



СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СОШ № 4

С. И. Моева Н. В.

« 01 » 09 2023 г.



Директор ООО «ВАША СЕРВИСНАЯ КОМПАНИЯ»

Ю.С. Белова

Ю.С. Белова
« 01 » 09 2023 г.

ОСНОВНОЕ (Организованное) Меню

для организации питания детей в образовательных учреждениях Ейского района для
возрастной группы с 7 до 11 лет на осенне-зимний период 2023-2024 гг

Меню приготавливаемых блюд
- ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ

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	308,96	210
	Сыр порционы	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	1,49	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	707,72	
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	26,994	24,676	110,434	785,158	
Всего за день 1			56,62	56,15	172,66	1492,88	

Возрастная категория 7-11 лет

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества		Энергетическая ценность (ккал)	№ рецен туры	
			Белки	Жиры			Углеводы
неделя 1							
день 2							
Завтрак:							
	Салат из моркови с яблоком	60	0,91	3,07	7,91	63,01	61
	Пудинг из творога запеченый	160	13,20	13,92	21,20	241,88	222
	Сгущенное 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	40	2,38	0,29	16,86	89,30	11/1
	Кондитерское изделие (печенье промышленного производства)	20	1,69	2,25	13,95	82,89	20/2
Итого за завтрак:		510	25,474	30,218	103,394	659,306	
Обед:							
	Овощи натуральные соевые (огурец, соевый)	60	0,48	0,06	1,02	6,00	70
	Суп с крупой и томатом	200	1,10	4,79	4,88	67,03	116
	Котлеты, рубленные из кур, залеченные с соусом молочным	90	9,05	10,20	10,69	170,76	296
	Каша овсяная	150	4,94	7,89	32,18	219,00	303
	Буланец свежий	120	1,80	1,80	25,20	115,20	338
	Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Сыр порционный	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	29,86	33,48	123,99	911,60	
Всего за день 2			55,33	63,70	227,39	1570,91	

Возрастная категория: 7-11 лет

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 соевыми	60	0,70	1,00	2,60	22,20	55
	Шницель натуральный рубленый	90	15,55	18,67	8,06	191,86	267
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,45	5,79	30,45	195,71	203
	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
Итого за завтрак:		550	24,722941	25,938235	78,195	577,60	
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
	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221,00	260
	Каша вязкая (гречневая)	150	8,85	5,15	39,80	243,75	303
	Желе 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
Итого за обед:		770	32,644	29,672	125,134	923,522	
Всего за день 3			57,37	55,61	203,33	1501,12	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
мереда 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	290,03	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:		500	15,694	12,188	66,214	545,236	
Обед:	Салат "Витаминный" (яблоко свежее, капуста, морковь)	60	0,71	1,92	5,33	67,64	49
	Распльзник	200	2,02	5,00	11,98	101,81	94
	Голубцы домашние	90	7,50	7,65	5,63	171,40	160/1
	Капша вареная (яичная)	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:		900	18,956	19,946	110,566	844,51	
Всего за день 4			34,65	32,13	176,78	1389,75	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием 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	2,50	7,70	66,90	131/1
	Рыба, тушеная с овощами	120	13,00	6,60	9,70	140,00	229
	Каша 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:		595	23,15	15,09	87,81	616,18	
Обед:							
	Овощи натуральные соленные (помидор соленый)	60	0,67	0,06	2,10	12,00	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	25,644	22,466	118,864	703,658	
всего за день 5		48,80	37,55	206,68	1319,83		

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ решен туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 6							
Завтрак:	Сыр порционный	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
	Банан свежий	120	1,80	1,80	25,20	115,20	338
Итого за завтрак:		585	15,974	19,988	95,194	625,256	
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
Итого за обед:		735	19,406	22,086	86,346	741,86	
Всего за день 6		35,38	42,07	181,54	1367,12		

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 7							
Завтрак:	Салат из белокачанной капусты	60	0,78	1,90	3,87	45	
	Рыбу из птицы	175	12,56	11,72	15,20	289	
	Книсьель из сока плодового	200	0,31	0,00	39,40	358	
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	11,35	12/1	
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	11/1	
Итого за завтрак:							
		500	17,434	14,188	86,684	551,416	
Обед:							
	Овощи натуральные соленные (огурец, соленый)	60	0,48	0,06	1,02	70	
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,93	8,75	82	
	Рыба, тушеная с овощами	120	13,00	6,60	9,70	229	
	Каша вязкая (гречка)	150	3,23	4,22	25,80	303	
	Компот из яблок	200	0,52	0,18	28,86	342	
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	11/1	
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,08	12/1	
	Итого за обед:						
			810	23,366	15,646	108,506	778,02
	Всего за день 7						
		40,80	29,83	195,19	1329,44		

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецензирования
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 8							
Завтрак:	Зеленый горошек консервированный	60	3,40	2,50	7,70	66,90	131/1
	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221,00	260
	Каша рисовая с морковью	150	2,90	5,40	27,20	209,00	178
	Напиток из плодов ананаса	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:		575	24,934	25,258	81,204	698,716	
Обед:	Салат из свеклы с огурцами соевыми	60	0,70	1,00	2,60	22,20	55
	Суп-лапша домашний	200	2,05	4,43	9,30	92,60	113/1
	Котлеты мясо - картофельные по - львовски	90	12,78	10,26	11,70	191,70	454
	Карусти тушеная	150	3,75	6,90	16,05	141,00	139
	Комнат 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
Итого за обед:		880	23,946	23,696	109,85	764,202	
Всего за день 8			48,88	48,95	191,05	1462,92	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прим. пицца	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетич. численн. ценность (ккал)	№ рецен- 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	33,99	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:		550	17,25	20,51	85,74	549,5	
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
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,45	5,79	30,45	195,71	203
	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
Итого за обед:		780	26,126941	28,804235	98,804	807,882706	
Всего за день 9			43,38	49,31	184,54	1357,38	

Возрастная категория: 7-11 лет

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества		Энергетическая ценность (ккал)	№ репеш туры	
			Белки	Жиры			Углеводы
неделя 2							
день 10							
Завтрак:	Салат из моркови с яблоком	60	0,91	3,07	7,91	63,01	61
	Пудинг из творога запеченый	160	13,20	13,92	21,20	241,88	222
	Сгущенное 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	20	1,19	0,14	8,43	44,65	11/1
	Банан свежий	120	1,80	1,80	25,20	115,20	338
Итого за завтрак:		590	25,682	29,974	104,082	646,798	
Обед:							
	Салат из капустной кочерыжки	60	1,03	3,01	5,10	51,62	47
	Суп картофельный с овощами	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
	Каша 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
Итого за обед:		790	19,534	18,076	110,204	777,228	
Всего за день 10			45,22	48,05	214,29	1424,03	
Среднее значение за период:			46,64	46,34	195,35	1421,54	