

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СОШ № 19



« 1 » 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «ВАША СЕРВИСНАЯ КОМПАНИЯ»



« 1 » 2023 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**

Примечания	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепт туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
<b>Завтрак:</b>	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 порционными	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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>605</b>	<b>29,63</b>	<b>31,47</b>	<b>62,23</b>	<b>707,72</b>	
<b>Обед:</b>							
	Икра кабачковая	60	1,01	0,05	12,57	53,57	73/1
	Борщи с картофелем	200	2,00	6,50	13,44	120,26	83
	Салат из отварной говядины	180	18,36	17,19	29,20	356,40	244
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	81,80	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
<b>Итого за обед:</b>		<b>720</b>	<b>26,99</b>	<b>24,68</b>	<b>110,43</b>	<b>785,16</b>	
<b>Всего за день, 1</b>			<b>56,62</b>	<b>56,15</b>	<b>172,66</b>	<b>1492,88</b>	

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 запеченный	160	13,20	13,92	21,20	241,88	222
	Слушанное молоко	30	4,50	7,50	23,76	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 пилливуляционной промышленной упаковке)	200	6,00	6,40	8,21	114,40	386/1
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>630</b>	<b>28,87</b>	<b>31,30</b>	<b>89,74</b>	<b>627,81</b>	
<b>Обед:</b>							
	Овощи натуральные соленые (отурет соленый)	60	0,48	0,06	1,02	6,00	70
	Суп с крупой и томатом	200	1,10	4,79	4,88	67,03	116
	Котлеты, рубленные из кур, запеченные с соусом молочным	90	9,05	10,20	10,69	170,76	296
	Каша вязкая пшениная	150	4,94	7,89	32,18	219,00	303
	Банан свежий	120	1,80	1,80	25,20	115,20	338
	Чай черничный с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Сыр перильички	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
<b>Итого за обед:</b>		<b>930</b>	<b>29,86</b>	<b>33,48</b>	<b>123,99</b>	<b>911,60</b>	
<b>Всего за день 2</b>			<b>58,73</b>	<b>64,78</b>	<b>213,73</b>	<b>1539,41</b>	

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 3							
Завтрак:	Салат из овощей с огурцами соевыми	60	0,70	1,00	2,60	22,20	55
	Шницель натуральный рубленый	90	15,55	18,67	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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>590</b>	<b>21,61</b>	<b>27,59</b>	<b>88,32</b>	<b>637,28</b>	
	<b>Обед:</b>						
	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
	Пудинг из говяжьих	100	14,55	16,79	2,89	221,00	260
	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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>970</b>	<b>38,64</b>	<b>36,07</b>	<b>133,34</b>	<b>1037,92</b>	
	<b>Всего за день 3</b>		<b>60,25</b>	<b>63,66</b>	<b>221,66</b>	<b>1675,20</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп- туры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
неделя 1								
День 4								
Завтрак:	Игра катячковая	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:		<b>500</b>	<b>15,69</b>	<b>12,19</b>	<b>66,21</b>	<b>545,24</b>		
Обед:								
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:		<b>900</b>	<b>18,96</b>	<b>19,95</b>	<b>110,57</b>	<b>844,51</b>	
	Всего за день 4			<b>34,65</b>	<b>32,13</b>	<b>176,78</b>	<b>1389,75</b>	

Принем 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	2,50	7,70	66,90	131/1
	Колбаса 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 соевые (пюмидор соевый)	60	0,67	0,06	2,10	12,00	70
	Шш из кашеменной 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
	Лирол "Южный"	80	5,44	5,46	39,38	148,41	414
Итого за обед:		795	25,64	22,47	118,86	703,66	
Всего за день 5			42,58	37,19	207,79	1310,31	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепт туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 6							
<b>Завтрак:</b>	Сыр порлявич	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
	Банан свежий	120	1,80	1,80	25,20	115,20	338
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>585</b>	<b>15,974</b>	<b>19,988</b>	<b>95,194</b>	<b>625,256</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из свежих овощей.	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
<b>Итого за обед:</b>		<b>935</b>	<b>25,41</b>	<b>28,49</b>	<b>94,55</b>	<b>856,26</b>	
<b>Всего за день 6</b>			<b>41,38</b>	<b>48,47</b>	<b>189,75</b>	<b>1481,52</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
День 7							
<b>Завтрак:</b>	Салат из бланшированной капусты	60	0,78	1,90	3,87	36,24	45
	Рис из птицы	175	12,56	11,72	15,20	216,52	289
	Кнесь 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
	Кафир 2,5% (в индивидуальной промышленной упаковке)	200	6,00	6,40	8,21	114,40	386/1
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>700</b>	<b>23,43</b>	<b>20,59</b>	<b>94,89</b>	<b>665,82</b>	
<b>Обед:</b>							
	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
<b>Итого за обед:</b>		<b>780</b>	<b>17,67</b>	<b>14,86</b>	<b>106,996</b>	<b>767,52</b>	
<b>Всего за день 7</b>			<b>41,10</b>	<b>35,17</b>	<b>201,89</b>	<b>1433,34</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 8							
<b>Завтрак:</b>	Злаковый горошек консервированный	60	3,40	2,50	7,70	66,90	13/1
	1 улит 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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>575</b>	<b>24,93</b>	<b>25,26</b>	<b>81,20</b>	<b>698,72</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из свежеты с огурцами соевыми	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 - Калинински	90	12,78	10,26	11,70	191,70	454
	Каша пшеничная	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
<b>Итого за обед:</b>		<b>880</b>	<b>23,95</b>	<b>23,70</b>	<b>109,85</b>	<b>764,20</b>	
<b>Всего за день 8</b>			<b>48,88</b>	<b>48,95</b>	<b>191,05</b>	<b>1462,92</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 9							
<b>Завтрак:</b>							
	Икра кадычковая	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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>550</b>	<b>17,25</b>	<b>20,51</b>	<b>85,74</b>	<b>549,50</b>	
<b>Обед:</b>							
	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
	Макаронь 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
<b>Итого за обед:</b>		<b>980</b>	<b>27,24</b>	<b>34,93</b>	<b>100,92</b>	<b>875,88</b>	
<b>Всего за день 9</b>			<b>44,49</b>	<b>55,44</b>	<b>186,66</b>	<b>1425,38</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>неделя 2</b>							
<b>день 10</b>							
<b>Завтрак:</b>	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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>590</b>	<b>24,86</b>	<b>28,20</b>	<b>103,98</b>	<b>645,99</b>	
<b>Обед:</b>							
	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
<b>Итого за обед:</b>		<b>790</b>	<b>19,53</b>	<b>18,08</b>	<b>110,20</b>	<b>777,23</b>	
<b>Всего за день 10</b>			<b>44,40</b>	<b>46,28</b>	<b>214,19</b>	<b>1423,22</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>			<b>48,17</b>	<b>48,47</b>	<b>205,35</b>	<b>1473,38</b>	

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

Исполнитель: главный специалист

Боняк Е.А.

Прошито, пронумеровано и скреплено  
печатью 10 (десять) листов  
Директор ООО «ВАША СЕРВИСНАЯ  
КОМПАНИЯ»  
Подпись [подпись] / Белова Ю.С. /

