«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СОШ № 3 г. Ейска

_____ Н.Х. Мозговая

«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 Ейского района для возрастной группы с 7 до 11 лет на осенне-зимний период 2023-2024 гг

Меню приготавливаемых блюд
ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ

Возрастная категория 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			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**
	Плов 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)	№ рецептуры
			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 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, рубленные из кур, запеченные с соусом молочным	90	9.05	10.20	10.69	170.76	**296**
	Каша вязкая пшенная	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			**55.33**	**63.70**	**227.39**	**1570.91**	

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 рубленный	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 блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			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 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	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 соленые (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, тушенная 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							
Завтрак:	Зеленый горошек консервированный	60	3.40	2.50	7.70	66.90	**131/1**
	Гуляш из говядины	100	14.55	16.79	2.89	221.00	**260**
	Каша рисовая с морковью	150	2.90	5.40	27.20	209.00	**178**
	Напиток из плодов шиповника	200	0.30	0.00	15.20	62.00	**388**
	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:		**575**	**24.934**	**25.258**	**81.204**	**698.716**	
Обед:	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0.70	1.00	2.60	22.20	55
	Суп-лапша домашняя	200	2.05	4.43	9.30	92.60	**113/1**
	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	**139**
	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	20	1.12	0.22	9.08	40.42	**12/1**
	Яблоко свежее	120	0.50	0.50	12.25	55.50	**338**
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)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 9							
Завтрак:	Икра кабачковая	60	1.01	0.05	12.27	53.57	**73/1**
	Зразы 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	47.64	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**	**26.126941**	**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							
день 10							
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**
	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**	

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

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

наименование продукта	норма	норма в день 100%	Количество продуктов вг., мл.,нетто										итого	за 1 день	% выполнения от нормы
			1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**			
мясо	42	70	87		80	128		80		55			430	43.00	102.38
птица	21	35		45			63		63		60		231	23.10	104.50
субпродукты (замена на говядину)	18	30			91					91			182	18.20	101.11
рыба	34.8	58					97.6		97.6		53	88	336.2	33.62	98.54
яйцо	24	40	108	30	3	8	12		5	30	8	43	247	24.70	102.92
молоко	180	300	210	500			200	230	25	60	72	350	1647	164.70	98.82
творог, полужирный	26.5	50		128								128	256	25.60	99.50
сметана	6	10	10	5	3	8		5	10	8		10	59	5.90	98.33
сыр	6	10	15	31				15					61	6.10	101.67
масло сливочное	18	30	12	27.3	13.5	17.5	20	13.5	17	13.8	18.5	24.9	178	17.80	99.88
масло растительное	9	15	12	9.2	10.5	10	8.7	3.9	13.2	13.2	9.7	7.3	97.7	9.77	104.21
макаронные изделия	9	15		15	39						39		93	9.30	103.33
крупы	27	45	28	41	35	33	32	28	33	32	10	26	298	29.80	104.85
мука пшеничная	9	15		2	2		21		3	12	23.5	30	93.5	9.35	103.89
сахар	18	30	12	22	25	20	15	20	22	22	12	25	195	19.50	104.00
кондитерские изд.	6	10			20			20				20	60	6.00	100.00
картофель	112.2	187	40	160	50	173	160	170	180	65	160	60	1218	121.80	105.30
овощи	168	280	179	145	163	179	215	108	210	280	183	145	1807	180.70	104.33
фрукты сухие	8.55	15		10		20				45		10	85	8.50	99.42
фрукты свежие	110	185	130	130		190		190	80	130	60	195	1105	110.50	100.45
соки	120	200	200		200		200		200		200	200	1200	120.00	100.00
чай	0.6	1		1	1	1	1	1			1		6	0.60	100.00
какао	0.8	1	4									4	8	0.80	100.00
кофейный напиток	1	2		5				5					10	1.00	100.00
дрожжи	0.12	0.2					0.35				0.5	0.35	1.2	0.12	100.00
крахмал	1.8	3			9				9				18	1.80	100.00
хлеб пшеничный	90	150	65	90	75	115	90	110	90	90	80	90	895	89.50	99.44
хлеб ржаной	48	80	65	40	45	45	65	20	45	45	65	40	475	47.50	98.96
Общий % выполнения	**1115.4**												**11292.6**	**1129.26**	**100.23**

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	659.31	27.49	911.60	38.40	1570.91	66.18
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	646.80	26.97	777.23	32.74	1424.03	59.99
среднее значение за 12 дней	617.77	25.76	803.76	33.86	1421.54	59.89

показатель	среднее значение за завтрак	среднее значение за обед
белки	21.99	24.65
жиры	22.48	23.85
углеводы	85.08	110.27

Прошито,
пронумеровано,
скреплено печатью
на (14) листах.
Директор
ООО «Ваша сервисная
компания»

О.С.Белова

«___» _____ 202_ г.