

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МО Ейский район



« 03 » 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»



Директор ООО «ФОРМУЛА ВКУСА-РЕГИОН»

Ю.С. Белова
202 г.

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

для организации питания детей в образовательных учреждениях для

возрастной группы с 7 до 11 лет на зимне-весенний период

Меню приготавливаемых блюд для детей

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 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 порционный	15	3,90	3,99	0,00	51,51	15
	Каша 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
Итого за завтрак:		605	29,63	31,47	62,23	607,96	
Обед:							
	Икра 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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепт туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1 день 2 Завтрак:	Пудинг из творога запеченный	160	13,20	13,92	21,20	241,88	222
	Стушенное молоко	30	0,12	5,50	15,76	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 индивидуальной промышленной упаковке)	200	6,00	6,40	8,21	114,40	386/1
Итого за завтрак:		630	24,49	29,30	81,74	627,81	
	Обед:						
	Овощи натуральные соленные (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	116
	Котлеты, рубленные из кур, запеченные с соусом молочным	90	9,05	10,20	10,69	170,76	296
	Каша вязкая пшеничная	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 порциями	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
	Итого за обед:	930	28,48	32,17	110,87	851,35	
Всего за день 2		52,97	61,47	192,61	1479,16		

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 3							
Завтрак:	Салат из свежих овощей с огурцами соевыми	60	0,70	1,00	2,60	22,20	55
	Шницель натуральный 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
	Итого за завтрак:	590	15,34	22,53	88,32	637,28	
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
	Печенье по-строгановски	120	11,40	11,00	10,32	205,44	255
	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	8,71	114,40	386/1
	Итого за обед:	990	35,49	30,28	140,77	1022,36	
	Всего за день 3		50,84	52,81	229,09	1659,64	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецен- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 4							
Завтрак:	Икра кабачковая	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:			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
	Рассольник	200	2,02	5,00	11,98	101,81	94
	Годушцы зеленые	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:		18,96	19,95	110,57	844,51	
	Всего за день 4		34,65	32,13	176,78	1389,75	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 5							
Завтрак:	Зеленый горошек консервированный	60	3,40	2,50	7,70	66,90	131/1
	Котлета рыбная	90	6,79	6,23	10,81	130,48	234
	Кипя 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 соленные (помидор соленный)	60	0,40	0,05	0,85	5,45	70
	Щи из квашеной 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
	Пирог "Южный"	80	5,44	5,46	39,38	148,41	414
Итого за обед:		795	25,37	22,46	117,61	697,11	
всего за день 5			42,31	37,18	206,54	1303,76	

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 6							
Завтрак:	Сыр порционные	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
Итого за завтрак:	Груша свежая	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
		585	14,674	18,688	82,244	565,556	
Обед:	Салат из свеклы отварной.	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
Итого за обед:		935	25,41	28,49	94,55	856,26	
	Всего за день 6		40,08	47,17	176,80	1421,82	

Принем 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	0,78	1,90	3,87	36,24	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	11,35	50,52	12/1
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	11/1
	Кефир 2,5% (в индивидуальной промышленной упаковке)	200	6,00	6,40	8,21	114,40	386/1
Итого за завтрак:		700	23,43	20,59	94,89	665,82	
Обед:							
	Овощи натуральные соленные (огурец соленый)	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 рыбный натуральный	90	7,30	5,54	8,19	129,50	235
	Капша икра (яичная)	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
		780	17,59	14,576	106,826	766,97	
			41,02	35,16	201,72	1432,79	
Итого за обед:							
Всего за день 7							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 8							
Завтрак:	Зеленый горошек 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
	Капша 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
Итого за завтрак:		595	21,78	19,47	88,63	683,16	
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	113/1
	Котлеты мясо - картофельные по - хлыновски	90	12,78	10,26	11,70	191,70	454
	Карпуста тушеная	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
		880	23,95	23,70	109,85	764,20	
			45,73	43,16	198,48	1447,36	
Итого за обед:							
Всего за день 8							

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

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Питательные вещества			Энергетиче- ская ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 10							
Завтрак:	Салат из моркови с яблоком	60	0,09	1,30	7,81	62,20	61
	Пудинг из творога запеченный	160	13,20	13,92	21,20	241,88	222
	Стушенное молоко	30	0,12	5,50	15,76	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
	Группа сырая	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
Итого за завтрак:		590	19,18	24,90	83,03	586,29	
Обед:	Салат из квашеной 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
	Капша 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
		790	19,53	18,08	110,20	777,23	
			38,72	42,98	193,24	1363,52	
Итого за обед:							
Всего за день 10							
Среднее значение за период:			48,17	48,47	205,35	1473,38	

Литература: 1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / по редакцией В.А. Тутельная и М.П. Мещякова. М.: Дельта плюс, 2017

Подписано: главный технолог

Боник Е.А.