«СОГЛАСОВАНО»

Директор МОБУ СОШ № 3

«1» марта 2024 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «ВАША СЕРВИСНАЯ КОМПАНИЯ»

Ю.С. Белова

«1» марта 2024 г.

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

для организации питания детей в образовательных учреждениях Лабинского района для возрастной группы 12 лет и старше на зимне-весенний 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 яблоком)	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. /