

Директор МБОУ СОШ № 4
« 1 » *сентября* 2022 г.

СОГЛАСОВАНО



Директор ООО «ФОРМУЛА ВКУСА-РЕГИОНЫ»
« 1 » *сентября* 2022 г.

Ю. С. Белова



ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

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

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	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:		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)	№ рецептуры
			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 пшеница	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 соленные (огурцы соленные)	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)	№ рецептуры
			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	2,5	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
Итого на завтрак:		590	26,24	21,72	122,21	789,26	
Обед:							
	Салат "Витаминный"	100	1,18	3,20	8,88	69,13	49
	Рассольник	250	2,53	6,25	14,98	127,26	94
	Голубцы ленивые	100	8,33	8,50	6,26	134,89	160
	Каша ячневая со сливочным маслом	180	7,58	10,98	37,08	277,20	297
	Напиток из плодов шиповника	200	0,30	0,00	15,20	62,00	20
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	пром
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	16,74	81,92	пром
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
Итого за обед:		1050	27,07	30,42	141,47	949,05	
Итого за день:			53,31	52,14	263,68	1738,32	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			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	112,30	720,70	
Обед:	Овощи натуральные соленные (помидор соленый)	100	0,67	0,08	1,42	9,08	70
	Щи из квашенной капусты	250	1,69	5,36	8,70	89,75	92
	Рагу из птицы	230	16,51	15,40	19,98	284,57	289
	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
	Пирог "Южный"	100	6,8	6,825	49,225	285,5125	414
	Итого за обед:	980	33,37	28,66	146,35	976,78	
	Итого за день:		55,87	47,26	258,64	1697,48	0,00

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Сыр порциями	20	5,20	5,32	0,00	68,68	15	
	Пудинг из творога запеченный	200	22,75	21,15	36,50	427,35	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	
	Фрукты свежие (груша)	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338	
		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	Л500	
	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	
			76,32	71,98	250,04	1883,31		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Примечание	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	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
		650	15,69	10,10	73,77	635,10	
	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
		870	30,48	37,18	114,49	914,69	
			46,18	47,28	188,26	1549,79	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Предыдущий прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Салат из белокочанной капусты	100	1,42	4,17	8,67	77,83	45
	Рис с курицей	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
		600	20,18	18,18	97,85	635,74	
	Омлет 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
		930	26,03	25,54	143,04	905,79	
			46,21	43,72	240,89	1541,54	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
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	
		700	28,51	22,20	107,68	744,53		
Обед	Салат из свежесырых овощей 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	
	Капуста тушеная	180	4,50	8,28	19,26	169,20	534	
	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	
			930	31,74	32,97	127,05	889,51	
			60,25	55,17	234,74	1634,04		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Пример меню	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	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
		680	21,71	23,95	109,66	755,21	
	Салат "Витаминный"						
	Суп гороховый	100	1,18	3,20	8,88	69,13	49
	Фрикадельки из кур	250	8,25	11,50	23,13	229,00	102
	Макароны отварные с овощами	100	13,71	20,47	8,10	272,00	297
	Сок фруктовый	180	0,68	6,61	29,23	179,17	205
	Хлеб пшеничный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Хлеб ржаной	60	4,05	0,51	30,09	141,15	пром
		50	2,66	0,48	16,74	81,92	пром
		940	31,54	42,77	136,37	1057,18	
			53,25	66,72	246,03	1812,39	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Присем пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп туры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
подана 2 день 11 заправок)	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	
	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	
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 на 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

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Яйло отварное	40	5,08	4,60	0,81	63,00	344	
	Каша "Дружба" молочная	250	8,25	10,41	43,86	291,39	84	
	Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	376	
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром	
	Фрукты свежие (яблоко)	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 квашеной 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	
			1070	30,98	25,38	127,41	861,89	
				47,58	41,25	219,39	1426,34	
Ужин			57,43	56,67	247,50	1741,23		

Материал подготовлен специалистами Центра питания для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. — Москва 2004г. «Хлебпродинформ» под редакцией В. Т. Лапшиной

Сборник рецептов на питание для обучающихся по редакцией В.А. Тутельяна и М.П. Могильного. М. ДеЛи плюс, 2017

Боник Е.А.

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	% выполненя от нормы		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12					
	45,8	97	121	128			117				90					553	46,08	100,62
	32		48		101,5	48		93				93,5				384	32,00	100,00
продукты	24		92								110					294	24,50	102,08
	46,2		108		97			102				125	108			540	45,00	97,40
	24	105	14	115	8	7		12,4	15	12	15	12	15	40	355,4	29,62	123,40	
	210	180	120	60	100	280	340	60	60	120	60	120	250	260	1890	157,50	75,00	
молоко, полужирный	36				162								162		324	27,00	75,00	
сливочное	6	10	5	5		5	10	10	10	5	5	7	5		72	6,00	100,00	
растительное	9	21		21		21	21	21	21						84	7,00	77,78	
молочные изделия	21	14	15	19	22,5	21	21,5	29	29	16	16	17	19	28	245	20,42	97,22	
пшеничная	10,8	10	11	12	11,5	14	15,6	13,1	13,1	12	12	13,8	8,2	8,2	137,4	11,45	106,02	
крупяные изделия	12			53		53						53			159	13,25	110,42	
макаронные изделия	30	45	14	16	34	16	38			41	41	14	40	36,5	364,5	30,38	101,25	
картофель	12				39,5	12		5,5	5,5	5	5	31,2	51		149,8	12,48	104,03	
фрукты	21	15	20	12	20	25	25	20	20	20	20	20	35	14	251	20,92	99,60	
кондитерские изделия	9			25			20					20	30		95	7,92	87,96	
шоколад	112,2	60	180	80	276	80	200	210	210			190	60	160	1596	133,00	118,54	
сахар	192	110	254	151	205	177	187,2	291,5	291,5	108,2	108,2	300,5	262,7	77,8	2295,6	191,30	99,64	
хлеб сухие	12		45		15		15			45			45		165	13,75	114,58	
хлеб свежие	110			135	225	125	125	45	45			100	95	250	1270	105,83	96,21	
хлеб ржаной	120	200	100	200	200	200		100	100			200		200	1400	116,67	97,22	
хлеб пшеничный	1,2	2,5	2,5				2,5	2,5	2,5			2,5		2,5	15	1,25	104,17	
чай	0,72			4						4					8	0,67	92,59	
кофе	1,2				7								7		14	1,17	97,22	
молоко	0,18				1,2							0,5	0,5		2,2	0,18	101,85	
хлеб пшеничный	2,4		15					15	15						30	2,50	104,17	
хлеб ржаной	120	80	120	120	130	120	130	140	140	135	135	120	115	100	1440	120,00	100,00	
хлеб пшеничный	72	85	80	80	100	50	50	80	80	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**

15 (пятнадцать) листов
цифрами _____ прописью _____

Должность Директор

Подпись _____

« 1 » сентября 2022 г. М.П. _____

