

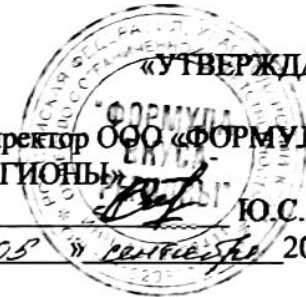


«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СОШ № 21

А.С. Безверхий

« 05 » *сентября* 2022 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «ФОРМУЛА ВКУСА-РЕГИОНОВ»

Ю.С. Белова

« 05 » *сентября* 2022 г.

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

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

21.

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	Углеводы		
неделя 1							
день 1							
Завтрак:	Зеленый горошек консервированный	100	5,67	4,17	12,83	111,50	131
	Омлет натуральный	200	18,58	33,10	3,51	386,50	210
	Сыр порциями	20	5,20	5,32	0,00	68,68	15
	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
Итого на завтрак:		605	38,75	46,97	76,21	882,84	
Обед:							
	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	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;		860	34,57	33,87	133,00	973,36	
Итого за день:			73,32	80,84	209,22	1856,19	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 2							
Завтрак:	Салат из белокочанной капусты	100	1,42	4,17	8,67	77,83	45
	Биточки рубленые из птицы под соусом	100	11,05	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
Итого на завтрак:		670	24,08	25,86	119,00	800,48	
Обед:	Овощи натуральные соленые (огурцы 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	Л1150
	Зразы рыбные рубленые	100	10,46	16,60	15,50	253,30	237
	Картофель отварной	180	3,52	6,07	20,87	152,16	125
	Сыр порциями	20	5,20	5,32	0,00	68,68	15
	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
Итого за обед:		950	28,53	35,14	122,72	921,57	
Итого за день:			52,61	61,00	241,72	1722,05	

Возрастная категория: 12 лет и старше

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	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:	Закуска 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 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
Итого за обед;		950	41,41	30,06	180,27	1157,42	
Итого за день:			65,60	56,74	302,51	1983,24	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 4							
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
		590	26,24	21,72	122,21	789,26	
Итого на завтрак:							
		100	1,18	3,20	8,88	69,13	49
Обед:	Салат "Витаминный"	250	2,53	6,25	14,98	127,26	94
	Рассольник	100	8,33	8,50	6,26	134,89	160
	Голубцы ленивые	180	7,58	10,98	37,08	277,20	297
	Каша ячневая со сливочным маслом	200	0,30	0,00	15,20	62,00	20
	Напиток из плодов шиповника	60	4,05	0,51	30,09	141,15	пром
	Хлеб пшеничный	40	2,60	0,48	16,74	81,92	пром
	Хлеб ржаной	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
	Фрукты свежие (яблоко)	1050	27,07	30,42	141,47	949,05	
			53,31	52,14	263,68	1738,32	
Итого за обед;							
Итого за день:							

Возрастная категория: 12 лет и старше

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	100	5,67	4,17	12,83	111,50	131
	Котлета рыбная	100	8,65	6,93	12,01	144,98	234
	Каша рисовая с морковью	180	3,48	6,48	44,64	250,80	178
	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	22,50	18,59	112,30	720,70
Обед:	Овощи натуральные соленые (помидор соленый)	100	0,67	0,08	1,42	9,08	70
		250	1,69	5,36	8,70	89,75	92
	Щи из квашенной капусты	230	16,51	15,40	19,98	284,57	289
	Рагу из птицы	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Сок фруктовый	60	4,05	0,51	30,09	141,15	пром
	Хлеб пшеничный	40	2,66	0,48	16,74	81,92	пром
	Хлеб ржаной	100	6,8	6,825	49,225	285,5125	414
	Пирог "Южный"	980	33,37	28,66	146,35	976,78	
Итого за обед;			55,87	47,26	258,64	1697,48	0,00
Итого за день:							

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 6							
Завтрак:	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
	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
	Фрукты свежие (груша)	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
Итого на завтрак:		610	34,06	30,50	104,28	827,86	
Обед:	Закуска из квашенной капусты	100	1,42	4,17	7,00	71,17	47
	Суп гороховый	250	8,25	11,50	23,13	229,00	102
	Биточки рубленые из птицы под соусом	100	11,05	11,34	11,88	189,74	1500
	Соус сметанный	50	13,15	6,87	7,50	78,50	303
	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
		980	42,26	41,48	145,76	1055,45	
Итого за обед;			76,32	71,98	250,04	1883,31	
Итого за день:							

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 7							
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
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
Итого за 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
	Хлеб ржаной	870	30,48	37,18	114,49	914,69	
Итого за обед:			46,18	47,28	188,26	1549,79	
Итого за день:							

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 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
Итого на завтрак:		600	20,18	18,18	97,85	635,74	
Обед:	Овощи натуральные соленые (огурец соленый)	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
	Каша ячневая со сливочным маслом	180	7,58	10,98	37,08	277,20	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	40	2,60	0,48	16,74	81,92	пром
Итого за обед:		930	26,03	25,54	143,04	905,79	
Итого за день:			46,21	43,72	240,89	1541,54	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 9							
Завтрак:	Зеленый горошек консервированный	100	5,67	4,17	12,83	111,50	131
	Печень по-строгановски	120	16,2	11,04	10,32	205,44	255
	Каша рисовая с морковью	180	3,48	6,48	44,64	250,80	178
	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
Итого на завтрак:		700	28,51	22,20	107,68	744,53	
Обед:	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1,17	1,67	4,33	37,00	55
	Суп-лапша домашняя	250	2,57	5,54	11,62	115,75	48
	Котлеты мясо - картофельные по - хлыновски	100	16,2	16,4	13	213	454
	180	4,50	8,28	19,26	169,20	534	
	Капуста тушеная	200	0,66	0,09	32,01	131,49	349
	Компот из смеси сухофруктов	60	4,05	0,51	30,09	141,15	пром
	Хлеб пшеничный	40	2,60	0,48	16,74	81,92	пром
	Хлеб ржаной	930	31,74	32,97	127,05	889,51	
Итого за обед;			60,25	55,17	234,74	1634,04	
Итого за день:							

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 10							
Завтрак:	Икра кабачковая	100	1,68	0,08	20,45	89,28	пром
	Зразы рыбные рубленые	100	10,46	16,60	15,50	253,30	237
	Картофель отварной	180	3,52	6,07	20,87	152,16	125
	Фруктовый чай	200	0,60	0,40	10,40	61,80	377/1
	Хлеб ржаной	40	1,40	0,28	12,35	57,52	пром
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	пром
Итого на завтрак:		680	21,71	23,95	109,66	755,21	
Обед:		100	1,18	3,20	8,88	69,13	49
	Салат "Витаминный"	250	8,25	11,50	23,13	229,00	102
	Суп гороховый	100	13,71	20,47	8,10	272,00	297
	Фрикадельки из кур	180	0,68	6,61	29,23	179,17	205
	Макаронны отварные с овощами	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Сок фруктовый	60	4,05	0,51	30,09	141,15	пром
	Хлеб пшеничный	50	2,66	0,48	16,74	81,92	пром
Хлеб ржаной	940	31,54	42,77	136,37	1057,18		
Итого за обед;			53,25	66,72	246,03	1812,39	
Итого за день:							

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 11							
Завтрак:	Салат из моркови с яблоком	100	2,83	2,17	27,50	140,83	61
	Пудинг из творога запеченый	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
Итого на завтрак:		570	31,19	26,85	119,53	844,51	
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
Итого за обед;		1030	27,44	29,11	195,35	1205,61	
Итого за день:			58,63	55,95	314,88	2050,13	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 12							
Завтрак:	Яйцо отварное						
	Каша "Дружба" молочная	40	5,08	4,60	0,81	63,00	344
	Чай черный с сахаром	250	8,25	10,41	43,86	291,39	84
	Хлеб пшеничный	200	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Фрукты свежие (яблоко)	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
Итого на завтрак:		120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
		650	16,60	15,87	91,98	564,45	
Обед:	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1,17	1,67	4,33	37,00	55
	Щи из квашенной капусты	250	1,69	5,36	8,70	89,75	92
	Печень по-строгановски	120	16,2	11,04	10,32	205,44	255
	Картофельное пюре	180	3,72	5,82	24,78	166,33	520
	Фрукты свежие (груша)	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
Итого за обед;		1070	30,98	25,38	127,41	861,89	
Итого за день:			47,58	41,25	219,39	1426,34	
Среднее значение за период:			57,43	56,67	247,50	1741,23	

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

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

Расчет выполнения натуральных норм потребления продуктов питания 12 лет и старше

наименование продукта	норма в день	Количество продуктов вг., мл., нетто												итого	за 1 день	% выполнения от нормы		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12					
мясо	45,8	97		121	128													
птица	32		48						117									
рыбные продукты	24			92		101,5	48			90						553	46,08	100,62
рыба	46,2		108								93,5					384	32,00	100,00
яйцо	24	105	14	12	115	97	8	7		110				92		294	24,50	102,08
молоко	210	180	120	60	60	100	100	7		102		125	108			540	45,00	97,40
сливочное, полужирный	36									12,4	15	12	15	40		355,4	29,62	123,40
сыр	6	10	5	10	5				162					250	260	1890	157,50	75,00
сыр	9	21			21			5	10	10	5	7	5			324	27,00	75,00
масло сливочное	21	14	23	15	19	22,5	21	21								84	7,00	77,78
масло растительное	10,8	10	8	11	12	11,5	14	15,6	13,1	29	16	17	19	28		245	20,42	97,22
макаронные изделия	12				53			53						8,2	8,2	137,4	11,45	106,02
крупы	30	45	70	14	16	34	16	38			53					159	13,25	110,42
мука пшеничная	12		5,6			39,5	12			41	14	40	36,5			364,5	30,38	101,25
сахар	21	15	25	20	12	20	25	25	20	20	20	35	14			149,8	12,48	104,03
кондитерские изделия	9				25			20			20	30				95	7,92	87,96
картофель	112,2	60	100	180	80	276	80	200	210		190	60	160			1596	133,00	118,54
овощи	192	110	170,7	254	151	205	177	187,2	291,5	108,2	300,5	262,7	77,8			2295,6	191,30	99,64
фрукты сухие	12			45		15		15			45		45			165	13,75	114,58
фрукты свежие	110		170		135	225	125	125	45		100	95	250			1270	105,83	96,21
соки	120	200		100	200	200	200		100		200		200			1400	116,67	97,22
чай	1,2	2,5	2,5					2,5	2,5		2,5		2,5			15	1,25	104,17
какао	0,72				4						4					8	0,67	92,59
кофейный напиток	1,2					7						7				14	1,17	97,22
дрожжи	0,18					1,2					0,5	0,5				2,2	0,18	101,85
крахмал	2,4			15					15							30	2,50	104,17
хлеб пшеничный	120	80	130	120	120	130	120	130	140	135	120	115	100			1440	120,00	100,00
хлеб ржаной	72	85	80	80	80	100	50	50	80	80	90	45	45			865	72,08	100,12
средний % выполнен	1391,7															15848,9	1320,74	94,90

Расчет доли калорийности завтраков и обедов от суточной потребности в пищевых веществах и энергии для обучающихся общеобразовательных учреждений возрастной группы с 12 лет и старше

дни недели	завтрак	% завтрака от суточной потребности	обед	% обеда от суточной потребности	всего за день	% от суточной потребности
1	882,84	32,46	973,36	35,79	1856,19	68,24
2	800,48	29,43	921,57	33,88	1722,05	63,31
3	825,82	30,36	1157,42	42,55	1983,24	72,91
4	789,26	29,02	949,05	34,89	1738,32	63,91
5	720,70	26,50	976,78	35,91	1697,48	62,41
6	827,86	30,44	1055,45	38,80	1883,31	69,24
7	635,10	23,35	914,69	33,63	1549,79	56,98
8	635,74	23,37	905,79	33,30	1541,54	56,67
9	744,53	27,37	889,51	32,70	1634,04	60,08
10	755,21	27,77	1057,18	38,87	1812,39	66,63
11	844,51	31,05	1205,61	44,32	2050,13	75,37
12	564,45	20,75	861,89	31,69	1426,34	52,44
среднее значение за 12 дней	752,21	27,65	989,03	36,36	1741,23	64,02

показатель	среднее значение за завтрак	среднее значение за обед
белки	25,31	32,12
жиры	23,96	32,71
углеводы	104,73	150,44

**Всего прошито, пронумеровано
и скреплено печатью**

информ	протокол	листов
Должность	С. Ю. Уша	
Подпись		
№	20	г. М.П.