«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СОШ № 33 от Упорной

_____ / С.О. Бегунова

«____»_____202 1 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «ФОРМУЛА ВКУСА»

_____ А.А. Белов

«____»_____202__ г.

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

для организации питания детей в образовательных учреждениях для

возрастной группы 12 лет и старше на осенне-зимний сезон

Меню приготавливаемых блюд

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 1							
Завтрак:	Зеленый горошек консервированный	100	5,67	4,17	12,83	111,50	131
	Омлет с сыром	200	21,79	25,83	3,19	463,52	211
	Какао смолоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	382
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
	Хлеб ржаной	45	2,52	0,50	22,23	103,54	пром
Итого на завтрак:		585	36,75667	34,3807	75,89333	891,176	
Обед:							
	Икра кабачковая	100	1,68	0,08	20,95	89,28	пром
	Борщ с картофелем и сметаной	250	2,50	8,13	16,80	150,33	83
	Плов с мясом	230	24,09	24,84	38,25	472,93	Л443
	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
Итого за обед;		860	34,57	33,87	133,00	973,36	
Итого за день:			71,33	68,25	208,90	1864,53	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 2							
Завтрак:	Салат из свеклы отварной.	100	1,42	6,03	8,30	93,15	52
	Биточки рубленные из птицы под соусом	100	10,05	11,34	11,88	189,74	Л500
	Каша вязкая пшенная	180	5,93	9,47	38,62	262,80	303
	Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Хлеб пшеничный	50	3,38	0,42	25,08	117,62	пром
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	19,76	92,03	пром
Итого на завтрак:		670	23,08	27,73	118,63	815,80	
Обед:	Овощи натуральные соленые	100	0,67	0,08	1,42	9,08	70
	Суп с крупой и томатом	250	1,38	5,99	6,10	83,79	Л150
	Рыба запеченая под молочным соусом	100	9,25	8,88	12,00	164,88	386
	Картофель отварной	180	3,52	6,07	20,87	152,16	125
	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	40	2,60	0,48	16,74	81,92	пром
Итого за обед;		930	21,98	22,19	116,07	752,08	
Итого за день:			45,06	49,91	234,71	1567,88	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 3							
Завтрак:	Икра кабачковая	100	1,68	0,08	20,45	89,28	пром
	Запеканка картофельня с мясом	200	18,63	20,77	17,52	331,49	284
	Кисель из сока плодового	200	0,31	0,00	39,40	158,84	358
	Хлеб пшеничный	50	3,38	0,42	25,08	117,62	пром
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	19,76	92,03	пром
Итого на завтрак:		**590**	**26,24**	**21,72**	**122,21**	**789,26**	
Обед:	Салат из квашенной капусты	100	1,42	4,17	7,00	71,17	47
	Суп картофельный с бобовыми	250	6,00	7,50	27,50	201,50	102
	Печень по-строгановски	120	16,2	11,04	10,32	205,44	255
	Каша гречневая	180	10,62	6,18	59,76	337,14	196
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	349
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	пром
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	16,74	81,92	пром
Итого за обед;		**950**	**41,55**	**29,97**	**183,42**	**1169,81**	
Итого за день:			**67,79**	**51,68**	**305,63**	**1959,07**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод		
неделя 1							
день 4							
Завтрак:	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1,17	1,67	4,33	37,00	55
	Шницель мясной рубленный	100	10,31	15,13	8,95	213,18	267
	Макаронные изделия отварные с овощами	200	5,68	6,11	31,32	202,94	205
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	61,50	377
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
	Хлеб ржаной	40	1,40	0,28	12,35	57,52	пром
	Кондитерское изделие	25	2,80	3,15	30,03	159,58	пром
Итого на завтрак:		**705**	**24,19**	**26,69**	**122,24**	**825,82**	
Обед:	Салат "Витаминный"	100	1,18	3,20	8,88	69,13	49
	Рассольник	250	2,53	6,25	14,98	127,26	94
	Голубцы ленивые	100	8,33	8,50	6,26	134,89	160
	Каша ячневаясо сливочным маслом	180	5,58	10,98	37,08	277,20	297
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	пром
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	16,74	81,92	пром
	Яблоко свежее	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
Итого за обед;		**1050**	**25,77**	**30,42**	**146,47**	**971,85**	
Итого за день:			**49,96**	**57,11**	**268,72**	**1797,67**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 5							
Завтрак:	Зеленый горошек консервированный	100	5,67	4,17	12,83	111,50	131
	Котлета рыбная	100	8,65	6,93	12,01	144,98	234
	Картофельное пюре	180	3,72	5,82	24,78	166,33	520
	Фруктовый чай	200	0,60	0,40	10,40	61,80	377/1
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
	Хлеб ржаной	45	1,40	0,28	12,35	57,52	пром
Итого на завтрак:		**665**	**22,74**	**17,93**	**92,44**	**636,23**	
Обед:	Овощи натуральные соленые	100	0,67	0,08	1,42	9,08	70
	Щи из квашенной капусты	250	1,69	5,36	8,70	89,75	92
	Рагу из птицы	230	16,51	15,40	19,98	284,57	289
	Напиток из плодов шиповника	200	0,30	0,00	15,20	62,00	20
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	пром
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	пром
	Пирог "Южный"	100	6,8	6,825	49,225	285,5125	414
Итого за обед;		**980**	**32,67**	**28,66**	**141,35**	**953,98**	
Итого за день:			**55,41**	**46,60**	**233,78**	**1590,21**	**0,00**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 6							
Завтрак:	Сыр порциями	20	5,20	5,32	0,00	68,68	15
	Пудинг из творога запеченый	200	22,75	21,15	36,50	427,35	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	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
	Яблоко	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
Итого на завтрак:		**610**	**34,06**	**30,50**	**104,28**	**827,86**	
Обед:	Салат из свеклы с сыром	100	3,83	7,50	6,88	110,37	50
	Суп гороховый	250	8,25	11,50	23,13	229,00	102
	Биточки рубленные из птицы под соусом	100	10,05	11,34	11,88	189,74	Л500
	Макароны отварные с овощами	180	0,68	6,61	29,23	179,17	205
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	пром
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	пром
Итого за обед;		**930**	**30,53**	**37,94**	**138,15**	**1016,15**	
Итого за день:			**64,59**	**68,44**	**242,43**	**1844,01**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 7							
Завтрак:	Сыр порциями	20	5,20	5,32	0,00	68,68	15
	Каша манная молочная	250	3,21	0,40	23,88	298,30	181
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	382
	Хлеб пшеничный	60	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
	Яблоко свежее	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
Итого на завтрак:		650	**15,69**	**10,10**	**73,77**	**635,10**	
Обед:	Салат из свеклы отварной.	100	1,42	6,03	8,30	93,15	52
	Суп из овощей со сметаной	250	1,99	7,49	11,44	121,09	99
	Запеканка картофельня с мясом	200	18,63	20,77	17,52	331,49	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	40	2,60	0,48	16,74	81,92	пром
Итого за обед;		**870**	**30,48**	**37,18**	**114,49**	**914,69**	
Итого за день:			**46,18**	**47,28**	**188,26**	**1549,79**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 8							
Завтрак:	Салат из белокочанной капусты	100	1,42	4,17	8,67	77,83	45
	Рагу из птицы	200	14,35	13,39	17,37	247,45	289
	Кисель из сока плодового	200	0,31	0,00	39,40	158,84	358
	Хлеб ржаной	60	1,40	0,28	12,35	57,52	пром
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
Итого на завтрак:		**600**	**20,18**	**18,18**	**97,85**	**635,74**	
Обед:	Овощи натуральные соленые	100	0,67	0,08	1,42	9,08	70
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,50	6,25	16,80	133,45	81
	Шницель рыбный натуральный	100	8,11	7,06	12,06	143,89	235
	Картофель в молоке	180	4,68	7,32	20,76	167,64	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	40	2,60	0,48	16,74	81,92	пром
Итого за обед;		**930**	**23,13**	**21,88**	**126,72**	**896,63**	
Итого за день:			**43,31**	**40,06**	**224,57**	**1532,37**	

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
	Запеканка из печени с рисом	200	25,68	10,4457	28,26286	333,14	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	60	1,69	0,21	12,54	58,81	пром
	Хлеб ржаной	40	1,40	0,28	12,35	57,52	пром
Итого на завтрак:		630	35,21	17,61	83,92	658,36	
Обед:	Салат из свеклы с сыром	100	3,83	7,50	6,88	110,37	50
	Суп-лапша домашняя	250	2,57	5,54	11,62	115,75	48
	Котлеты мясо - картофельные по - хлыновски	100	14,2	11,4	13	213	454
	Капуста тушеная	180	4,50	8,28	19,26	169,20	534
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	349
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	пром
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	16,74	81,92	пром
Итого за обед;		930	32,41	33,80	129,60	962,88	
Итого за день:			67,62	51,41	213,52	1621,24	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 10							
Завтрак:	Икра кабачковая	100	1,68	0,08	20,45	89,28	пром
	Рыба запеченная под молочным соусом	100	13,14	9,12	0,67	137,30	386
	Картофель отварной	180	3,52	6,07	20,87	152,16	125
	Фруктовый чай	200	0,60	0,40	10,40	61,80	377/1
	Хлеб ржаной	40	1,40	0,28	12,35	57,52	пром
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	пром
	Пирог с повидлом	60	4,70	5,60	33,30	202,40	414
Итого на завтрак:		**740**	**29,09**	**22,07**	**128,13**	**841,61**	
Обед:	Салат "Витаминный"	100	1,18	3,20	8,88	69,13	49
	Суп гороховый	250	8,25	11,50	23,13	229,00	102
	Птица тушенная в сметанном соусе	100	26,09	6,41	8,13	194,53	493
	Макароны отварные с овощами	180	0,68	6,61	29,23	179,17	205
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	пром
	Хлеб ржаной	50	2,66	0,48	16,74	81,92	пром
Итого за обед;		**940**	**43,92**	**28,71**	**136,40**	**979,71**	
Итого за день:			**73,01**	**50,77**	**264,52**	**1821,32**	

Прием 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	2,83	2,17	27,50	140,83	61
	Пудинг из творога запеченый	200	22,75	21,15	36,50	427,35	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	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
Итого на завтрак:		**570**	**31,19**	**26,85**	**119,53**	**844,51**	
Обед:	Салат из квашенной капусты	100	1,72	5,02	8,50	86,03	47
	Суп картофельный с клецками	250	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	180	3,48	6,48	44,64	250,80	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	60	4,05	0,51	30,09	141,15	пром
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	пром
Итого за обед;		**1030**	**27,44**	**29,11**	**195,35**	**1205,61**	
Итого за день:			**58,63**	**55,95**	**314,88**	**2050,13**	

Прием 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	250	8,25	10,41	43,86	291,39	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
Итого на завтрак:		**650**	**16,60**	**15,87**	**91,98**	**564,45**	
Обед:	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1,17	1,67	4,33	37,00	55
	Щи из квашенной капусты	250	1,69	5,36	8,70	89,75	92
	Печень по-строгановски	120	16,2	11,04	10,32	205,44	255
	Картофельное пюре	180	3,72	5,82	24,78	166,33	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	60	4,05	0,51	30,09	141,15	пром
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	пром
Итого за обед;		**1070**	**30,98417**	**25,3792**	**127,4133**	**961,89**	
Итого за день:			**47,58**	**41,25**	**219,39**	**1526,34**	
Итого за период:			**57,54**	**52,39**	**243,27**	**1727,05**	

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

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

Исполнитель: технолог Бозняк Е.А.