



«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СОШ № 4 \_\_\_\_\_

*С. П. Моевна Н. В.*

« 01 » 09 2023 г.



«ТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «ВАША СЕРВИСНАЯ КОМПАНИЯ» \_\_\_\_\_

Ю.С. Белова

« 01 » 09 2023 г.

### ОСНОВНОЕ (Организованное) Меню

для организации питания детей в образовательных учреждениях Ейского района для

возрастной группы 12 лет и старше на осенне-зимний период 2023-2024 гг

**Меню приготавливаемых блюд  
ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ**

Возрастная категория 12 лет и старше

Проект пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества		Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепт туры
			Белки	Жиры		
второй завтрак						
второй завтрак	Зеленый горошек консервированный	100	5,67	4,17	111,50	131/11
	Омлет натуральный	200	18,57	25,60	386,20	210
	Сыр поршени	20	5,20	5,32	68,68	15
	Какао смолочком	200	4,08	3,54	118,32	382
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	89,30	117
	Хлеб ржаной	45	2,52	0,504	90,94	127
	Яблоко свежее	120	0,50	12,25	55,50	338
<b>Итого на завтрак:</b>		<b>725</b>	<b>38,92</b>	<b>39,92</b>	<b>920,63</b>	
<b>Обед:</b>						
	Натра кабанчиков	100	1,68	0,08	20,95	89,28
	Борщ с картофелем и сметаной	250	2,50	8,13	16,80	150,33
	Плов из отварной говядины	230	23,46	21,95	37,31	455,40
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	84,80
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30
	Хлеб ржаной	40	2,34	0,45	18,16	80,83
<b>Итого за обед:</b>		<b>860</b>	<b>33,27</b>	<b>31,09</b>	<b>130,28</b>	<b>949,94</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>72,19</b>	<b>71,01</b>	<b>213,75</b>	<b>1870,57</b>

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							
<b>Завтрак:</b>							
	Салат из моркови с яблоком	100	1,52	5,11	33,18	105,03	61
	Пудинг из творога запеченый	200	16,50	17,40	26,50	302,40	222
	Среднее молоко	30	4,50	7,50	23,76	63,54	101/1
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	379
	Хлеб пшеничный	50	2,98	0,36	21,08	111,62	11/1
	Компьютерское изделие (печенье промышленного производства)	25	2,80	3,15	30,03	159,58	20/2
<b>Итого на завтрак:</b>		<b>605</b>	<b>31,09</b>	<b>36,71</b>	<b>134,26</b>	<b>860,84</b>	
<b>Обед:</b>							
	Овощи натуральные соленные (огурцы соленные)	100	0,80	0,10	1,70	10,00	70
	Суп с крупой и томатом	250	1,38	5,99	6,10	83,79	116
	Котлеты, рубленные из кур, замоченные с соусом молочным	100	10,05	11,13	11,88	189,72	296
	Каша вязкая пшеница	180	5,93	9,47	38,62	262,80	303
	Банан свежий	120	1,80	1,80	29,20	115,20	338
	Сыр порционный	30	7,80	7,98	0,00	103,02	15
	Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	11/1
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	12/1
<b>Итого на обед:</b>		<b>1080</b>	<b>33,64</b>	<b>37,37</b>	<b>141,95</b>	<b>1039,77</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>64,73</b>	<b>74,08</b>	<b>276,21</b>	<b>1900,61</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецен. туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
зеддел 1							
даль 3							
Завтрак:	Салат из свеклы с огурцами соевыми	100	1,17	1,67	4,33	37,00	55
	Шоколь натуральной рубленый	100	10,31	15,13	8,95	213,18	267
	Макаронные изделия отварные	180	6,55	6,94	36,55	234,85	203
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	61,50	377
	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 на завтрак:		660	22,78	24,49	100,06	716,65	
Обед:	Салат из капустной кочерыжки	100	1,42	4,37	7,00	71,17	47
	Суп картофельный с бобовыми	250	6,00	7,50	27,50	201,50	102
	Гуаш из говядины	120	17,46	20,35	3,47	265,2	260
	Каша кукурузная (гречневая)	180	10,62	6,18	59,76	337,14	303
	Коктель из сока плодового	200	0,31	0,00	39,40	158,84	358
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	11/1
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	12/1
Итого за обед:		950	41,62	38,88	180,59	1248,62	
Итого за день:			64,41	63,36	280,64	1965,28	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецензентов
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 4							
Завтрак:							
	Нера кабачковая	100	1,68	0,08	20,45	89,28	73/1
	Зеленый картофель с мясом	200	11,77	12,76	17,52	331,49	284
	Фруктовый чай ( с яблоком)	200	0,60	0,40	10,40	61,80	377/1
	Хлеб пшеничный	50	2,98	0,36	21,08	111,62	11/1
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	12/1
Итого на завтрак:		590	19,27	14,05	87,61	675,03	
Обед:							
	Салат "Витаминный" (яблоко свежее, капуста, морковь)	100	1,18	3,20	8,88	69,13	49
	Рассольник	250	2,53	6,25	14,98	127,26	94
	Голубцы домашние	100	8,33	8,50	6,26	190,40	160/1
	Каша овсяная (с маслом)	180	5,58	10,98	31,08	257,20	303
	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	40	2,24	0,45	18,16	80,83	12/1
	Яблоко свежее	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
Итого за обед:		1050	24,24	30,31	132,10	976,27	
Итого за день:			43,51	44,36	219,71	1651,30	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Присем пища	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 5							
Завтрак:	Зеленый горошек консервированный	100	5,67	4,17	12,83	111,50	131/1
	Рыба, тушеная с овощами	140	15,17	7,70	13,32	163,33	229
	Капша рисовая с мясной	180	3,48	6,48	32,64	220,79	178
	Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,20	11/1
	Хлеб ржаной	45	2,52	0,504	20,43	90,94	12/1
<b>Итого на завтрак:</b>		<b>705</b>	<b>29,29</b>	<b>19,16</b>	<b>109,09</b>	<b>736,31</b>	
Обед:	Супщи натуральные с/е/е/е (помидор соевый)	100	1,12	0,10	3,50	20,00	70
	Щи из кашкиной 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	3,58	0,43	25,20	133,94	11/1
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	12/1
	Пюре "Южный"	100	0,8	6,825	39,225	185,50	414
	<b>Итого за обед:</b>	<b>980</b>	<b>32,93</b>	<b>28,57</b>	<b>135,06</b>	<b>879,40</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>62,22</b>	<b>47,73</b>	<b>244,15</b>	<b>1615,71</b>	



Возрастная категория: 12 лет и старше

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепт туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 6							
Завтрак:							
	Котлеты, рубленные из кур, запаренные с соусом молочным	100	10,05	11,13	11,88	189,72	296
	Макаронные изделия отварные	180	5,55	5,94	36,55	234,85	203
	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	40	2,24	0,43	18,16	80,83	12/1
		560	21,88	18,90	115,46	726,19	
Итого на завтрак:							
Обед:							
	Салат из квашеной капусты	100	1,42	4,37	7,00	71,17	47
	Суп картофельный с бобышками	250	6,00	7,50	27,50	201,50	102
	Гуфтели рыбные тушеные в соусе	100	7,93	6,58	9,41	128,58	239
	Картофель отварной	180	3,52	6,07	20,87	157,16	125
	Кюсель из сока плошного	200	0,31	0,00	39,40	158,84	358
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,20	133,94	11/1
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	12/1
Итого за обед:		930	24,99	25,20	147,63	927,02	
Итого за день:			46,87	44,09	263,09	1653,21	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецензентов
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 7							
Завтрак:	Сыр порезанный	20	5,20	5,32	0,00	68,68	15
	Каша манная молочная	250	5,10	11,20	35,71	263,20	181
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	379
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	11/1
	Банан свежий	120	1,80	1,80	25,20	115,20	338
<b>Итого на завтрак:</b>		<b>650</b>	<b>18,47</b>	<b>21,94</b>	<b>105,92</b>	<b>699,71</b>	
Обед:	Салат из свеклы отварной.	100	1,42	6,03	8,30	93,15	52
	Суп из овощей со сметаной	250	1,58	4,98	9,13	96,08	99
	Закуска картофельная с маслом	200	11,77	12,76	17,52	331,49	284
	Фруктовый чай ( с абрикосом)	200	0,60	0,40	10,40	61,8	377/1
	Кондитерское изделие (печенье промышленного производства)	25	2,80	3,15	30,03	159,58	20/2
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	11/1
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	12/1
<b>Итого за обед:</b>		<b>875</b>	<b>23,98</b>	<b>28,30</b>	<b>118,84</b>	<b>956,88</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>42,45</b>	<b>50,15</b>	<b>224,76</b>	<b>1656,59</b>	



Возрастная категория: 12 лет и старше

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ведло 2							
день 8							
Завтрак:	Салат из белокожаной капусты	100	1,30	3,16	5,45	61,23	45
	Рис из гречки	200	14,35	13,39	17,37	247,45	289
	Кашель из семян подсолнуха	200	0,31	0,00	39,40	158,84	358
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,67	27,24	121,25	12/1
	Хлеб пшеничный	40	3,38	0,29	16,86	89,30	11/1
<b>Итого на завтрак:</b>		<b>600</b>	<b>21,71</b>	<b>17,51</b>	<b>107,33</b>	<b>678,07</b>	
<b>Обед:</b>	Овощи натуральные соевые (огурцы соевые)	100	0,80	0,10	1,70	10,00	70
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,50	6,25	16,80	133,45	82
	Рыба, тушеная с овощами	140	15,17	7,70	11,32	163,33	229
	Каша вязкая (овсяная)	180	5,58	10,98	31,08	257,20	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	40	2,24	0,45	18,16	80,83	12/1
<b>Итого за обед:</b>		<b>970</b>	<b>30,39</b>	<b>26,09</b>	<b>133,22</b>	<b>897,86</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>52,09</b>	<b>43,60</b>	<b>240,54</b>	<b>1575,92</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 9							
Завтрак:	Зеленый горошек консервированный	100	5,67	4,17	12,83	111,50	131/1
	Гуляш из говядины	120	17,46	20,15	3,47	265,2	260
	Каша рисовая с морковью	180	3,48	6,48	32,64	220,79	178
	Панкек из пшеничной муки	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	40	2,74	0,45	18,16	80,83	12/1
Итого на завтрак:		700	32,72	31,68	107,60	874,27	
Обед:	Салат из овощей с огурцами соевыми	100	1,17	1,67	4,33	37,00	55
	Суп-пюре домашний	250	2,57	5,54	11,62	115,75	113/1
	Котлеты мясо - картофельные во - хляпшески	100	14,2	11,4	13,0	213,0	454
	Капуста тушеная	180	4,50	8,28	19,26	169,20	139
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	349
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	11/1
	Хлеб ржаной	40	2,74	0,45	18,16	80,83	12/1
	Яблоко свежее	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
Итого за обед:		1050	29,41	28,36	135,93	936,72	
Итого за день:			62,13	60,04	243,53	1810,98	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецен-туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 10							
Завтрак:							
	Икра кабачковая	100	3,68	0,08	20,45	89,28	73/1
	Зрелая рыбная рубчатина	100	10,46	16,60	15,50	197,70	237
	Картофель отварной	180	3,52	6,07	20,87	152,16	125
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	12/1
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	11/1
<b>Итого на завтрак:</b>		<b>680</b>	<b>22,48</b>	<b>23,64</b>	<b>120,47</b>	<b>738,72</b>	
Обед:							
	Салат "Витаминный" (яблоко свежес, капуста, морковь)	100	1,18	3,20	8,88	69,13	49
	Суп картофельный с бобовыми	250	6,00	7,50	27,50	201,50	102
	Французский из курицы	100	11,48	17,50	6,22	237,77	297
	Макаронные изделия отварные	180	6,55	6,94	36,55	234,85	203
	Фруктовый чай (с яблоком)	200	0,60	0,40	10,40	61,80	377/1
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	11/1
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,56	22,7	101,04	12/1
<b>Итого за обед:</b>		<b>940</b>	<b>32,19</b>	<b>36,53</b>	<b>137,55</b>	<b>1040,04</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>54,66</b>	<b>60,17</b>	<b>258,02</b>	<b>1778,76</b>		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 11							
Завтрак:	Салат из моркови с яблоком	100	1,52	5,11	13,18	105,01	61
	Пудинг из творога запеченый	200	16,50	17,40	26,50	302,40	222
	Стушенное молоко	30	4,50	7,50	23,76	63,54	101/1
	Каша с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	382
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	11/1
	Булочка сасый	120	1,80	1,80	35,20	115,20	338
<b>Итого на завтрак:</b>		<b>690</b>	<b>30,78</b>	<b>35,64</b>	<b>123,08</b>	<b>793,97</b>	
Обед:							
	Салат из квашеной капусты	100	1,42	4,17	7,00	71,17	47
	Суп картофельный с клецками	250	2,5	2,38	14,74	141,8	108
	Гуфтели рыбные тушеные в соусе	100	7,93	6,58	9,41	128,58	239
	Каша рисовая с мясным	180	3,48	6,48	32,64	220,79	178
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	11/1
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	12/1
<b>Итого за обед:</b>		<b>930</b>	<b>22,14</b>	<b>20,49</b>	<b>127,45</b>	<b>861,91</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>52,93</b>	<b>56,12</b>	<b>250,53</b>	<b>1655,88</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Пищевые вещества		Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур	
			Белки	Жиры			Углеводы
Завтрак 2							
День 12							
Завтрак:	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,81	63,00	344
	Каша "Дружба" молочная	250	8,25	10,41	43,86	211,39	84
	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	1171
	Желемо свежее	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
Итого на завтрак:		650	16,284	15,818	88,279	479,646	
Обед:	Салат из свеклы с огурцами соевыми	100	1,17	1,67	4,33	37,00	55
	Щи из квашеной капусты	250	1,69	5,36	8,70	89,75	92
	Гуляш из говядины	120	17,46	20,15	3,67	265,2	260
	Картофельное пюре	180	3,72	5,82	24,78	166,33	128
	Кашель из соевых хлопьев	200	0,31	0,00	39,40	158,84	358
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	1171
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	1271
Итого за обед:		950	30,16	33,8792	124,13033	931,898	
Итого за день:		1600	46,44	49,70	212,92	1411,54	
Среднее значение за период:			55,39	55,37	243,99	1712,20	