

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СОШ № 14

14 / А.А. Мерзляк
2023 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «ВАША СЕРВИСНАЯ КОМПАНИЯ»

Ю.С. Белова
2023 г.



ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

для организации питания детей в образовательных учреждениях Ейского района для
возрастной группы с 7 до 11 лет на зимне-весенний период

Расчет доли калорийности **ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ** от суточной потребности в пищевых веществах и энергии для обучающихся общеобразовательных учреждений возрастной группы с 7 до 11 лет

дни недели	завтрак	% завтрака от суточной потребности	обед	% обеда от суточной потребности	всего за день	% от суточной потребности
1	707,72	29,51	785,16	33,08	1492,88	62,89
2	658,50	27,46	911,60	38,40	1570,10	66,14
3	577,60	24,09	923,52	38,91	1501,12	63,24
4	545,24	22,74	844,51	35,58	1389,75	58,55
5	616,18	25,70	703,66	29,64	1319,83	55,60
6	625,26	26,07	741,86	31,25	1367,12	57,59
7	551,42	23,00	778,02	32,78	1329,44	56,01
8	698,72	29,14	764,20	32,19	1462,92	61,63
9	549,50	22,92	807,88	34,03	1357,38	57,18
10	645,99	26,94	777,23	32,74	1423,22	59,96
среднее значение за	617,61	25,76	803,76	33,86	1421,37	59,88

показатель	среднее значение за завтрак	среднее значение за обед
белки	21,83	24,65
жиры	22,13	23,85
углеводы	85,06	110,27

Расчет выполнения натуральных норм потребления продуктов питания 7-11 лет ЗАВТРАК + ОБЕД

Наименование продукта	норма	Количество продуктов вг., мл., нетто										итого	за 1 День	% выполнения от		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					
	42	87												420	42,00	100,00
	21		45											231	23,10	104,50
а	18			91										182	18,20	101,11
продукты (замена на говядину)	34,8					86,4								348,3	34,83	102,09
	24	108	30	3	8	12		5	30	8	43			247	24,70	102,92
	180	210	500		200		230		60	72	350			1647	164,70	98,82
ОКО	26,5		128								128			256	25,60	99,50
ОГ, полужирный	6	10	5	3			5		8		10			59	5,90	98,33
ана	6	15	31				15							61	6,10	101,67
О сливочное	18	12	27,3	13,5	17,5	20	13,5	17	13,8	18,5	24,9			178	17,80	99,88
О растительное	9	12	9,2	10,5	10	8,7	3,9	13,2	13,2	9,7	7,3			97,7	9,77	104,21
Оронные изделия	9		15	39						39				93	9,30	103,33
ы	27	28	41	35	33	32	28	33	32	10	26			298	29,80	104,85
ы пшеничная	9		2	2	21	21		3	12	23,5	30			93,5	9,35	103,89
р	18	12	22	2	15	15	20	22	22	12	25			195	19,50	104,00
итерские изд.	6			20			20				20			60	6,00	100,00
офель	112,2	40	160	50	173	160	170	180	65	160	60			1218	121,80	105,30
ди	168	179	145	163	179	215	108	210	280	183	145			1807	180,70	104,33
ты сухие	8,55		10		20				45		10			85	8,50	99,42
ты свежие	110	130	130		190		190	80	130	60	195			1105	110,50	100,45
	120	200		200		200		200		200	200			1200	120,00	100,00
	0,6		1	1	1	1	1			1				6	0,60	100,00
О	0,6	3									3			6	0,60	100,00
ейный напиток	1		5				5							10	1,00	100,00
кки	0,12					0,35				0,5	0,35			1,2	0,12	100,00
мал	1,8			9				9						18	1,80	100,00
пшеничный	90	65	90	75	115	90	110	90	90	80	90			895	89,50	99,44
ржаной	48	65	40	45	45	65	20	45	45	65	40			475	47,50	98,96
ий % выполнения	1115,17													11292,7	1129,27	100,25

**Меню приготавливаемых блюд
ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ**

Возрастная категория 7-11 лет

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	60	3,40	2,50	7,70	66,90	131/1
	Омлет натуральный	160	14,86	20,48	2,81	308,96	210
	Сыр порциями	15	3,90	3,99	0,00	51,51	15
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	382
	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
	Яблоко свежее	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
Итого за завтрак:		605	29,63	31,47	62,23	707,72	
Обед:							
	Икра кабачковая	60	1,01	0,05	12,57	53,57	73/1
	Борщ с картофелем	200	2,00	6,50	13,44	120,26	83
	Шлов из отварной говядины	180	18,36	17,19	29,20	356,40	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:		720	26,994	24,676	110,434	785,158	
Всего за день 1			56,62	56,15	172,66	1492,88	

Возрастная категория 7-11 лет

Прием 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	0,09	1,30	7,81	62,20	61
	Пудинг из творога запеченный	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	24,654	28,448	103,294	658,496	
Обед:							
	Овощи натуральные соленые (огурец соленый)	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 порциями	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			54,51	61,93	227,29	1570,10	

Возрастная категория: 7-11 лет

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	60	0,70	1,00	2,60	22,20	55
	Шницель натуральный рубленый	90	15,55	18,67	8,06	191,86	267
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,45	5,79	30,45	195,71	203
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	61,50	377
	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	24,722941	25,938235	78,195	577,60	
Обед:							
	Салат из квашенной капусты	60	1,03	3,01	5,10	51,62	47/1
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,40	4,21	12,00	118,60	102
	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221,00	260
	Каша вязкая (гречневая)	150	8,85	5,15	39,80	243,75	303
	Кисель из сока плодового	200	0,31	0,00	39,40	158,84	358
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	11/1
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,08	40,42	12/1
Итого за обед:		770	32,644	29,672	125,134	923,522	
Всего за день 3			57,37	55,61	203,33	1501,12	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 4							
Завтрак:	Икра кабачковая	60	1,01	0,05	12,27	53,57	73/1
	Запеканка картофельная с мясом	175	10,30	11,17	15,33	290,05	284
	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	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 (ячневая)	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	3,58	0,43	25,30	133,94	11/1
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,08	40,42	12/1
	Итого за обед:	900	18,956	19,946	110,566	844,51	
	Всего за день 4		34,65	32,13	176,78	1389,75	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 5							
Завтрак:							
	Зеленый горошек консервированный	60	3,40	2,50	7,70	66,90	131/1
	Рыба, тушенная с овощами	120	13,00	6,60	9,70	140,00	229
	Каша рисовая с морковью	150	2,90	5,40	27,20	209,00	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	25	1,40	0,28	11,35	50,52	12/1
Итого за завтрак:		595	23,15	15,09	87,81	616,18	
Обед:							
	Овощи натуральные соленые (помидор соленый)	60	0,67	0,06	2,10	12,00	70
	Щи из квашенной капусты с картофелем	200	1,35	4,29	6,96	71,8	92
	Рагу из птицы	175	12,56	11,72	15,20	216,52	289
	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
	Пирог "Южный"	80	5,44	5,46	39,38	148,41	414
Итого за обед:		795	25,644	22,466	118,864	703,658	
всего за день 5			48,80	37,55	206,68	1319,83	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блода гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 6							
Завтрак:							
	Сыр порциями	15	3,90	3,99	0,00	51,51	15
	Каша манная молочная	210	5,10	10,72	33,42	250,56	181
	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
	Банан свежий	120	1,80	1,80	25,20	115,20	338
Итого за завтрак:		585	15,974	19,988	95,194	625,256	
Обед:							
	Салат из свеклы отварной.	60	0,85	3,62	4,98	55,89	52
	Суп из овощей со сметаной	200	1,27	3,99	7,31	76,87	99
	Запеканка картофельная с мясом	175	10,30	11,17	15,33	290,05	284
	Фруктовый чай (с яблоком)	200	0,60	0,40	10,40	61,80	377/1
	Кондитерское изделие (печенье промышленного производства)	20	1,69	2,25	13,95	82,89	20/2
	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	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 7							
Завтрак:	Салат из белокочанной капусты	60	0,78	1,90	3,87	36,24	45
	Рагу из пшеницы	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	11,35	50,52	12/1
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	11/1
Итого за завтрак:		500	17,434	14,188	86,684	551,416	
Обед:							
	Овощи натуральные соленные (огурец соленый)	60	0,48	0,06	1,02	6,00	70
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,93	8,75	106,76	82
	Рыба, тушеная с овощами	120	13,00	6,60	9,70	140,00	229
	Каша вязкая (ячневая)	150	3,23	4,22	25,80	231,80	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	20	1,12	0,22	9,08	40,42	12/1
Итого за обед:		810	23,366	15,646	108,506	778,02	
Всего за день 7			40,80	29,83	195,19	1329,44	

Возрастная категория: 7-11 лет

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

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 9		60	1,01	0,05	12,27	53,57	73/1
Завтрак:	Икра кабачковая	90	9,42	14,94	13,99	178,00	237
	Зразы рыбные рубленые	150	2,93	5,06	17,39	126,80	125
	Картофель отварной	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Сок фруктовый	25	1,49	0,18	10,54	55,81	11/1
	Хлеб пшеничный	25	1,40	0,28	11,35	50,52	12/1
	Хлеб ржаной						
Итого за завтрак:		550	17,25	20,51	85,74	549,5	
		60	0,71	1,92	5,33	47,64	49
	Салат "Витаминный" (яблоко свежее, капуста, морковь)	200	4,40	4,21	12,00	118,60	102
Обед:	Суп картофельный с бобовыми	90	10,34	15,75	5,60	214,00	297
	Фрикадельки из кур	150	5,45	5,79	30,45	195,71	203
	Макаронные изделия отварные с маслом	200	0,60	0,40	10,40	61,80	377/1
	Фруктовый чай (с яблоком)	40	2,38	0,29	16,86	89,30	11/1
	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,45	18,16	80,83	12/1
	Хлеб ржаной						
Итого за обед:		780	26,126941	28,804235	98,804	807,882706	
Всего за день 9			43,38	49,31	184,54	1357,38	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2						61	
день 10		60	0,09	1,30	7,81	62,20	
Завтрак:	Салат из моркови с яблоком	160	13,20	13,92	21,20	241,88	
	Пудинг из творога запеченый	30	4,50	7,50	23,76	63,54	
	Стушенное молоко	200	4,08	3,54	17,58	118,52	
	Какао с молоком	20	1,19	0,14	8,43	44,65	
	Хлеб пшеничный	120	1,80	1,80	25,20	115,20	
	Банан свежий	590	24,862	28,204	103,982	645,988	
Итого за завтрак:							
		60	1,03	3,01	5,10	51,62	
	Салат из квашенной капусты	200	2,05	2,15	13,27	133,1	
Обед:	Суп картофельный с клецками	100	7,93	6,58	9,41	128,58	
	Тефтели рыбные тушеные в соусе	150	2,90	5,40	27,20	209,00	
	Каша рисовая с морковью	200	1,00	0,20	20,20	84,80	
	Сок фруктовый	40	2,38	0,29	16,86	89,30	
	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,45	18,16	80,83	
	Хлеб ржаной						
		790	19,534	18,076	110,204	777,228	
Итого за обед:							
Всего за день 10			44,40	46,28	214,19	1423,22	
Среднее значение за период:			46,48	45,98	195,33	1421,37	

Литература: 1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / по редакции В.А. Тутельяна и М.П. Могильного. М.: ДеЛи плюс, 2017

Исполнитель: главный технолог

Бозняк Е.А.

Прочито и пронумеровано
и скреплено печатью

Директор _____ листов

Н.А. Федоряка



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 324087357327968961775297076797709129534246061613

Владелец Федоряка Наталья Александровна

Действителен с 30.09.2024 по 30.09.2025