

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СОШ № 4

Роберт
« 01 » *сентября* 2022 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «ФОРМУЛА ВКУСА»

А. Белов
« 01 » *сентября* 2022 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			Энергети ческая 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
	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)	№ 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	Л1500
	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			Энергети- ческая 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			Энергети ческая 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			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			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			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
			2,30	4,50	4,13	66,22	
	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)	№ 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 тушенная в сметанном соусе	90	18,79	4,61	5,85	140,06	493
	Макаронные 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.: ДеЛи плюс, 2017

Исполнитель: технолог

* Бозняк Е.А.

№ п/п	Средства названия	Итого		Итого	%
		с/к	к/с		
1	01.1	12.0	10.0	22.0	100
2	01.2	10.0	10.0	20.0	100
3	01.3	10.0	10.0	20.0	100
4	01.4	10.0	10.0	20.0	100
5	01.5	10.0	10.0	20.0	100
6	01.6	10.0	10.0	20.0	100
7	01.7	10.0	10.0	20.0	100
8	01.8	10.0	10.0	20.0	100
9	01.9	10.0	10.0	20.0	100
10	01.10	10.0	10.0	20.0	100
11	01.11	10.0	10.0	20.0	100
12	01.12	10.0	10.0	20.0	100
13	01.13	10.0	10.0	20.0	100
14	01.14	10.0	10.0	20.0	100
15	01.15	10.0	10.0	20.0	100
16	01.16	10.0	10.0	20.0	100
17	01.17	10.0	10.0	20.0	100
18	01.18	10.0	10.0	20.0	100
19	01.19	10.0	10.0	20.0	100
20	01.20	10.0	10.0	20.0	100
21	01.21	10.0	10.0	20.0	100
22	01.22	10.0	10.0	20.0	100
23	01.23	10.0	10.0	20.0	100
24	01.24	10.0	10.0	20.0	100
25	01.25	10.0	10.0	20.0	100
26	01.26	10.0	10.0	20.0	100
27	01.27	10.0	10.0	20.0	100
28	01.28	10.0	10.0	20.0	100
29	01.29	10.0	10.0	20.0	100
30	01.30	10.0	10.0	20.0	100
31	01.31	10.0	10.0	20.0	100
32	01.32	10.0	10.0	20.0	100
33	01.33	10.0	10.0	20.0	100
34	01.34	10.0	10.0	20.0	100
35	01.35	10.0	10.0	20.0	100
36	01.36	10.0	10.0	20.0	100
37	01.37	10.0	10.0	20.0	100
38	01.38	10.0	10.0	20.0	100
39	01.39	10.0	10.0	20.0	100
40	01.40	10.0	10.0	20.0	100
41	01.41	10.0	10.0	20.0	100
42	01.42	10.0	10.0	20.0	100
43	01.43	10.0	10.0	20.0	100
44	01.44	10.0	10.0	20.0	100
45	01.45	10.0	10.0	20.0	100
46	01.46	10.0	10.0	20.0	100
47	01.47	10.0	10.0	20.0	100
48	01.48	10.0	10.0	20.0	100
49	01.49	10.0	10.0	20.0	100
50	01.50	10.0	10.0	20.0	100
51	01.51	10.0	10.0	20.0	100
52	01.52	10.0	10.0	20.0	100
53	01.53	10.0	10.0	20.0	100
54	01.54	10.0	10.0	20.0	100
55	01.55	10.0	10.0	20.0	100
56	01.56	10.0	10.0	20.0	100
57	01.57	10.0	10.0	20.0	100
58	01.58	10.0	10.0	20.0	100
59	01.59	10.0	10.0	20.0	100
60	01.60	10.0	10.0	20.0	100
61	01.61	10.0	10.0	20.0	100
62	01.62	10.0	10.0	20.0	100
63	01.63	10.0	10.0	20.0	100
64	01.64	10.0	10.0	20.0	100
65	01.65	10.0	10.0	20.0	100
66	01.66	10.0	10.0	20.0	100
67	01.67	10.0	10.0	20.0	100
68	01.68	10.0	10.0	20.0	100
69	01.69	10.0	10.0	20.0	100
70	01.70	10.0	10.0	20.0	100
71	01.71	10.0	10.0	20.0	100
72	01.72	10.0	10.0	20.0	100
73	01.73	10.0	10.0	20.0	100
74	01.74	10.0	10.0	20.0	100
75	01.75	10.0	10.0	20.0	100
76	01.76	10.0	10.0	20.0	100
77	01.77	10.0	10.0	20.0	100
78	01.78	10.0	10.0	20.0	100
79	01.79	10.0	10.0	20.0	100
80	01.80	10.0	10.0	20.0	100
81	01.81	10.0	10.0	20.0	100
82	01.82	10.0	10.0	20.0	100
83	01.83	10.0	10.0	20.0	100
84	01.84	10.0	10.0	20.0	100
85	01.85	10.0	10.0	20.0	100
86	01.86	10.0	10.0	20.0	100
87	01.87	10.0	10.0	20.0	100
88	01.88	10.0	10.0	20.0	100
89	01.89	10.0	10.0	20.0	100
90	01.90	10.0	10.0	20.0	100
91	01.91	10.0	10.0	20.0	100
92	01.92	10.0	10.0	20.0	100
93	01.93	10.0	10.0	20.0	100
94	01.94	10.0	10.0	20.0	100
95	01.95	10.0	10.0	20.0	100
96	01.96	10.0	10.0	20.0	100
97	01.97	10.0	10.0	20.0	100
98	01.98	10.0	10.0	20.0	100
99	01.99	10.0	10.0	20.0	100
100	01.100	10.0	10.0	20.0	100

Протокол, пронумеровано, скреплено
на 4 листах
«Формула вкуса»
Директор ООО «Формула вкуса»
ИНН 2361010430
ОГРН 1132361004600
А.А. Б
«01» сентября 2021 года