



«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СОИШ № 4

*И.А. Тонарич*

« 04 » *сентября* 2021 г.

«УТВЕРЖДАЮ»



Директор ООО «ФОРМУЛА ВКУСА»

*Белов*

« 04 » *сентября* 2021 г.

печать

а»

Белов

## ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

для организации питания детей в образовательных учреждениях для

возрастной группы с 7 до 11 лет на осенне-зимний сезон

Меню приготавливаемых блюд.

Возрастная категория 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 1							
<b>Завтрак:</b>							
	Зеленый горошек консервированный	60	3,40	2,50	7,70	66,90	131
	Омлет с сыром	160	18,52	20,74	2,40	347,64	211
	Какао смолочком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	382
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,05	пром
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	пром
	Яблоко свежее	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>585</b>	<b>29,25</b>	<b>27,73</b>	<b>62,31</b>	<b>693,13</b>	
<b>Обед:</b>							
	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
	Кефир 2,5%	100	3	3,2	4,10	57,2	386
	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
<b>Итого за обед:</b>		<b>820</b>	<b>32,21</b>	<b>31,09</b>	<b>118,71</b>	<b>882,53</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>61,46</b>	<b>58,82</b>	<b>181,02</b>	<b>1575,66</b>	

Присм пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 2							
<b>Завтрак:</b>							
	Салат из свеклы отварной.	60	0,85	3,62	4,98	55,89	52
	Биточки рубленные из птицы под соусом	90	9,05	10,20	10,69	170,76	Л1500
	Капша вязкая пшеница	150	4,94	7,89	32,18	219,00	303
	Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	58,81	пром
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	пром
	Кефир 2,5%	100	3	3,2	4,10	57,2	386
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>650</b>	<b>21,00</b>	<b>25,42</b>	<b>91,84</b>	<b>679,64</b>	
<b>Обед:</b>							
	Овощи натуральные соленые	60	0,40	0,05	0,85	5,45	70
	Суп с крупой и томатом	200	1,10	4,79	4,88	67,03	Л150
	Рыба запеченная под молочным соусом	90	8,33	7,99	10,80	148,39	386
	Картофель отварной	150	2,93	5,06	17,39	126,80	125
	Яблоко	120	1,60	0,20	17,10	76,60	338
	Компот из яблок	200	0,52	0,18	28,86	119,10	342
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	пром
<b>Итого за обед:</b>		<b>880</b>	<b>18,91</b>	<b>18,85</b>	<b>108,31</b>	<b>678,43</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>39,90</b>	<b>44,27</b>	<b>200,15</b>	<b>1358,07</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 3							
<b>Завтрак:</b>							
	Икра кабачковая	60	1,01	0,05	12,27	53,57	пром
	Запеканка картофельная с мясом	175	16,30	18,17	15,33	290,05	284
	Кисель из сока плодового	200	0,31	0,00	39,40	158,84	358
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	58,81	пром
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	пром
	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75,15	386
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>635</b>	<b>25,06</b>	<b>22,46</b>	<b>97,89</b>	<b>693,94</b>	
<b>Обед:</b>							
	Салат из квашенной капусты	60	1,03	3,01	5,10	51,62	47
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,80	6,00	22,00	161,20	102
	Печень по-строгановски	100	13,50	9,20	8,60	171,20	255
	Каша гречневая	150	8,85	5,15	49,80	280,95	196
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	349
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	91,10	пром
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	пром
<b>Итого за обед:</b>		<b>770</b>	<b>32,87</b>	<b>24,03</b>	<b>145,94</b>	<b>928,52</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>57,93</b>	<b>46,49</b>	<b>243,83</b>	<b>1622,46</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 4							
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
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	61,50	377
	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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>585</b>	<b>19,71</b>	<b>22,20</b>	<b>95,39</b>	<b>660,14</b>	
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
	Яблоко свежее	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
	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	20	1,33	0,24	8,37	40,96	пром
<b>Итого за обед:</b>		<b>880</b>	<b>20,41</b>	<b>24,80</b>	<b>114,72</b>	<b>771,05</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>40,12</b>	<b>47,00</b>	<b>210,11</b>	<b>1431,19</b>	

Присм пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 5							
Завтрак:	Зеленый горошек консервиров.	60	3,40	0,40	7,70	48,00	131
	Котлета рыбная	90	7,79	6,23	10,81	130,48	234
	Картофельное пюре	150	3,10	4,85	20,65	138,61	520
	Фруктовый чай	200	0,60	0,40	10,40	61,80	377/1
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,05	пром
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	пром
	Сок фруктовый ( тетрапак 0,2)	200	1,50	0,00	22,80	97,20	пром
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>745</b>	<b>19,14</b>	<b>12,33</b>	<b>94,74</b>	<b>580,66</b>	
<b>Обед:</b>	Овощи натуральные соленые	60	0,40	0,05	0,85	5,45	
	Щи из квашенной капусты	200	1,35	4,29	6,96	71,8	70
	Рагу из птицы	175	12,56	11,72	15,20	216,52	92
	Яблоко свежее	120	0,50	0,50	12,25	55,50	289
	Напиток из плодов шиповника	200	0,30	0,00	15,20	62,00	338
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	20
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	пром
	Пирог "Южный"	80	5,44	5,46	39,38	228,41	пром
<b>Итого за обед:</b>		<b>915</b>	<b>25,91</b>	<b>22,84</b>	<b>126,64</b>	<b>815,70</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>45,05</b>	<b>35,17</b>	<b>221,38</b>	<b>1396,36</b>	

Присм 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	160	18,20	16,92	29,20	341,88	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	20	1,35	0,17	10,03	47,05	пром
	Яблоко	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>550</b>	<b>28,16</b>	<b>26,10</b>	<b>86,95</b>	<b>695,34</b>	
<b>Обед:</b>							
	Салат из свеклы с сыром	60	2,30	4,50	4,13	66,22	50
	Суп гороховый	200	6,6	9,2	18,5	183,2	102
	Биточки рубленные из птицы под соусом	90	9,05	10,20	10,69	170,76	1500
	Макаронны отварные с овощами	150	0,57	5,51	24,36	149,31	205
	Кефир 2,5%	150	4,50	4,80	6,16	85,80	386
	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	2,66	0,48	16,74	81,92	пром
<b>Итого за обед:</b>		<b>930</b>	<b>29,38</b>	<b>35,03</b>	<b>120,83</b>	<b>916,11</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>57,54</b>	<b>61,13</b>	<b>207,78</b>	<b>1611,45</b>	

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	210	5,10	10,72	33,42	250,56	181
	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
	Яблоко свежее	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>590</b>	<b>17,58</b>	<b>20,42</b>	<b>83,31</b>	<b>587,36</b>	
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 картофеля с мясом	175	16,30	18,17	15,33	290,05	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	20	1,33	0,24	8,37	40,96	пром
<b>Итого за обед:</b>		<b>735</b>	<b>25,92</b>	<b>30,43</b>	<b>98,32</b>	<b>770,82</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>43,50</b>	<b>50,85</b>	<b>181,63</b>	<b>1358,18</b>	



День: восьмой  
 Неделя: вторая  
 Сезон: зимне-весенний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 8							
Завтрак:	Салат из белокачанной 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	20	1,35	0,17	10,03	47,05	пром
	Кефир 2,5%	150	4,50	4,80	6,16	85,80	386
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>630</b>	<b>20,97</b>	<b>19,47</b>	<b>88,34</b>	<b>612,43</b>	
Обед:							
	Овощи натуральные соленные	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
	Картофель в молоке	150	3,90	6,10	17,30	139,70	311
	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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>780</b>	<b>19,50</b>	<b>18,43</b>	<b>109,76</b>	<b>682,62</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>40,47</b>	<b>37,90</b>	<b>198,10</b>	<b>1295,05</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 9							
Завтрак:	Зеленый горошек консервиров.	60	3,40	0,40	7,70	48,00	131
	Запеканка из печени с рисом	175	22,47	9,14	24,73	291,50	311
	Соус сметанный	30	0,70	2,49	2,93	36,93	330
	Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	58,81	пром
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	пром
	Сок фруктовый (тетрапак 0,2)	200	1,00	0,00	20,20	84,80	пром
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>715</b>	<b>30,73</b>	<b>12,54</b>	<b>95,45</b>	<b>638,02</b>	
Обед:							
	Салат из свеклы с сыром	60	2,30	4,50	4,13	66,22	50
	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
<b>Итого за обед:</b>		<b>760</b>	<b>25,57</b>	<b>26,76</b>	<b>101,62</b>	<b>758,07</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>56,30</b>	<b>39,30</b>	<b>197,07</b>	<b>1396,09</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 10							
Завтрак:							
	Икра кабачковая	60	1,01	0,05	12,27	53,57	пром
	Рыба запеченная под молочным соусом	100	13,14	9,12	0,67	137,30	386
	Картофель отварной	150	2,93	5,06	17,39	126,80	125
	Фруктовый чай	200	0,60	0,40	10,40	61,80	377/1
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	58,81	пром
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	пром
	Пирог с повидлом	60	4,70	5,60	33,30	202,40	414
			<b>25,47</b>	<b>20,72</b>	<b>98,92</b>	<b>698,20</b>	
Итого за завтрак:							
Обед:							
	Салат "Витаминный"	60	0,71	1,92	5,33	41,48	49
	Суп гороховый	200	6,6	9,2	18,5	183,2	102
	Птица тушеная в сметанном соусе	90	18,79	4,61	5,85	140,06	493
	Макаронны отварные с овощами	150	0,57	5,51	24,36	149,31	205
	Кефир 2,5%	150	4,50	4,80	6,16	85,80	386
	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	2,66	0,48	16,74	81,92	пром
			<b>37,53</b>	<b>26,86</b>	<b>117,20</b>	<b>860,67</b>	
Итого за обед:			<b>63,00</b>	<b>47,58</b>	<b>216,12</b>	<b>1558,87</b>	
Итого за день:							

День: одиннадцатый  
 Неделя: вторая  
 Сезон: зимне-весенний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

Присм 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	60	1,70	1,30	16,50	84,50	61
	Пудинг из творога запеченый	160	18,20	16,92	29,20	341,88	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	20	1,35	0,17	10,03	47,05	пром
	Яблоко	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>590</b>	<b>24,66</b>	<b>22,08</b>	<b>103,45</b>	<b>711,16</b>	
Обед:							
	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	38
	Тефтели рыбные тушеные в соусе	100	7,93	6,58	9,41	128,58	239
	Каша рисовая с морковью	150	2,90	5,40	37,20	209,00	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	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	пром
<b>Итого за обед:</b>		<b>830</b>	<b>24,82</b>	<b>25,85</b>	<b>174,48</b>	<b>1082,35</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>49,48</b>	<b>47,93</b>	<b>277,93</b>	<b>1793,51</b>	

День: двенадцатый  
 Неделя: вторая  
 Сезон: зимне-весенний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 12							
Завтрак:	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,81	63,00	344
	Каша "Дружба" молочная	200	6,55	8,33	35,09	251,11	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
	Яблоко свежее	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>600</b>	<b>14,90</b>	<b>13,79</b>	<b>83,21</b>		
Обед:	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,70	1,00	2,60	22,20	55
	Щи из квашенной капусты	200	1,35	4,29	6,96	71,8	92
	Печень по-строгановски	100	13,50	9,20	8,60	171,20	255
	Картофельное пюре	150	3,10	4,85	20,65	138,61	520
	Яблоко свежее	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
	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	2,66	0,48	16,74	81,92	пром
<b>Итого за обед:</b>		<b>910</b>	<b>25,51</b>	<b>20,66</b>	<b>108,06</b>	<b>720,13</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>40,41</b>	<b>34,45</b>	<b>191,27</b>	<b>1244,30</b>	
<b>Итого за период:</b>			<b>49,60</b>	<b>45,91</b>	<b>210,53</b>	<b>1470,10</b>	

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

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

Исполнитель: технолог

Бозняк Е.А.

Прозитро, пронумеровано, скреплено  
на 15 листах  
«Формула»  
Директор ООО «Формула вкуса»  
А.А.



« 01 » сентября 2021 года