

«СОЛ ЛАБОРАТРИО»

«УТРИРЖУАМО»

Директор МРСОУ (ОДН) № 10 «УТРИРЖУАМО»  
И.С. Белица  
2025 г.

Директор ООО «ФОРМУЛА ВКУСА-  
РЕЦЕПТЫ»  
И.С. Белица  
2025 г.

**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАНИЕ) МЕНЮ**

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

Меню приготавливаемых блюд для детей

Возрастная категория 7-11 лет

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергич. 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 голландский	15	3,90	3,99	0,06	51,51	15
	Кефир 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
	Молоко свежее	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
Итого за завтрак:		605	29,63	31,47	62,23	607,96	
Обед:							
	Нера 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

Приним пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>день 2</b>							
<b>Завтрак:</b>							
	Каша из твердого запареный	160	13,20	13,92	21,20	241,88	222
	Сладенное молоко	30	0,12	5,50	15,76	65,54	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
	Копир 2,5% (в виде выдвальной промышленной упаковки)	200	6,00	6,40	8,21	114,40	386/1
<b>Итого за завтрак:</b>							
		<b>630</b>	<b>24,49</b>	<b>29,30</b>	<b>81,74</b>	<b>627,81</b>	
<b>Обед:</b>							
	Овощи натуральные соевые (огурец соевый)	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 рыбные из кур. запеченные с соусом молочным	90	9,05	10,20	10,69	170,76	296
	Каша вязкая пшеница	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 поршадан	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>28,48</b>	<b>32,17</b>	<b>110,87</b>	<b>851,35</b>	
<b>Всего за день 2</b>							
			<b>52,97</b>	<b>61,47</b>	<b>192,61</b>	<b>1479,16</b>	

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда г/д	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепт туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 3							
Завтрак:	Салат из свежих овощей с огурцами соевыми	60	0,70	1,00	2,60	22,20	55
	Шницель картофельный 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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>590</b>	<b>15,34</b>	<b>22,53</b>	<b>88,32</b>	<b>637,28</b>	
Обед:							
	Салат из квашеной 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
	Капша визига (гречневая)	150	8,85	5,15	39,80	243,75	303
	Кашель из сока плодового	200	0,31	0,06	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>990</b>	<b>35,49</b>	<b>39,28</b>	<b>140,77</b>	<b>1022,36</b>	
<b>Всего за день 3</b>			<b>50,84</b>	<b>52,81</b>	<b>229,09</b>	<b>1659,64</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г/д	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 4							
Завтрак:	Икра кабачковая	60	1,01	0,05	12,27	53,57	73/1
	Запеченная картошка (пюре с маслом)	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	89,20	11/1
	Хлеб ржаной	75	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
	Расолюшка	200	2,02	5,06	11,98	101,81	94
	Лодочки рыбные	90	7,50	7,65	5,63	171,40	160/1
	Каша вязкая (гречневая)	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	

Прем лица	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (кккал)	№ рецепт туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
Завтрак:	Дрожжи готовые консервированные	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	10,86	89,30	11/1
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	11,35	50,52	12/1
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>565</b>	<b>16,94</b>	<b>14,72</b>	<b>88,93</b>	<b>606,65</b>	
<b>Обед:</b>	Овощи натуральные соевые (помидор соевый)	60	0,40	0,05	0,85	5,45	70
	Щи из свежейной капусты с картофелем	200	1,35	4,29	6,96	71,8	92
	Рататут 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	80,85	12/1
	Флюор "Южнйл"	80	5,44	5,46	39,38	148,41	414
<b>Итого за обед:</b>		<b>795</b>	<b>25,37</b>	<b>22,46</b>	<b>117,61</b>	<b>697,11</b>	
<b>Итого за день: 5</b>			<b>42,31</b>	<b>37,18</b>	<b>206,54</b>	<b>1303,76</b>	

Презентация	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепт туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 6							
Завтрак:	Сыр порционный	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	700	2,79	3,19	19,71	118,69	379
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	111
Итого на завтрак:	Груша свежая	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
		<b>585</b>	<b>14,674</b>	<b>18,688</b>	<b>82,244</b>	<b>565,556</b>	
Обед:	Салат из свеклы отварной (с овощами со сметаной)	60	0,85	3,62	4,98	55,89	52
	Запеканка картофельная с мясом	200	1,27	3,99	7,31	76,87	99
	Фруктовый чай (с яблоком)	175	10,30	11,17	15,33	290,05	284
	Кондитерское изделие (испеченье промышленного производства)	20	0,60	0,40	10,40	61,80	377/1
	Хлеб пшеничный	20	1,69	2,25	13,95	82,89	20/2
	Хлеб ржаной	60	3,58	0,43	25,30	133,94	11/1
Итого на обед:	Кефир 2,5% (в пивничной промышленной упаковке)	200	6,00	6,40	8,21	114,40	12/1
		<b>935</b>	<b>25,41</b>	<b>28,49</b>	<b>94,55</b>	<b>856,26</b>	<b>386/1</b>
Всего за день 6			<b>40,08</b>	<b>47,17</b>	<b>176,80</b>	<b>1421,82</b>	

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда г/р	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
Завтрак:	Салат из белокочанной капусты	60	0,78	1,90	3,87	36,24	45
	Рис с грибами	175	12,86	11,72	15,20	216,52	289
	Рис с овощами и курицей	200	0,31	0,00	39,40	158,84	358
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	11,35	50,52	121
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	111
	Кефир 2,5% (в индивидуальной порционной упаковке)	200	6,00	6,40	8,21	114,40	386/1
Итого за завтрак:		<b>700</b>	<b>23,43</b>	<b>20,59</b>	<b>94,89</b>	<b>665,82</b>	
Обед:							
	Овощи нарезанные соевыми (омурец соевый)	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
	Шницель из рыбной полурыбный	90	7,30	5,54	8,19	129,50	235
	Каша овсяная (зювевка)	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	111
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,08	40,42	12/1
Итого за обед:		<b>780</b>	<b>17,59</b>	<b>14,576</b>	<b>106,826</b>	<b>766,97</b>	
Всего за день 7			<b>41,02</b>	<b>35,16</b>	<b>201,72</b>	<b>1432,79</b>	

Присл. лица	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетич. числовая ценность (ккал)	№ рецепт типы
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 8							
Завтрак:	Завтрак: горючее 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 на основе лимонной	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	11,38	50,52	12/1
Итого за завтрак:		595	21,78	19,47	88,63	683,16	
Обед:	Салат из огурцы 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 - украински	90	12,78	10,26	11,70	191,70	454
	Каша гречневая	150	3,75	6,90	16,08	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	

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетич ческая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 9							
Завтрак:	Яичная кашка	60	1,01	0,05	12,27	53,57	
	Завтрак рыбные рулетики	60	9,42	14,94	13,99	178,00	73/1
	Картофель отварной	150	2,95	5,06	17,39	126,80	237
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	125
	Хлеб пшеничный	25	1,49	0,18	10,54	55,81	389
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	11,35	50,52	11/1
Итого за завтрак:		550	17,25	20,51	85,74	549,50	12/1
Обед:							
	Салат "Витаминный" (много овощей, капуста, морковь)	60	0,71	1,92	5,33	47,64	
	Суп картофельный с фасолью	200	4,40	4,21	12,00	118,60	40
	Фрикадельки из кури	90	10,34	15,75	5,60	214,00	102
	Макаронные изделия с овощами	150	0,57	5,51	24,36	149,31	297
	Фруктовый чай (с мякотью)	200	0,60	0,10	10,40	61,80	205
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	377/1
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,82	11/1
Итого за обед:		980	27,24	54,93	100,92	114,40	12/1
Всего за день 9			44,49	55,44	186,66	1425,38	386/1

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетич ческая ценность (ккал/100г)	№ рецепт туды	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак: день 10	Салат из моркови с яблоком	60	0,09	1,30	7,81	62,20	61	
	Пюре из творога запеченный	160	13,20	13,92	21,20	241,88	222	
	Сырениное молоко	30	0,12	5,50	15,76	63,54	101/1	
	Кефир с медом	200	4,08	3,54	17,58	118,52	382	
	Хлеб пшеничный	26	1,19	0,14	8,45	44,65	11/1	
	Грилья свежая	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>590</b>	<b>19,18</b>	<b>24,90</b>	<b>83,03</b>	<b>586,29</b>		
	Обед:	Салат из квашеной капусты	60	1,03	3,04	5,10	51,62	47
		Суп картофельный с клецками	200	2,05	2,15	13,27	133,1	108
		Тертая рыба тушеная в соусе	100	7,93	6,58	9,41	128,58	239
Каши рисовая с морковью		150	2,90	5,40	27,20	209,00	178	
Сок фруктовый		200	1,60	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>38,72</b>	<b>42,98</b>	<b>193,24</b>	<b>1363,52</b>		
<b>Среднее значение за период:</b>			<b>48,17</b>	<b>48,47</b>	<b>205,35</b>	<b>1473,38</b>		

Дипломант I степени Елена Р. на протяжении 4 месяцев участвовала в акции «Здоровые дети» супермаркета «Ю.А. (Усадьба в М.П. Мокрый лес, М. Жили в пос. 2017

Министерство здравоохранения

Дорова Т.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	% выполнен из от		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					
Мясо	42	87		80	128		70							420	42,00	100,00
Птица	21		45											231	23,10	110,00
Субпродукты	18			91										182	18,20	101,11
Рыба	34,8															
Яйцо	24	108	30			67			97					88	87,5	88
Молоко	180	210	500			12			5					43	339,5	33,95
Кисломолочные продукты	90		200			200			230					72	247	24,70
Творог, полужирный	26,5		128						200					200	164,7	164,70
Сметана	6	10	5											128	100,00	111,11
Сыр	6	15	31						5					59	25,60	96,60
Масло сливочное	18	12	27,3						15					61	25,60	96,60
Масло растительное	9	12	9,2			20			13,5					24,9	6,10	101,67
Макаронные изделия	9		15			8,7			3,9					178	17,80	98,89
Крупы	27	28	41											97,7	9,77	108,56
Мука пшеничная	9		2			32			28					93	9,30	103,33
Сахар	18	12	22			21			3					298	29,80	110,37
Кондитерские изд.	6		20			15			20					93,5	9,35	103,89
Картофель	112,2	40	160			20			20					195	19,50	108,33
Овощи	168	179	145			20			33					60	6,00	100,00
Фрукты сухие	8,55		163			173			50					1218	121,80	108,56
Фрукты свежие	110	130	10			179			20					1807	180,70	107,56
Соки	120	200				20			190					85	8,50	99,42
Чай	0,6		1			190			80					1105	110,50	100,45
Какао	0,6	3				200			200					1200	120,00	100,00
Кофейный напиток	1		5			1			1					6	0,60	100,00
Дрожжи	0,12								5					6	0,60	100,00
Крахмал	1,8					0,35								10	1,00	100,00
Хлеб пшеничный	90	65	90			9			9					1,2	0,12	100,00
Хлеб ржаной	48	65	40			90			110					18	1,80	100,00
<b>Общий % выполнения</b>	<b>1205,17</b>													<b>475</b>	<b>47,50</b>	<b>98,96</b>
														<b>12283,9</b>	<b>1228,39</b>	<b>101,93</b>

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