«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СОШ №33 им. Упорной

_____ О.О. Белугина

«_____» _____ 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 с 7 до 11 лет на осенне-зимний сезон

Меню приготавливаемых блюд.

Возрастная категория 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 1							
Завтрак:	Зеленый горошек консервированный	60	3,40	2,50	7,70	66,90	**131**
	Омлет с сыром	160	18,52	20,74	2,40	347,64	**211**
	Какао смолоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	**382**
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,05	**пром**
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	**пром**
	Яблоко свежее	120	0,50	0,50	12,25	55,50	**338**
Итого за завтрак:		**585**	**29,25**	**27,73**	**62,31**	**693,13**	
Обед:							
	Икра кабачковая	60	1,01	0,05	12,57	53,57	**пром**
	Борщ с картофелем и сметаной	200	2,00	6,50	13,44	120,26	**83**
	Плов с мясом	180	19,90	20,52	31,60	390,68	**Л443**
	Кефир 2,5%	100	3	3,2	4,10	57,2	**386**
	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:		**820**	**32,21**	**31,09**	**118,71**	**882,53**	
Итого за день:			**61,46**	**58,82**	**181,02**	**1575,66**	

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.	60	0,85	3,62	4,98	55,89	**52**
	Биточки рубленные из птицы под соусом	90	9,05	10,20	10,69	170,76	**Л500**
	Каша вязкая пшенная	150	4,94	7,89	32,18	219,00	**303**
	Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	**376**
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	58,81	**пром**
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	**пром**
	Кефир 2,5%	100	3	3,2	4,10	57,2	**386**
Итого за завтрак:		**650**	**21,00**	**25,42**	**91,84**	**679,64**	
Обед:							
	Овощи натуральные соленые	60	0,40	0,05	0,85	5,45	70
	Суп с крупой и томатом	200	1,10	4,79	4,88	67,03	**Л150**
	Рыба запеченая под молочным соусом	90	8,33	7,99	10,80	148,39	**386**
	Картофель отварной	150	2,93	5,06	17,39	126,80	**125**
	Яблоко	120	1,60	0,20	17,10	76,60	**338**
	Компот из яблок	200	0,52	0,18	28,86	119,10	**342**
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	**пром**
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	**пром**
Итого за обед:		**880**	**18,91**	**18,85**	**108,31**	**678,43**	
Итого за день:			**39,90**	**44,27**	**200,15**	**1358,07**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 3							
Завтрак:	Икра кабачковая	60	1,01	0,05	12,27	53,57	пром
	Запеканка картофельня с мясом	175	16,30	18,17	15,33	290,05	284
	Кисель из сока плодового	200	0,31	0,00	39,40	158,84	358
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	58,81	пром
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	пром
	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75,15	386
Итого за завтрак:		**635**	**25,06**	**22,46**	**97,89**	**693,94**	
Обед:							
	Салат из квашенной капусты	60	1,03	3,01	5,10	51,62	47
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,80	6,00	22,00	161,20	102
	Печень по-строгановски	100	13,50	9,20	8,60	171,20	255
	Каша гречневая	150	8,85	5,15	49,80	280,95	196
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	349
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	91,10	пром
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	пром
Итого за обед:		**770**	**32,87**	**24,03**	**145,94**	**928,52**	
Итого за день:			**57,93**	**46,49**	**243,83**	**1622,46**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 4							
Завтрак:	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,70	1,00	2,60	22,20	55
	Шницель мясной рубленный	90	9,28	13,61	8,06	191,86	267
	Макаронные изделия отварные с овощами	170	4,83	5,19	26,62	172,50	205
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	61,50	377
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	58,81	пром
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	пром
	Кондитерское изделие	15	1,68	1,89	18,02	95,75	пром
Итого за завтрак:		**585**	**19,71**	**22,20**	**95,39**	**660,14**	
Обед:	Салат "Витаминный"	60	0,71	1,92	5,33	41,48	49
	Рассольник	200	2,02	5,00	11,98	101,81	94
	Голубцы ленивые	90	7,50	7,65	5,63	121,40	160
	Каша ячневаясо сливочным маслом	150	4,65	9,15	30,90	231,00	297
	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	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	пром
Итого за обед:		**880**	**20,41**	**24,80**	**114,72**	**771,05**	
Итого за день:			**40,12**	**47,00**	**210,11**	**1431,19**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 5							
Завтрак:	Зеленый горошек консервиров.	60	3,40	0,40	7,70	48,00	131
	Котлета рыбная	90	7,79	6,23	10,81	130,48	234
	Картофельное пюре	150	3,10	4,85	20,65	138,61	520
	Фруктовый чай	200	0,60	0,40	10,40	61,80	377/1
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,05	пром
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	пром
	Сок фруктовый (тетрапак 0,2)	200	1,50	0,00	22,80	97,20	пром
Итого за завтрак:		**745**	**19,14**	**12,33**	**94,74**	**580,66**	
Обед:	Овощи натуральные соленые	60	0,40	0,05	0,85	5,45	70
	Щи из квашенной капусты	200	1,35	4,29	6,96	71,8	92
	Рагу из птицы	175	12,56	11,72	15,20	216,52	289
	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	20
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	пром
	Пирог "Южный"	80	5,44	5,46	39,38	228,41	414
Итого за обед:		**915**	**25,91**	**22,84**	**126,64**	**815,70**	
Итого за день:			**45,05**	**35,17**	**221,38**	**1396,36**	

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	160	18,20	16,92	29,20	341,88	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	20	1,35	0,17	10,03	47,05	пром
	Яблоко	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
Итого за завтрак:		**550**	**28,16**	**26,10**	**86,95**	**695,34**	
Обед:	Салат из свеклы с сыром	60	2,30	4,50	4,13	66,22	50
	Суп гороховый	200	6,6	9,2	18,5	183,2	102
	Биточки рубленные из птицы под соусом	90	9,05	10,20	10,69	170,76	Л500
	Макароны отварные с овощами	150	0,57	5,51	24,36	149,31	205
	Кефир 2,5%	150	4,50	4,80	6,16	85,80	386
	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	2,66	0,48	16,74	81,92	пром
Итого за обед:		**930**	**29,38**	**35,03**	**120,83**	**916,11**	
Итого за день:			**57,54**	**61,13**	**207,78**	**1611,45**	

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	210	5,10	10,72	33,42	250,56	181
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	382
	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 за завтрак:		**590**	**17,58**	**20,42**	**83,31**	**587,36**	
Обед:	Салат из свеклы отварной.	60	0,85	3,62	4,98	55,89	52
	Суп из овощей со сметаной	200	1,59	5,99	9,15	96,87	99
	Запеканка картофельня с мясом	175	16,30	18,17	15,33	290,05	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	20	1,33	0,24	8,37	40,96	пром
Итого за обед:		**735**	**25,92**	**30,43**	**98,32**	**770,82**	
Итого за день:			**43,50**	**50,85**	**181,63**	**1358,18**	

День: восьмой
Неделя: вторая
Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: 7-11 лет

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	60	0,85	2,50	5,20	46,70	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	12,35	57,52	пром
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,05	пром
	Кефир 2,5%	150	4,50	4,80	6,16	85,80	386
Итого за завтрак:		**630**	**20,97**	**19,47**	**88,34**	**612,43**	
Обед:							
	Овощи натуральные соленые	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
	Шницель рыбный натуральный	90	7,30	6,35	10,85	129,50	235
	Картофель в молоке	150	3,90	6,10	17,30	139,70	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	20	1,33	0,24	8,37	40,96	пром
Итого за обед:		**780**	**19,50**	**18,43**	**109,76**	**682,62**	
Итого за день:			**40,47**	**37,90**	**198,10**	**1295,05**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 9							
Завтрак:	Зеленый горошек консервиров.	60	3,40	0,40	7,70	48,00	131
	Запеканка из печени с рисом	175	22,47	9,14	24,73	291,50	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	25	1,69	0,21	12,54	58,81	пром
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	пром
	Сок фруктовый (тетрапак 0,2)	200	1,00	0,00	20,20	84,80	пром
Итого за завтрак:		**715**	**30,73**	**12,54**	**95,45**	**638,02**	
Обед:	Салат из свеклы с сыром	60	2,30	4,50	4,13	66,22	50
	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	пром
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	пром
Итого за обед:		**760**	**25,57**	**26,76**	**101,62**	**758,07**	
Итого за день:			**56,30**	**39,30**	**197,07**	**1396,09**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 10							
Завтрак:	Икра кабачковая	60	1,01	0,05	12,27	53,57	пром
	Рыба запеченная под молочным соусом	100	13,14	9,12	0,67	137,30	386
	Картофель отварной	150	2,93	5,06	17,39	126,80	125
	Фруктовый чай	200	0,60	0,40	10,40	61,80	377/1
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	58,81	пром
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	пром
	Пирог с повидлом	60	4,70	5,60	33,30	202,40	414
Итого за завтрак:			**25,47**	**20,72**	**98,92**	**698,20**	
Обед	Салат "Витаминный"	60	0,71	1,92	5,33	41,48	49
	Суп гороховый	200	6,6	9,2	18,5	183,2	102
	Птица тушенная в сметанном соусе	90	18,79	4,61	5,85	140,06	493
	Макароны отварные с овощами	150	0,57	5,51	24,36	149,31	205
	Кефир 2,5%	150	4,50	4,80	6,16	85,80	386
	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	2,66	0,48	16,74	81,92	пром
Итого за обед:			**37,53**	**26,86**	**117,20**	**860,67**	
Итого за день:			**63,00**	**47,58**	**216,12**	**1558,87**	

День: одиннадцатый
Неделя: вторая
Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: 7-11 лет

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	60	1,70	1,30	16,50	84,50	**61**
	Пудинг из творога запеченый	160	18,20	16,92	29,20	341,88	**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	20	1,35	0,17	10,03	47,05	**пром**
	Яблоко	120	0,50	0,50	12,25	55,50	**338**
Итого за завтрак:		**590**	**24,66**	**22,08**	**103,45**	**711,16**	
Обед:	Салат из квашенной капусты	60	1,03	3,01	5,10	51,62	**47**
	Суп картофельный с клецками	200	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	150	2,90	5,40	37,20	209,00	**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	40	2,70	0,34	20,06	94,10	**пром**
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	**пром**
Итого за обед:		**830**	**24,82**	**25,85**	**174,48**	**1082,35**	
Итого за день:			**49,48**	**47,93**	**277,93**	**1793,51**	

День: двенадцатый
Неделя: вторая
Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: 7-11 лет

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	200	6,55	8,33	35,09	251,11	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 за завтрак:		**600**	**14,90**	**13,79**	**83,21**	**524,17**	
Обед:	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,70	1,00	2,60	22,20	55
	Щи из квашенной капусты	200	1,35	4,29	6,96	71,8	92
	Печень по-строгановски	100	13,50	9,20	8,60	171,20	255
	Картофельное пюре	150	3,10	4,85	20,65	138,61	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	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	пром
Итого за обед:		**910**	**25,51**	**20,66**	**108,06**	**720,13**	
Итого за день:			**40,41**	**34,45**	**191,27**	**1244,30**	
Итого за период:			**49,60**	**45,91**	**210,53**	**1470,10**	

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.