

«СОГЛАСОВАНО»
для школ МО Ейский район

Директор МБОУ СОШ № _____

Л.А. Ратникова
« _____ » 202__ г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «ФОРМУЛА ВКУСА-РЕГИОНЫ» _____

Ю.С. Белова
« _____ » 202__ г.



ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

для организации питания детей в образовательных учреждениях для
возрастной группы с 7 до 11 лет на осенне-зимний период

Возрастная категория 7-11 лет

Меню притомляющихся детей

№	Энергети	чекская пенность	Пищевые			Вес блюда	Наименование блюда	Прием пищи
			Жиры	Белки	Углеводы			
		(ккал)						неделя 1
								день 1
								Завтрак:
131/1		66,90	7,70	2,50	3,40	60	Зеленый горошек консервированный	
210		209,20	2,81	20,48	14,86	160	Омлет натуральныи	
15		51,51	0,00	3,99	3,90	15	Сыр порциями	
382		118,52	17,58	3,54	4,08	200	Какао с молоком	
нром		57,52	12,35	0,28	1,40	25	Хлеб пшеничныи	
нром		58,81	12,54	0,21	1,69	25	Хлеб ржаной	
338		617,96	12,25	0,50	0,50	120	Фрукты свежие (яблоко)	
								Итого за завтрак:
								Обед:
нром		53,57	12,57	0,05	1,01	60	Икра кабахковая	
83		120,26	13,44	6,50	2,00	200	Борш с картофедем и сметаной	
1443		390,68	31,60	20,52	19,90	180	Плов с мясом	
389		84,80	20,20	0,00	1,00	200	Сок фруктовый	
нром		94,10	20,06	0,34	2,70	40	Хлеб пшеничныи	
нром		81,92	16,74	0,48	2,60	40	Хлеб ржаной	
								Итого за обед:
								Всего за день 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ п/п
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 4							
Затрачено:	Икра кабахювая	60	1,01	0,05	12,27	53,57	
	Запеканка картофельная с мясом	175	10,30	11,17	15,33	290,05	
	Фруктовый чай	200	0,60	0,40	10,40	61,80	377/1
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	91,10	358
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	
Итого за завтрак:		500	16,01	12,24	70,41	554,04	
Обед:	Салат "Витаминный"	60	0,71	1,92	5,33	41,48	49
	Рассоляник	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
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
	Напиток из плодов шиповника	200	0,30	0,00	15,20	62,00	20
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	
Итого за обед:		880	19,71	24,80	109,72	748,25	
Всего за день 4			35,72	37,04	180,13	1302,29	

№ рецептуры	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества			Всего г/глюда	Наименование глюда	Прием пищи
		Углеводы	Жиры	Белки			
неделя 1							
День 5							
131/1	48,00	7,70	0,40	3,40	60	Зеленый горошек консервированный	Завтрак:
234	130,48	10,81	6,23	6,79	90	Котлета рыбная	
178	209,00	27,20	5,40	2,90	150	Каша рисовая с морковью	
389	84,80	20,20	0,00	1,00	200	Сок фруктовый	
нром	94,10	20,06	0,34	2,70	40	Хлеб пшеничный	
нром	57,52	12,35	0,28	1,40	25	Хлеб ржаной	
Итого за завтрак:							
	623,90	98,32	12,65	18,19	565		
Обед:							
70	5,45	0,85	0,05	0,40	60	Овощи натуральные соленные (помидор соленый)	
92	71,8	6,96	4,29	1,35	200	Шницель из курицы	
289	216,52	15,20	11,72	12,56	175	Рагу из птицы	
382	118,52	17,58	3,54	4,08	200	Какао с молоком	
нром	94,10	20,06	0,34	2,70	40	Хлеб пшеничный	
нром	81,92	16,74	0,48	2,66	40	Хлеб ржаной	
414	148,41	39,38	5,46	5,44	80	Пирог "Южный"	
Итого за обед:							
	736,72	116,77	25,88	29,19	795		
Всего за день 5							
	1360,62	215,09	38,53	47,38			

№	Энергетическая ценность (ккал)	Углеводы	Пищевые вещества			Всего	г/г	Наименование блюда	Вес	блюда	№	Типы
			Жиры	Белки	Вещества							
неделя 2												
день 6												
15	51,51	0,00	3,99	3,90	10,72	15	сыр порциями	210	15	Завтрак:	15	
181	250,56	33,42	19,71	2,79	5,10	200	Капша манная молочная	210	210	Завтрак:	181	
258	118,69	19,71	3,19	2,79	2,70	40	Кофейный напиток с молоком	200	200	Завтрак:	258	
338	55,50	12,25	0,50	2,70	0,50	120	Хлеб пшеничный	40	40	Завтрак:	338	
Итого за завтрак:												
Обед:												
52	55,89	4,98	3,62	0,85	11,17	60	Салат из свежих овощей.	200	60	Обед:	52	
99	96,87	9,15	5,99	1,59	10,30	200	Суп из овощей со сметаной	175	200	Обед:	99	
15	290,05	15,33	11,17	1,50	11,17	175	Запеканка картофельная с мясом	10,30	175	Обед:	15	
377/1	61,80	10,40	0,40	0,60	1,50	200	Фруктовый чай	0,60	200	Обед:	377/1	
83,90	83,90	15,20	1,90	0,40	1,90	20	Кондитерское изделие	1,50	20	Обед:	83,90	
141,15	141,15	30,09	0,51	4,05	0,51	60	Хлеб пшеничный	4,05	60	Обед:	141,15	
40,96	40,96	8,37	0,24	1,33	0,24	20	Хлеб ржаной	1,33	20	Обед:	40,96	
200	114,40	8,21	6,40	1,33	6,00	200	Напиток кисломолочный (в индивидуальной промышленной упаковке)	6,00	200	Обед:	200	
Итого за обед:												
Всего за день 6												
935												
26,22												
30,23												
48,97												
187,17												
1455,38												

Прем пищи	Наименование блюда	Вс блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 7							
Завтрак:	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	2,50	5,20	46,70	45
	Рис из пшеницы	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	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
Итого за завтрак:	Напиток кисломолочный (в индивидуальной промышленной упаковке)	200	6,00	6,40	8,21	114,40	
		700	23,82	21,24	100,42	688,08	
Обед:							
	Овощи натуральные соевые (отурец соевый)	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
	Пшеница рыбный натуральный	90	7,30	6,35	10,85	129,50	235
	Каша ячневая со сливочным маслом	150	4,65	9,15	30,90	231,00	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	20	1,33	0,24	8,37	40,96	пром
Итого за обед:		780	20,25	21,48	123,36	773,92	
Всего за день 7			44,07	42,72	223,78	1462,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вс блюда	г/п	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2								
день 8								
Завтрак:	Зеленый горошек консервированный	60	3,40	0,40	7,70	48,00	131/1	
	Печень по-строгановски	100	9,50	9,20	8,60	171,20	255	
	Каша 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	20	
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	ном	
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	ном	
Итого за завтрак:		575	20,20	15,62	91,11	641,82		
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	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	ном	
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	ном	
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338	
Итого за обед:		880	24,47	23,76	112,34	769,55		
Всего за день 8			44,67	39,38	203,45	1411,37		

Прем пищи	Наименование блюда	Вс блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 9							
Завтрак:	Икра кабахья	60	1,01	0,05	12,27	53,57	
	Зразы рыбные рубленые	90	9,42	14,94	13,99	178,00	
	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	1,69	0,21	12,54	58,81	ном
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	ном
Итого за завтрак:		550	17,45	20,54	88,74	559,50	
Обед:	Салат "Витаминный"	60	0,71	1,92	5,33	41,48	49
	Суп гороховый	200	6,6	9,2	12	183,2	102
	Фрикадельки из кур	90	12,34	18,43	7,29	244,00	297
	Макаронь отварные с овощами	150	0,57	5,51	24,36	149,31	205
	Фруктовый чай	200	0,60	0,40	10,40	61,80	377/1
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	ном
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	ном
	Напиток кисломолочный (в индивидуальной промышленной упаковке)	200	6,00	6,40	8,21	114,40	ном
Итого за обед:		980	32,18	42,68	104,39	970,21	
Всего за день 9			49,63	63,22	193,13	1529,71	

