«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СОШ № _____

«01» 09 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «ВАША СЕРВИСНАЯ КОМПАНИЯ» _____ Ю.С. Белова

«01» 09 2023 г.

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

для организации питания детей в образовательных учреждениях Лабинского района для возрастной группы 12 лет и старше на осенне-зимний период 2023-2024 гг

Меню приготавливаемых блюд
ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ

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//1**
	Омлет натуральный	200	18,57	25,60	3,51	386,20	**210**
	Сыр порциями	20	5,20	5,32	0,00	68,68	**15**
	Какао смолоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	**382**
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	**11/1**
	Хлеб ржаной	45	2,52	0,504	20,43	90,94	**12/1**
	Яблоко свежее	120	0,50	0,50	12,25	55,50	**338**
Итого на завтрак:		**725**	**38,92**	**39,92**	**83,47**	**920,63**	
Обед:							
	Икра кабачковая	100	1,68	0,08	20,95	89,28	**73/1**
	Борщ с картофелем и сметаной	250	2,50	8,13	16,80	150,33	**83**
	Плов из отварной говядины	230	23,46	21,95	37,31	455,40	**244**
	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;		**860**	**33,27**	**31,09**	**130,28**	**949,94**	
Итого за день:			**72,19**	**71,01**	**213,75**	**1870,57**	

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 2							
Завтрак:	Пудинг из творога запеченый	200	16,50	17,40	26,50	302,40	**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	50	2,98	0,36	21,08	111,62	**11/1**
	Кефир 2,5% (в индивидуальной промышленной упаковке)	200	6,00	6,40	8,21	114,40	**386/1**
		-					
Итого на завтрак:		**680**	**32,77**	**34,85**	**99,26**	**710,65**	
Обед:	Овощи натуральные соленые (огурцы соленые)	100	0,80	0,10	1,70	10,00	70
	Суп с крупой и томатом	250	1,38	5,99	6,10	83,79	**116**
	Котлеты, рубленные из кур, запеченные с соусом молочным	100	10,05	11,13	11,88	189,72	**296**
	Каша вязкая пшенная	180	5,93	9,47	38,62	262,80	**303**
	Сыр порциями	30	7,80	7,98	0,00	103,02	**15**
	Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	**376**
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	**11/1**
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	**12/1**
Итого за обед;		**960**	**31,84**	**35,57**	**116,75**	**924,57**	
Итого за день:			**64,61**	**70,42**	**216,01**	**1635,22**	

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 3							
Завтрак:	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1,17	1,67	4,33	37,00	55
	Шницель натуральный рубленный	100	10,31	15,13	8,95	213,18	267
	Макаронные изделия отварные с овощами	200	0,76	6,11	31,32	202,94	205
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	61,50	377
	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
	Кондитерское изделие (печенье промышленного производства)	25	2,80	3,15	30,03	159,58	20/2
Итого на завтрак:		705	19,79	26,80	124,86	844,33	
Обед:	Салат из квашенной капусты	100	1,42	4,17	7,00	71,17	47/1
	Суп картофельный с бобовыми	250	6,00	7,50	27,50	201,50	102
	Гуляш из говядины	120	17,46	20,15	3,47	265,2	260
	Каша вязкая (гречневая)	180	10,62	6,18	59,76	337,14	303
	Кисель из сока плодового	200	0,31	0,00	39,40	158,84	358
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	11/1
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	12/1
	Кефир 2,5% (в индивидуальной промышленной упаковке)	200	6,00	6,40	8,21	114,40	386/1
Итого за обед:		1150,31	47,62	45,28	188,79	1363,02	
Итого за день:			67,42	72,08	313,65	2207,35	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 4							
Завтрак:	Икра кабачковая	100	1,68	0,08	20,45	89,28	**73 /1**
	Запеканка картофельная с мясом	200	11,77	12,76	17,52	331,49	**284**
	Фруктовый чай (с яболоком)	200	0,60	0,40	10,40	61,80	**377/1**
	Хлеб пшеничный	50	2,98	0,36	21,08	111,62	**11/1**
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	**12/1**
Итого на завтрак:		**590**	**19,27**	**14,05**	**87,61**	**675,03**	
Обед:	Салат "Витаминный" (яблоко свежее, капуста, морковь)	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	190,40	**160 /1**
	Каша вязкая (ячневая)	180	5,58	10,98	31,08	257,20	**303**
	Напиток из плодов шиповника	200	0,30	0,00	15,20	62,00	**388**
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	**11/1**
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	**12/1**
	Яблоко свежее	120	0,50	0,50	12,25	55,50	**338**
Итого за обед;		**1050**	**24,24**	**30,31**	**132,10**	**976,27**	
Итого за день:			**43,51**	**44,36**	**219,71**	**1651,30**	

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 5							
Завтрак:	Зеленый горошек консервированный	100	5,67	4,17	12,83	111,50	131/1
	Котлета рыбная	100	8,65	6,93	12,01	144,98	234
	Каша рисовая с морковью	180	3,48	6,48	32,64	220,79	178
	Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	11/1
	Хлеб ржаной	45	2,52	0,504	20,43	90,94	12/1
Итого на завтрак:		**665**	**22,77**	**18,38**	**109,78**	**717,96**	
Обед:	Овощи натуральные соленые (помидор соленый)	100	1,12	0,10	3,50	20,00	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
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	11/1
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	12/1
	Пирог "Южный"	100	6,8	6,825	39,225	185,50	414
Итого за обед;		**980**	**32,93**	**28,57**	**135,06**	**879,40**	
Итого за день:			**55,70**	**46,95**	**244,84**	**1597,35**	

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 6							
Завтрак:							
	Котлеты, рубленные из кур, запеченные с соусом молочным	100	10,05	11,13	11,88	189,72	296
	Макароны отварные с овощами	180	0,68	6,61	29,23	179,17	205
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	349
	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 на завтрак:		560	16,02	18,57	108,14	670,51	
Обед:	Салат из квашенной капусты	100	1,42	4,17	7,00	71,17	47/1
	Суп картофельный с бобовыми	250	6,00	7,50	27,50	201,50	102
	Тефтели рыбные тушеные в соусе	100	7,93	6,58	9,41	128,58	239
	Картофель отварной	180	3,52	6,07	20,87	152,16	125
	Кисель из сока плодового	200	0,31	0,00	39,40	158,84	358
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	11/1
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	12/1
Итого за обед;		930	24,99	25,20	147,63	927,02	
Итого за день:			41,01	43,77	255,78	1597,54	

Возрастная категория: 12 лет и старше

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	6,10	11,20	35,71	263,20	181
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	379
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	11/1
	Банан свежий	120	1,80	1,80	25,20	115,20	338
Итого на завтрак:		650	19,47	21,94	105,92	699,71	
Обед:	Салат из свеклы отварной.	100	1,42	6,03	8,30	93,15	52
	Суп из овощей со сметаной	250	1,58	4,98	9,13	96,08	99
	Запеканка картофельная с мясом	200	11,77	12,76	17,52	331,49	284
	Фруктовый чай (с яблоком)	200	0,60	0,40	10,40	61,8	377/1
	Кондитерское изделие (печенье промышленного производства)	25	2,80	3,15	30,03	159,58	20/2
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	11/1
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	12/1
Итого за обед;		875	23,98	28,20	118,84	956,88	
Итого за день:			43,45	50,15	224,76	1656,59	

Возрастная категория: 12 лет и старше

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	1,30	3,16	6,45	61,23	45
	Рагу из птицы	230	16,51	15,40	19,98	284,57	289
	Кисель из сока плодового	200	0,31	0,00	39,40	158,84	358
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,67	27,24	121,25	12/1
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	11/1
	Кефир 2,5% (в индивидуальной промышленной упаковке)	200	6,00	6,40	8,21	114,40	386/1
Итого на завтрак:		**830**	**29,86**	**25,92**	**118,14**	**829,58**	
Обед:	Овощи натуральные соленые (огурец соленый)	100	0,80	0,10	1,70	10,00	70
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,50	6,25	16,80	133,45	82
	Шницель рыбный натуральный	100	8,11	6,15	9,10	143,89	235
	Каша вязкая (ячневая)	180	5,58	10,98	31,08	257,20	303
	Компот из яблок	200	0,52	0,18	28,86	119,10	342
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	11/1
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	12/1
Итого за обед:		**930**	**23,33**	**24,54**	**131,00**	**878,41**	
Итого за день:			**53,19**	**50,46**	**249,14**	**1708,00**	

Возрастная категория: 12 лет и старше

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	131/1
	Гуляш из говядины	120	17,46	20,15	3,47	265,2	260
	Каша рисовая с морковью	180	3,48	6,48	32,64	220,79	178
	Напиток из плодов шиповника	200	0,30	0,00	15,20	62,00	388
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	11/1
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	12/1
Итого на завтрак:		700	32,72	31,68	107,60	874,27	
Обед:	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1,17	1,67	4,33	37,00	55
	Суп-лапша домашняя	250	2,57	5,54	11,62	115,75	113 /1
	Котлеты мясо - картофельные по - хлыновски	100	14,2	11,4	13,0	213,0	454
	Капуста тушеная	180	4,50	8,28	19,26	169,20	139
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	349
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	11/1
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	12/1
Итого за обед;		930	28,91	27,86	123,68	881,22	
Итого за день:			61,63	59,54	231,28	1755,48	

Возрастная категория: 12 лет и старше

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	**73 /1**
	Зразы рыбные рубленные	100	10,46	16,60	15,50	197,70	**237**
	Картофель отварной	180	3,52	6,07	20,87	152,16	**125**
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	**389**
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	**12/1**
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	**11/1**
Итого на завтрак:		**680**	**22,48**	**23,64**	**120,47**	**738,72**	
Обед:	Салат "Витаминный" (яблоко свежее, капуста, морковь)	100	1,18	3,20	8,88	69,13	49
	Суп картофельный с бобовыми	250	6,00	7,50	27,50	201,50	**102**
	Фрикадельки из кур	100	11,48	17,50	6,22	237,77	**297**
	Макароны отварные с овощами	180	0,68	6,61	29,23	179,17	**205**
	Фруктовый чай (с яблоком)	200	0,60	0,40	10,40	61,80	**377/1**
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	**11/1**
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,56	22,7	101,04	**12/1**
	Кефир 2,5% (в индивидуальной промышленной упаковке)	200	6,00	6,40	8,21	114,40	**386/1**
Итого за обед;		**1140**	**32,32**	**42,60**	**138,44**	**1098,76**	
Итого за день:			**54,80**	**66,24**	**258,91**	**1837,48**	

Возрастная категория: 12 лет и старше

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	16,50	17,40	26,50	302,40	222
	Сгущенное 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	40	2,38	0,29	16,86	89,30	11/1
Итого на завтрак:		570	30,30	30,89	112,20	714,59	
Обед:	Салат из квашенной капусты	100	1,42	4,17	7,00	71,17	47/1
	Суп картофельный с клецками	250	2,5	2,38	14,74	141,8	108
	Тефтели рыбные тушеные в соусе	100	7,93	6,58	9,41	128,58	239
	Каша рисовая с морковью	180	3,48	6,48	32,64	220,79	178
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	11/1
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	12/1
Итого за обед;		930	22,14	20,49	127,45	861,91	
Итого за день:			52,44	51,38	239,65	1576,50	

Возрастная категория: 12 лет и старше

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	211,39	84
	Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	11/1
	Яблоко свежее	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
Итого на завтрак:		**650**	**16,28**	**15,82**	**88,78**	**479,65**	
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
	Гуляш из говядины	120	17,46	20,15	3,47	265,2	260
	Картофельное пюре	180	3,72	5,82	24,78	166,33	128
	Кисель из сока плодового	200	0,31	0,00	39,40	158,84	358
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	11/1
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	12/1
	Банан свежий	120	1,80	1,80	25,20	115,20	338
Итого за обед;		*1070*	*31,96*	*35,6792*	*149,33933*	*1047,098*	
Итого за день:		**1720**	**48,24**	**51,50**	**238,12**	**1526,74**	
Среднее значение за период:			**54,85**	**56,49**	**242,13**	**1718,34**	

Литература 1. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / по редакцией В.А. Тутельяна и М.П. Могильного 2017 г

Исполнитель. технолог Бозняк Е.А.

Прошито, пронумеровано и скреплено

печатью ___ (_____) листов

Директор ООО «ВАША СЕРВИСНАЯ КОМПАНИЯ»

Подпись _____ / __Белова Ю.С. /