

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СОШ № 4 им. В.П. Вареница г. Ладинск
Раденко Д.М.
« 08 » 08 2021 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «ФОРМУЛА ВКУСА»



А.А. Белов
2021 г.

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

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

эЮ

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			Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 2							
Завтрак:	Салат из свеклы отварной.	60	0,85	3,62	4,98	55,89	52
	Биточки рубленые из птицы под соусом	90	9,05	10,20	10,69	170,76	1500
	Каша вязкая пшеничная	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 соленные	60	0,40	0,05	0,85	5,45	70
	Суп с крупой и томатом	200	1,10	4,79	4,88	67,03	1150
	Рыба запеченная 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)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 3							
Завтрак:	Икра кабачковая	60	1,01	0,05	12,27	53,57	пром
	Запеканка картофельная 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			Энергети ческая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			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 рубленый	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 ячневая со 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)	№ рецеп- туры
			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)	№ рецеп- туры
			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 рубленые из птицы под соусом	90	9,05	10,20	10,69	170,76	1500
	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			Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			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 картофельная 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			Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 8							45
Завтрак:	Салат из белокачанной капусты	60	0,85	2,50	5,20	46,70	289
	Рагу из птицы	175	12,56	11,72	15,20	216,52	358
	Кисель из сока плодового	200	0,31	0,00	39,40	158,84	пром
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	пром
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,05	386
	Хлеб пшеничный	150	4,50	4,80	6,16	85,80	
	Кефир 2,5%	630	20,97	19,47	88,34	612,43	
Итого за завтрак:							
Обед:							70
	Овощи натуральные соленые	60	0,40	0,05	0,85	5,45	81
	Борщ с капустой и картофелем	200	2,00	5,00	13,44	106,76	235
	Шницель рыбный натуральный	90	7,30	6,35	10,85	129,50	311
	Картофель в молоке	150	3,90	6,10	17,30	139,70	342
	Компот из яблок	200	0,52	0,18	28,86	119,10	пром
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	пром
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	
	Хлеб ржаной	780	19,50	18,43	109,76	682,62	
Итого за обед:			40,47	37,90	198,10	1295,05	
Итого за день:							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			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					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			Энергети ческая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			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 тушеная в сметанном соусе	90	18,79	4,61	5,85	140,06	493
	Макаронны 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			Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			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 запеченный	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)	№ рецеп туры
			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 рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. – Москва 2004г. «Хлебпродинформ» под редакцией В.Т.Лапшиной.

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

Исполнитель: технолог

Бозняк Е. А.

№ п/п	№ документа	Сумма		Дата	Содержание
		В рублях	В копейках		
101	101/01	1000	00	01.01.2018	Итого
102	102/01	1000	00	01.01.2018	Итого
103	103/01	1000	00	01.01.2018	Итого
104	104/01	1000	00	01.01.2018	Итого
105	105/01	1000	00	01.01.2018	Итого
106	106/01	1000	00	01.01.2018	Итого
107	107/01	1000	00	01.01.2018	Итого
108	108/01	1000	00	01.01.2018	Итого
109	109/01	1000	00	01.01.2018	Итого
110	110/01	1000	00	01.01.2018	Итого
111	111/01	1000	00	01.01.2018	Итого
112	112/01	1000	00	01.01.2018	Итого
113	113/01	1000	00	01.01.2018	Итого
114	114/01	1000	00	01.01.2018	Итого
115	115/01	1000	00	01.01.2018	Итого
116	116/01	1000	00	01.01.2018	Итого
117	117/01	1000	00	01.01.2018	Итого
118	118/01	1000	00	01.01.2018	Итого
119	119/01	1000	00	01.01.2018	Итого
120	120/01	1000	00	01.01.2018	Итого

Прошито, пронумеровано, скреплено печатью
на 13 листах

Директор ООО «Формула вкуса»



_____ А.А. Бело

_____ 2021 года