

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СОШ № 6



« 30 » 08 2023 г. Т. В. Лыбзинова

«УТВЕРЖДАЮ»

ИП Лыбзинова Т.В.



Т. В. Лыбзинова
2023 г.

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

Для организации питания детей в образовательных учреждениях Ейского района для

возрастной группы с 7 до 11 лет на осенне-зимний период 2023-2024 гг

Возрастная категория 7-11 лет

Меню приготавливаемых блюд
ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
день 1							
Завтрак:	Зеленый горошек консервированный						
	Омлет натуральный	60	3,40	2,50	7,70	66,90	
	Сыр порцязми	160	14,86	20,48	2,81	308,96	131/1
	Какао с молоком	15	3,90	3,99	0,00	51,51	210
	Хлеб пшеничный	200	4,08	3,54	17,58	118,52	15
	Хлеб ржаной	25	1,49	0,18	10,54	55,81	382
	Яблоко свежее	25	1,40	0,28	11,35	50,52	11/1
		120	0,50	0,50	12,25	55,50	12/1
Итого за завтрак:		605	29,63	31,47	62,23	707,72	338
Обед:							
	Икра кабачковая						
	Борщ с картофелем	60	1,01	0,05	12,57	53,57	
	Плов из отварной говядины	200	2,00	6,50	13,44	120,26	73/1
	Сок фруктовый	180	18,36	17,19	29,20	356,40	83
	Хлеб пшеничный	200	1,00	0,20	20,20	84,80	244
	Хлеб ржаной	40	2,38	0,29	16,86	89,30	389
		40	2,24	0,45	18,16	80,83	11/1
Итого за обед:		720	26,94	24,676	110,434	785,158	12/1
Всего за день 1			56,62	56,15	172,66	1492,88	

Возрастная категория 7-11 лет

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 2							
Завтрак:	Салат из моркови с яблоком	60	0,91	3,07	7,91	63,01	61
	Пудинг из творога запеченый	160	13,20	13,92	21,20	241,88	222
	Сгущенное молоко	30	4,50	7,50	23,76	63,54	101/1
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	379
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	11/1
	Кондитерское изделие (печенье промышленного производства)	20	1,69	2,25	13,95	82,89	20/2
Итого за завтрак:		510	25,474	30,218	103,394	659,306	
Обед:							
	Овощи натуральные соленные (отурец соленные)	60	0,48	0,06	1,02	6,00	70
	Суп с крупой и томатом	200	1,10	4,79	4,88	67,03	116
	Котлеты, рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	90	9,05	10,20	10,69	170,76	296
	Каша вязкая пшеничная	150	4,94	7,89	32,18	219,00	303
	Банан свежий	120	1,80	1,80	25,20	115,20	338
	Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Сыр порциязми	30	7,8	7,98	0	103,02	15
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	11/1
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	12/1
Итого за обед:		930	29,86	33,48	123,99	911,60	
Всего за день 2			55,33	63,70	227,39	1570,91	

Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепт №/№
		Белки	Жиры	Углеводы		
Салат из свеклы с огурцами соевыми	60	0,70	1,00	2,60	22,20	
Шницель натуральный рубленый	90	15,55	18,67	8,06	191,86	55
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,45	5,79	30,45	195,71	267
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	61,50	203
Хлеб пшеничный	25	1,49	0,18	10,54	55,81	377
Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	11,35	50,52	11/1
Итого за завтрак:	550	24,7229412	25,9382353	78,195	577,60	12/1
Обед:						
Салат из квашенной капусты	60	1,03	3,01	5,10	51,62	
Суп картофельный с бобовыми	200	4,40	4,21	12,00	118,60	47/1
Гуляши из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221,00	102
Каша вязкая (Речневая)	150	8,85	5,15	39,80	243,75	260
Кисель из сока плодового	200	0,31	0,00	39,40	158,84	303
Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	358
Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,08	40,42	11/1
Итого за обед:	770	32,644	29,672	125,134	923,522	
Всего за день 3		57,37	55,61	203,33	1501,12	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 4							
Завтрак:	Икра кабачковая						
	Запеканка картофельная с мясом	60	1,01	0,05	12,27	53,57	73/1
	Фруктовый чай (с яблоком)	175	10,30	11,17	15,33	290,05	284
	Хлеб пшеничный	200	0,60	0,40	10,40	61,80	377/1
	Хлеб ржаной	40	2,38	0,29	16,86	89,30	11/1
		25	1,40	0,28	11,35	50,52	12/1
Итого за завтрак:		500	15,694	12,188	66,214	545,236	
Обед:							
	Салат "Витаминный" (яблоко свежее, капуста, морковь)	60	0,71	1,92	5,33	47,64	49
	Рассольник	200	2,02	5,00	11,98	101,81	94
	Голубцы ленивые	90	7,50	7,65	5,63	171,40	160/1
	Каша вязкая (речная)	150	3,23	4,22	25,80	231,80	303
	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	388
	Хлеб пшеничный	60	3,38	0,43	25,30	133,94	11/1
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,08	40,42	12/1
Итого за обед:		900	18,956	19,946	110,566	844,51	
Всего за день 4			34,65	32,13	176,78	1389,75	

Наименование блюда

Неделя 1 день 5 Завтрак:	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетич ческая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Зеленый горошек консервированный	60	3,40	2,50	7,70	66,90	
	Рыба, тушеная с овощами	120	13,00	6,60	9,70	140,00	131/1
	Каша рисовая с морковью	150	2,90	5,40	27,20	209,00	229
	Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	178
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	376
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	11,35	50,52	11/1
Итого за завтрак:		595	23,15	15,09	87,81	616,18	12/1
Обед:	Овоши натуральные соленые (помидор соленый)	60	0,67	0,06	2,10	12,00	
	Щи из квашенной капусты с картофелем	200	1,35	4,29	6,96	71,8	70
	Рагу из птицы	175	12,56	11,72	15,20	216,52	92
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	84,80	289
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	389
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	11/1
	Пирог "Оужный"	80	5,44	5,46	39,38	148,41	12/1
Итого за обед:		795	25,644	22,466	118,864	703,658	414
Всего за день 5			48,80	37,55	206,68	1319,83	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 6							
Завтрак:	Сыр порциями						
	Каша манная молочная	15	3,90	3,99	0,00	51,51	15
	Кофейный напиток с молоком	210	5,10	10,72	33,42	250,56	181
	Хлеб пшеничный	200	2,79	3,19	19,71	118,69	379
	Банан свежий	40	2,38	0,29	16,86	89,30	11/1
Итого за завтрак:		120	1,80	1,80	25,20	115,20	338
		585	15,974	19,988	95,194	625,256	
Обед:	Салат из свеклы отварной.	60	0,85	3,62	4,98	55,89	
	Суп из овощей со сметаной	200	1,27	3,99	7,31	76,87	52
	Запеканка картофельная с мясом	175	10,30	11,17	15,33	290,05	99
	Фруктовый чай (с яблоком)	200	0,60	0,40	10,40	61,80	284
	Кондитерское изделие (печенье промышленного производства)	20	1,69	2,25	13,95	82,89	377/1
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	11/1
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,08	40,42	12/1
Итого за обед:		735	19,406	22,086	86,346	741,86	
Всего за день 6			35,38	42,07	181,54	1367,12	

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 7							
Завтрак:	Салат из белокочанной капусты						
	Рагу из птицы	60	0,78	1,90	3,87	36,24	
	Кисель из сока плодового	175	12,56	11,72	15,20	216,52	45
	Хлеб ржаной	200	0,31	0,00	39,40	158,84	289
	Хлеб пшеничный	25	1,40	0,28	11,35	50,52	358
		40	2,38	0,29	16,86	89,30	12/1
Итого за завтрак:		500	17,434	14,188	86,684	551,416	11/1
Обед:							
	Овощи натуральные соленые (отурец соленый)	60	0,48	0,06	1,02	6,00	
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,93	8,75	106,76	70
	Рыба, тушенная с овощами	120	13,00	6,60	9,70	140,00	82
	Каша вязкая (ячневая)	150	3,23	4,22	25,80	231,80	229
	Компот из яблок	200	0,52	0,18	28,86	119,10	303
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	342
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,08	40,42	11/1
Итого за обед:		810	23,366	15,646	108,506	778,02	12/1
Всего за день 7			40,80	29,83	195,19	1329,44	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепт туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 8							
Завтрак:	Зеленый горошек консервированный						
	Гуляш из говядины	60	3,40	2,50	7,70	66,90	
	Каша рисовая с морковью	100	14,55	16,79	2,89	221,00	131/1
	Напиток из плодов шиповника	150	2,90	5,40	27,20	209,00	260
	Хлеб пшеничный	200	0,30	0,00	15,20	62,00	178
	Хлеб ржаной	40	2,38	0,29	16,86	89,30	388
	Итого за завтрак:	25	1,40	0,28	11,35	50,52	11/1
							12/1
Обед:	Салат из свеклы с огурцами солеными	575	24,934	25,258	81,204	698,716	
	Суп-лапша домашняя	60	0,70	1,00	2,60	22,20	
	Котлеты мясо - картофельные по - хлыновски	200	2,05	4,43	9,30	92,60	55
	Капуста тушеная	90	12,78	10,26	11,70	191,70	113/1
	Компот из смеси сухофруктов	150	3,75	6,90	16,05	141,00	454
	Хлеб пшеничный	200	0,66	0,09	32,01	131,49	139
	Хлеб ржаной	40	2,38	0,29	16,86	89,30	349
	Яблоко свежее	20	1,12	0,22	9,08	40,42	11/1
Итого за обед:		120	0,50	0,50	12,25	55,50	12/1
Всего за день 8		880	23,946	23,696	109,85	764,202	338
			48,88	48,95	191,05	1462,92	

Возрастная категория: 7-11 лет

Примечания	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак:	Икра калифорнийская	60	1,01	0,05	12,27	53,57	73/1
	Улова рыбные рубленные	90	9,42	14,94	13,99	178,00	237
	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	1,49	0,18	10,54	55,81	11/1
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	11,35	50,52	12/1
Итого за завтрак:		550	17,25	20,51	85,74	549,5	
Обед:	Салат "Витаминный" (яблоко свежее, капуста, морковь)	60	0,71	1,92	5,33	47,84	49
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,40	4,21	12,00	118,60	102
	Фрикадельки из кур	90	10,34	15,75	5,60	214,00	297
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,45	5,79	30,45	195,71	203
	Фруктовый чай (с яблоком)	200	0,60	0,40	10,40	61,80	377/1
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	11/1
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	12/1
Итого за обед:		780	26,1269412	28,8042353	98,804	807,882706	
Всего за день 9			43,38	49,31	184,54	1357,38	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
день 10							
Завтрак:	Салат из моркови с яблоком	60	0,91	3,07	7,91	63,01	61
	Пудинг из творога запеченный	160	13,20	13,92	21,20	241,88	222
	Стушенное молоко	30	4,50	7,50	23,76	63,54	101/1
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	382
	Хлеб пшеничный	20	1,19	0,14	8,43	44,65	11/1
	Банан свежий	120	1,80	1,80	25,20	115,20	338
Итого за завтрак:		590	25,682	29,974	104,082	646,798	
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	108
	Тефтели рыбные тушеные в соусе	100	7,93	6,58	9,41	128,58	239
	Каша рисовая с морковью	150	2,90	5,40	27,20	209,00	178
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	84,80	389
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	11/1
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	12/1
Итого за обед:		790	19,534	18,076	110,204	777,228	
Всего за день 10			45,22	48,05	214,29	1424,03	
Среднее значение за период:			46,64	46,34	195,35	1421,54	