

«СОГЛАСОВАНО»



Директор МБОУ СОШ № 2

« 1 » сентября 2022 г.

«УТВЕРЖДАЮ»



Директор ООО «ФОРМУЛА ВКУСА-РЕГИОНЫ»

Ю.С. Белова

« 1 » 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	Л443
	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)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 2							
Завтрак:	Пудинг из творога запеченый	160	13,20	13,92	21,20	241,88	222
	Стушенное 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	Л1150
	Биточки рубленые из птицы под соусом	90	9,05	10,20	10,69	170,76	Л1500
	Каша вязкая пшеничная	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
			910	27,89	32,01	104,28	816,28
Итого за обед:			52,70	55,86	189,22	1448,89	
Всего за день 2							

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			Энергетическая 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

Присем 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
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	пром
	Пирог "Южный"	80	5,44	5,46	39,38	148,41	414
Итого за обед:		795	29,19	25,88	116,77	736,72	
Итого за день 5			47,38	38,53	215,09	1360,62	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
подъем 2 день 6	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
Завтрак!	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 за завтрак:	Фрукты свежие (груша)	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
		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	
	Итого за день 6		41,21	48,97	187,17	1455,38	

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	0,85	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	
		700	23,82	21,24	100,42	688,08	
Итого за завтрак:							
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
		780	20,25	21,48	123,36	773,92	
Итого за обед:			44,07	42,72	223,78	1462,00	
Итого 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
Итого за завтрак		575	20,20	15,62	91,11	641,82	
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
	Капуста тушеная	150	3,75	6,90	16,05	141,00	534
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	349
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	пром
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
Итого за обед	880	24,47	23,76	112,34	769,55		
Итого за день 8		1455	44,67	39,38	203,45	1411,37	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
неделя 2 день 9 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	
	Макароны 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	
	Итого за обед		980	32,18	42,68	104,39	970,21	
	Итого за день 9			49,63	63,22	193,13	1529,71	

Возрастная категория: 7-11 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 запеченный	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
		590	20,95	19,43	93,32	610,99	
Итого за завтрак:							
		60	1,03	3,01	5,10	51,62	47
Обед:							
	Салат из квашенной капусты	200	2,05	2,15	13,27	133,1	38
	Суп картофельный с клецками	100	7,93	6,58	9,41	128,58	239
	Тефтели рыбные тушеные в соусе	150	2,90	5,40	27,20	209,00	178
	Каша рисовая с морковью	100	4,89	7,80	35,69	152,54	374
	Шарлотка с яблоками	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	
			46,11	45,19	240,99	1546,65	
Итого за обед:							
Итого за день 10							
Итого за день 10			48,17	48,47	205,35	1473,38	

Москва 2004г. «Хлебпродинформ» под редакцией В.Т.Лашинной.

общееобразовательных школах.

для предприятий общественного питания при

по рецептам разработанным на предприятии для обучающихся во всех образовательных учреждениях / по рецептам В.А. Тутельяна и М.П. Могильного. М.: ДеЛи плюс, 2017

Боняк 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	% выполнен ия от	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
со	42	73		110	128		70		55				436	43,60	103,81
ца	21		45			63				60			231	23,10	110,00
продукты	18			105					80				185	18,50	102,78
ба	34,8					97		67		87,5	105		356,5	35,65	102,44
о	24	108	30	3	8			12	5	30	8	43	247	24,70	102,92
юко	180	210	500			200	230	200	25	60	72	350	1647	164,70	91,50
ломолочные продук	90		200				200		200		200		1000	100,00	111,11
рог, полужирный	30		172									130	302	30,20	100,67
тана	6	10	5	3	8				5	10	8	10	59	5,90	98,33
	6	15	31				15						61	6,10	101,67
ю сливочное	18	12	27,3	13,5	17,5	20	13,5	20	17	13,8	18,5	24,9	178	17,80	98,89
о растительное	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
ронные изделия	9		15	39							39		93	9,30	103,33
ы	27	28	41	35	33	32	28		33	32	10	26	298	29,80	110,37
пшеничная	9		2	2		21			3	12	23,5	30	93,5	9,35	103,89
	18	12	22	25	20	15	20	20	22	22	12	25	195	19,50	108,33
итерские изд.	6			20			20					20	60	6,00	100,00
фель	112,2	40	160	50	173	160	170		180	65	160	60	1218	121,80	108,56
и	168	179	145	163	179	215	108		210	280	183	145	1807	180,70	107,56
ы сухие	9		8	20	20					40			88	8,80	97,78
ы свежие	111	130	130	180			190		105	130	60	205	1130	113,00	101,80
	120	200		200		200			200		200	200	1200	120,00	100,00
	0,6		1		1,5		1,8				1,8		6,1	0,61	101,67
	0,6	3				3							6	0,60	100,00
нный напиток	1,2		7				5						12	1,20	100,00
ки	0,12					0,35					0,5	0,35	1,2	0,12	100,00
мл	1,8			10,5					8				18,5	1,85	102,78
шеничный	90	65	85	75	100	90	110		112	75	90	100	902	90,20	100,22
нжаной	48	65	45	45	65	45	20		45	45	65	40	480	48,00	100,00
и % выполнения	1210,3												12408,5	1240,85	102,52

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	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

