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
Итого за завтрак:		605	29,83	31,50	65,23	617,96	
Обед:							
	Икра кабачковая	60	1,01	0,05	12,57	53,57	пром
	Борщ с картофелем и сметаной	200	2,00	6,50	13,44	120,26	83
	Плов с мясом	180	19,90	20,52	31,60	390,68	1443
	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
Итого за обед:		720	29,21	27,89	114,61	825,33	
Всего за день 1			59,04	59,39	179,84	1443,29	

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 2							
Завтрак:							
	Пудинг из творога запеченый	160	13,20	13,92	21,20	241,88	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
	Напиток кисломолочный (в индивидуальной промышленной упаковке)	200	6,00	6,40	8,21	114,40	пром
Итого за завтрак:		630	24,81	23,85	84,94	632,61	
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	Л150
	Биточки рубленые из птицы под соусом	90	9,05	10,20	10,69	170,76	Л1500
	Каша вязкая пшенная	150	4,94	7,89	32,18	219,00	303
	Фрукты свежие (груша)	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	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	пром
Итого за обед:		910	27,89	32,01	104,28	816,28	
Всего за день 2			52,70	55,86	189,22	1448,89	

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 3							
Завтрак:							
	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,70	1,00	2,60	22,20	55
	Шницель мясной рубленый	90	9,28	13,61	8,06	191,86	267
	Макаронные изделия отварные с овощами	170	4,83	5,19	26,62	172,50	205
	Напиток из плодов шиповника	200	0,30	0,00	15,20	62,00	20
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	58,81	пром
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	пром
	Кондитерское изделие	15	1,68	1,89	18,02	95,75	пром
Итого за завтрак:		585	19,88	22,18	95,39	660,64	
Обед:							
	Закуска из квашенной капусты	60	1,03	3,01	5,10	51,62	47
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,80	6,00	12,00	161,20	102
	Печень по-строгановски	120	16,20	11,04	10,32	205,44	255
	Каша гречневая	150	8,85	5,15	39,80	280,95	196
	Кисель из сока плодового	200	0,31	0,00	39,40	158,84	358
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	91,10	пром
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	пром
	Напиток кисломолочный (в индивидуальной промышленной упаковке)	200	6,00	6,40	8,21	114,40	пром
Итого за обед:		990	41,22	32,18	143,26	1104,51	
Всего за день 3			61,10	54,36	238,64	1765,15	

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	пром
	Запеканка картофельная с мясом	175	10,30	11,17	15,33	290,05	15
	Фруктовый чай	200	0,60	0,40	10,40	61,80	377/1
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	91,10	358
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	пром
							пром
Итого за завтрак:		500	16,01	12,24	70,41	554,04	
Обед:	Салат "Витаминный"	60	0,71	1,92	5,33	41,48	49
	Рассольник	200	2,02	5,00	11,98	101,81	94
	Голубцы ленивые	90	7,50	7,65	5,63	121,40	160
	Каша ячневая со сливочным маслом	150	4,65	9,15	30,90	231,00	297
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
	Напиток из плодов шиповника	200	0,30	0,00	15,20	62,00	20
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	пром
Итого за обед:		880	19,71	24,80	109,72	748,25	
Всего за день 4			35,72	37,04	180,13	1302,29	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 5							
Завтрак:	Зеленый горошек консервированный	60	3,40	0,40	7,70	48,00	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
	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	25	1,40	0,28	12,35	57,52	пром
Итого за завтрак:		565	18,19	12,65	98,32	623,90	
Обед:	Овощи натуральные соленые (помидор соленый)	60	0,40	0,05	0,85	5,45	70
	Щи из квашенной капусты	200	1,35	4,29	6,96	71,8	92
	Рагу из птицы	175	12,56	11,72	15,20	216,52	289
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	382
	Какао с молоком	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
	Хлеб пшеничный	40	2,66	0,48	16,74	81,92	пром
	Хлеб ржаной	80	5,44	5,46	39,38	148,41	414
	Пирог "Южный"						
		795	29,19	25,88	116,77	736,72	
Итого за обед:			47,38	38,53	215,09	1360,62	
всего за день 5							

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 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	258
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
	Фрукты свежие (груша)	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
Итого за завтрак:		585	14,99	18,74	85,44	570,36	
Обед:							
	Салат из свеклы отварной.	60	0,85	3,62	4,98	55,89	52
	Суп из овощей со сметаной	200	1,59	5,99	9,15	96,87	99
	Запеканка картофельная с мясом	175	10,30	11,17	15,33	290,05	15
	Фруктовый чай	200	0,60	0,40	10,40	61,80	377/1
	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	20	1,33	0,24	8,37	40,96	пром
	Напиток кисломолочный (в индивидуальной промышленной упаковке)	200	6,00	6,40	8,21	114,40	пром
Итого за обед:		935	26,22	30,23	101,73	885,02	
Всего за день 6			41,21	48,97	187,17	1455,38	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 2							
Завтрак 7							
Завтрак:	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	2,50	5,20	46,70	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	12,35	57,52	пром
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
	Напиток кисломолочный (в индивидуальной промышленной упаковке)	200	6,00	6,40	8,21	114,40	
Итого за завтрак:		700	23,82	21,24	100,42	688,08	
Обед:							
	Овощи натуральные соленые (огурец соленый)	60	0,40	0,05	0,85	5,45	70
	Борщ с капустой и картофелем	200	2,00	5,00	13,44	106,76	81
	Шницель рыбный натуральный	90	7,30	6,35	10,85	129,50	235
	Каша ячневая со сливочным маслом	150	4,65	9,15	30,90	231,00	297
	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	20	1,33	0,24	8,37	40,96	пром
	Хлеб ржаной	780	20,25	21,48	123,36	773,92	
Итого за обед:			44,07	42,72	223,78	1462,00	
Всего за день 7							

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 8							
Завтрак:	Зеленый горошек консервированный	60	3,40	0,40	7,70	48,00	131/1
	Печень по-строгановски	100	9,50	9,20	8,60	171,20	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	20
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	пром
		575	20,20	15,62	91,11	641,82	
Итого за завтрак:							
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	48
	Котлеты мясо - картофельные по - хлыновски	90	12,78	10,26	11,70	191,70	454
	Котлеты мясо - картофельные по - хлыновски	150	3,75	6,90	16,05	141,00	534
	Капуста тушеная	200	0,66	0,09	32,01	131,49	349
	Компот из смеси сухофруктов	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
	Хлеб пшеничный	20	1,33	0,24	8,37	40,96	пром
	Хлеб ржаной	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
	Фрукты свежие (яблоко)	880	24,47	23,76	112,34	769,55	
			44,67	39,38	203,45	1411,37	
Итого за обед:							
Всего за день 8							

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Икра кабачковая	60	1,01	0,05	12,27	53,57	пром
	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	1,69	0,21	12,54	58,81	пром
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	пром
Итого за завтрак:		550	17,45	20,54	88,74	559,50	
Обед							
	Салат "Витаминный"	60	0,71	1,92	5,33	41,48	49
	Суп гороховый	200	6,6	9,2	12	183,2	102
	Фрикадельки из кур	90	12,34	18,43	7,29	244,00	297
	Макаронные отварные с овощами	150	0,57	5,51	24,36	149,31	205
	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	40	2,66	0,48	16,74	81,92	пром
	Напиток кисломолочный (в индивидуальной промышленной упаковке)	200	6,00	6,40	8,21	114,40	пром
		980	32,18	42,68	104,39	970,21	
Итого за обед:			49,63	63,22	193,13	1529,71	
Итого за день 9							

Возрастная категория: 7-14 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 10							
Завтрак:	Салат из моркови с яблоком	60	1,70	1,30	16,50	84,50	61
	Пудинг из творога запеченый	160	13,20	13,92	21,20	241,88	222
	Сгущенное молоко	30	0,12	0,00	15,76	63,54	пром
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	382
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,05	пром
	Фрукты свежие (груша)	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
Итого за завтрак:		590	20,95	19,43	93,32	610,99	
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	38
	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
	Шарлотка с яблоками	100	4,89	7,80	35,69	152,54	374
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Сок фруктовый	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
	Хлеб пшеничный	40	2,66	0,48	16,74	81,92	пром
	Хлеб ржаной	890	25,16	25,76	147,67	935,66	
Итого за обед:			46,11	45,19	240,99	1546,65	
Всего за день 10							
			48,17	48,47	205,35	1473,38	
Среднее значение за период:							

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 продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / по редакции В.А. Тутельяна и М.П. Могильного. М.:Делта плюс, 2017

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	617,96	26,30	825,33	35,12	1443,29	61,42
2	632,61	26,92	816,28	34,74	1448,89	61,66
3	660,64	28,11	1104,51	47,00	1765,15	75,11
4	554,04	23,58	748,25	31,84	1302,29	55,42
5	623,90	26,55	736,72	31,35	1360,62	57,90
6	570,36	24,27	885,02	37,66	1455,38	61,93
7	688,08	29,28	773,92	32,93	1462,00	62,21
8	641,82	27,31	769,55	32,75	1411,37	60,06
9	559,50	23,81	970,21	41,29	1529,71	65,09
10	610,99	26,00	935,66	39,82	1546,65	65,81
среднее значение за 10 дней	615,99	26,21	856,55	36,45	1472,53	62,66

показатель	среднее значение за завтрак	среднее значение за обед
белки	20,61	27,55
жиры	19,80	28,67
углеводы	87,33	117,81

**Всего прошито, пронумеровано
и скреплено печатью**

) ЛИСТОВ



цифрами

Должность

Подпись

« »

20 г.

М.П.

