

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МОБУ СОШ № 2

Н. Я. Василенко
Н. Н. Самусенко
« *15* » *сентября* 2022 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «ФОРМУЛА ВКУСА-РЕГИОНА»

Ю. С. Белова
« *15* » *сентября* 2022 г.

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

для организации питания детей с заболеванием – аллергия на коровье молоко в образовательных учреждениях для
возрастной группы с 7 до 11 лет на зимне-весенний период

Меню приготавливаемых блюд для дектей с заболеванием: аллергия на коровье молоко

Возрастная категория 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 1							
Завтрак:	Зеленый горошек консервированный						
	Омлет натуральный (на воде, масло растительное)	60	3,40	2,50	7,70	66,90	131
	Фруктовый чай	160	18,52	20,74	2,40	347,64	211/1
	Хлеб пшеничный	200	0,60	0,40	10,40	61,80	377/1
	Хлеб ржаной	20	1,35	0,17	10,03	47,05	пром
	Яблоко свежее	25	1,40	0,28	12,35	57,52	пром
Итого за завтрак:		120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
Обед:		585	25,77	24,59	55,13	636,41	
	Икра кабачковая						
	Борщ с картофелем без сметаны	60	1,01	0,05	12,57	53,57	пром
	Плов с мясом	200	2,00	6,50	13,44	120,26	83
	Сок фруктовый	180	19,90	20,52	31,60	390,68	Л443
	Хлеб пшеничный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Хлеб ржаной	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
Итого за обед:		40	2,60	0,48	16,74	81,92	пром
Итого за день:							
		720	29,21	27,89	114,61	825,33	
			54,98	52,48	169,74	1461,74	

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 свеклы отварной	60	0,85	3,62	4,98	55,89	52
	Биточки рубленые из птицы под соусом овощным (без молока)	90	9,05	10,20	10,69	170,76	Л1500
	Каша вязкая пшенная с маслом растительным	150	4,94	7,89	32,18	219,00	303
	Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	58,81	пром
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	пром
Итого за завтрак:		550	18,00	22,22	87,74	622,44	
Обед:							
	Овощи натуральные соленые	60	0,40	0,05	0,85	5,45	70
	Суп с крупой и томатом	200	1,10	4,79	4,88	67,03	Л1150
	Зразы рыбные рубленые	90	9,42	14,94	13,99	228,00	237
	Картофель отварной с маслом растительным	150	2,93	5,06	17,39	126,80	125
	Яблоко	120	1,60	0,20	17,10	76,60	338
	Компот из яблок	200	0,52	0,18	28,86	119,10	342
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	16,74	81,92	пром
Итого за обед:		900	21,27	26,04	119,87	799,00	
Итого за день:			39,27	48,26	207,61	1421,44	

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 3							
Завтрак:	Икра кабачковая	60	1,01	0,05	12,27	53,57	пром
	Запеканка картофельная с мясом с растительным маслом	175	16,30	18,17	15,33	290,05	284
	Кисель из сока плодового	200	0,31	0,00	39,40	158,84	358
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	58,81	пром
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	пром
Итого за завтрак:		485	20,71	18,71	91,89	618,79	
Обед:							
	Салат из квашенной капусты	60	1,03	3,01	5,10	51,62	47
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,80	6,00	22,00	161,20	102
	Печень по-строгановски без сметаны	100	13,50	9,20	8,60	171,20	255
	Каша гречневая с маслом растительным	150	8,85	5,15	49,80	280,95	196
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	349
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	91,10	пром
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	пром
Итого за обед:		770	32,87	24,03	145,94	928,52	
Итого за день:			53,58	42,74	237,83	1547,31	

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 4							
Завтрак:							
	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,70	1,00	2,60	22,20	55
	Шницель мясной рубленный с маслом растительным	90	9,28	13,61	8,06	191,86	267
	Макаронные изделия отварными с овощами с маслом растительным	170	4,83	5,19	26,62	172,50	205
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	61,50	377
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	58,81	пром
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	пром
	Кондитерское изделие	15	1,68	1,89	18,02	95,75	пром
Итого за завтрак:		585	19,71	22,20	95,39	660,14	
Обед:							
	Салат "Витаминный"	60	0,71	1,92	5,33	41,48	49
	Рассольник с маслом растительным	200	2,02	5,00	11,98	101,81	94
	Голубцы ленивые с маслом растительным	90	7,50	7,65	5,63	121,40	160
	Каша ячневая с растительным маслом	150	4,65	9,15	30,90	231,00	297
	Яблоко свежее	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	пром
Итого за обед:		880	20,41	24,80	114,72	771,05	
Итого за день:			40,12	47,00	210,11	1431,19	

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 5							
Завтрак:	Зеленый горошек консервиров.						
	Котлета рыбная (на воде)	60	3,40	0,40	7,70	48,00	131
	Картофельное пюре на овощном отваре с растительным маслом	90	7,79	6,23	10,81	130,48	234
	Фруктовый чай	150	3,10	4,85	20,65	138,61	520
	Хлеб пшеничный	200	0,60	0,40	10,40	61,80	377/1
	Хлеб ржаной	20	1,35	0,17	10,03	47,05	пром
	Сок фруктовый	25	1,40	0,28	12,35	57,52	пром
Итого за завтрак:		200	1,50	0,00	22,80	97,20	пром
		745	19,14	12,33	94,74	580,66	
Обед:	Овощи натуральные соленые						
	Щи из квашенной капусты	60	0,40	0,05	0,85	5,45	70
	Рагу из птицы	200	1,35	4,29	6,96	71,8	92
	Яблоко свежее	175	12,56	11,72	15,20	216,52	289
	Напиток из плодов шиповника	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
	Хлеб пшеничный	200	0,30	0,00	15,20	62,00	20
	Хлеб ржаной	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
	Пирог "Южный" (без молока)	40	2,66	0,48	16,74	81,92	пром
Итого за обед:		80	5,44	5,46	39,38	228,41	414
Итого за день:		915	25,91	22,84	126,64	815,70	

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 6							
Завтрак:	Салат из свежих огурцов	70	0,47	3,06	1,27	34,34	36
	Фрикадельки из кур с маслом растительным	90	12,34	18,43	7,29	244,00	297
	Макароны отварные с овощами с маслом растительным	150	0,57	5,51	24,36	149,31	205
	Чай с сахаром	200			9,98	39,91	258
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,05	пром
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	пром
	Яблоко	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
Итого за завтрак:		670	16,56	27,91	73,56	611,08	
Обед:	Салат из свеклы с сыром	60	2,30	4,50	4,13	66,22	50
	Суп гороховый с маслом растительным	200	6,6	9,2	18,5	183,2	102
	Биточки рубленые из птицы под соусом овощным (без молока)	90	9,05	10,20	10,69	170,76	1500
	Макароны отварные с овощами с маслом растительным	150	0,57	5,51	24,36	149,31	205
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	пром
Итого за обед:							
Итого за день:		780	24,88	30,23	114,68	830,31	
			41,43	58,15	188,23	1441,39	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 7							
Завтрак:							
	Салат "Витаминный"						
	Голубцы ленивые с маслом растительным	60	0,71	1,92	5,33	41,48	49
	Каша ячневая с растительным маслом	90	7,50	7,65	5,63	121,40	160
	Хлеб пшеничный	150	4,65	9,15	30,90	231,00	297
	Яблоко свежее	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
	Сок фруктовый	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
Итого за завтрак:		200	1,00	0,00	20,20	84,80	пром
		660	17,06	19,56	94,37	628,28	
Обед:							
	Салат из свеклы отварной.						
	Суп из овощей без сметаны с маслом растительным	60	0,85	3,62	4,98	55,89	52
	Запеканка картофельная с мясом (масло растительное)	200	1,59	5,99	9,15	96,87	99
	Напиток из плодов шиповника	175	16,30	18,17	15,33	290,05	284
	Кондитерское изделие	200	0,30	0,00	15,20	62,00	20
	Хлеб пшеничный	20	1,50	1,90	15,20	83,90	пром
	Хлеб ржаной	60	4,05	0,51	30,09	141,15	пром
Итого за обед:		40	2,66	0,48	16,74	81,92	пром
Итого за день:		755	27,25	30,67	106,69	811,78	
			44,31	50,23	201,06	1440,06	

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 8							
Завтрак:	Салат из белокочанной капусты						
	Рагу из птицы	60	0,85	2,50	5,20	46,70	45
	Кисель из сока плодового	175	12,56	11,72	15,20	216,52	289
	Хлеб ржаной	200	0,31	0,00	39,40	158,84	358
	Хлеб пшеничный	25	1,40	0,28	12,35	57,52	пром
	Кондитерское изделие	20	1,35	0,17	10,03	47,05	пром
Итого за завтрак:		20	1,50	1,90	15,20	83,90	пром
		500	17,97	16,57	97,38	610,53	
Обед:							
	Овощи натуральные соленные						
	Борщ с капустой и картофелем без сметаны	60	0,40	0,05	0,85	5,45	70
	Шницель рыбный натуральный (без молока)	200	2,00	5,00	13,44	106,76	81
	Картофель отварной с растительным маслом	90	7,30	6,35	10,85	129,50	235
	Компот из яблок	150	3,90	6,10	17,30	139,70	311
	Хлеб пшеничный	200	0,52	0,18	28,86	119,10	342
	Хлеб ржаной	60	4,05	0,51	30,09	141,15	пром
Итого за обед:		20	1,33	0,24	8,37	40,96	пром
Итого за день:		780	19,50	18,43	109,76	682,62	
			37,47	35,00	207,14	1293,15	

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							
Завтрак:	Зеленый горошек консервированным						
	Печень по-строгановски без сметаны	60	3,40	0,40	7,70	48,00	131
	Каша рисовая с морковью с маслом растительным	100	13,50	9,20	8,60	171,20	255
	Чай черный с сахаром	150	2,90	5,40	37,20	209,00	178
	Хлеб пшеничный	200	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Хлеб ржаной	25	1,69	0,21	12,54	58,81	пром
	Сок фруктовый	25	1,40	0,28	12,35	57,52	пром
Итого за завтрак:		200	1,00	0,00	20,20	84,80	пром
		760	23,96	15,51	113,59	689,79	
Обед:	Салат из свеклы отварной.						
		60	0,85	3,62	4,98	55,89	52
	Суп-лапша домашняя	200	2,05	4,43	9,30	92,60	48
	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	534
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	349
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	пром
Итого за обед:		760	24,12	25,88	102,47	747,74	пром
Итого за день:			48,08	41,39	216,06	1437,53	

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 10							
Завтрак:	Икра кабачковая						
	Зразы рыбные рубленые	60	1,01	0,05	12,27	53,57	пром
	Картофель отварной с маслом растительным	90	9,42	14,94	13,99	228,00	237
	Фруктовый чай	150	2,93	5,06	17,39	126,80	125
	Хлеб пшеничный	200	0,60	0,40	10,40	61,80	377/1
	Хлеб ржаной	25	1,69	0,21	12,54	58,81	пром
	Пирог с повидлом	25	1,40	0,28	12,35	57,52	пром
Итого за завтрак:		60	4,70	5,60	33,30	202,40	414
			21,75	26,54	112,24	788,90	
Обед:	Салат "Витаминный"						
	Суп гороховый	60	0,71	1,92	5,33	41,48	49
	Фрикадельки из кур с маслом растительным	200	6,6	9,2	18,5	183,2	102
	Макароньы отварные с овощами с маслом растительным	90	12,34	18,43	7,29	244,00	297
	Сок фруктовый	150	0,57	5,51	24,36	149,31	205
	Хлеб пшеничный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Хлеб ржаной	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
		40	2,66	0,48	16,74	81,92	пром
Итого за обед:			26,58	35,88	112,48	878,81	
Итого за день:			48,33	62,42	224,72	1667,71	

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 11							
Завтрак:							
	Зеленый горошек консервированный						
	Омлет натуральный (на воде, масло растительное)	60	3,40	2,50	7,70	66,90	131
	Фруктовый чай	160	18,52	20,74	2,40	347,64	211/1
	Хлеб пшеничный	200	0,60	0,40	10,40	61,80	377/1
	Яблоко	20	1,35	0,17	10,03	47,05	пром
Итого за завтрак:		120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
		560	24,37	24,31	42,78	578,89	
Обед:							
	Салат из квашенной капусты						
	Суп картофельный с клецками (на воде, масло растительное)	60	1,03	3,01	5,10	51,62	47
	Тефтели рыбные тушеные в соусе томатном	200	2,05	2,15	13,27	133,1	38
	Каша рисовая с морковью с маслом растительным	100	7,93	6,58	9,41	128,58	239
	Шарлотка с яблоками (без молока, масло растительное)	150	2,90	5,40	37,20	209,00	178
	Компот из смеси сухофруктов	100	4,89	7,80	40,69	252,54	374
	Хлеб пшеничный	200	0,66	0,09	32,01	131,49	349
	Хлеб ржаной	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
Итого за обед:		40	2,66	0,48	16,74	81,92	пром
Итого за день:		830	24,82	25,85	174,48	1082,35	
			49,19	50,16	217,26	1661,24	

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 12							
Завтрак:	Икра кабачковая						
	Плов с мясом	60	1,01	0,05	12,27	53,57	
	Чай черный с сахаром	180	19,90	20,52	31,60	390,68	пром
	Хлеб пшеничный	200	0,07	0,02	15,00	60,46	Л443
	Хлеб ржаной	40	2,70	0,34	20,06	94,10	376
	Яблоко свежее	40	2,66	0,48	16,74	81,92	пром
Итого за завтрак:		120	0,50	0,50	12,25	55,50	пром
		640	26,84	21,91	107,92	736,23	338
Обед:	Салат из свеклы с огурцами солеными						
	Щи из квашенной капусты	60	0,70	1,00	2,60	22,20	
	Печень по-строгановски	200	1,35	4,29	6,96	71,8	55
	Картофельное пюре на овощном отваре с растительным маслом	100	13,50	9,20	8,60	171,20	92
	Яблоко свежее	150	3,10	4,85	20,65	138,61	255
	Сок фруктовый	120	0,50	0,50	12,25	55,50	520
	Хлеб пшеничный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	338
	Хлеб ржаной	40	2,70	0,34	20,06	94,10	389
Итого за обед:		40	2,66	0,48	16,74	81,92	пром
Итого за день:		910	25,51	20,66	108,06	720,13	пром
Среднее значение за период:			52,35	42,57	215,98	1456,36	
			46,18	47,13	209,76	1471,29	

Литература: 1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах .
Москва 2004г. «Хлебпродинформ» под редакцией В.Т.Лапиной.

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

Расчет выполнения натуральных норм потребления продуктов питания 7-11 лет

наименование продукта	норма в день	Количество продуктов в г., мл., нетто												итого	за 1 день	% выполнения от нормы
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
мясо	42	90		110	120			110		70						
птица	25		40			73	40		73		85			500	41,67	99,21
субпродукты	18			80										311	25,92	103,67
рыба	34,8		85,4			67,5				95				255	21,25	118,06
яйцо	24	96	14	12	110	5	5		82		97,5	86	80	418,4	34,87	100,19
									11,6	12	8	12	40	325,6	27,13	113,06
сыр	6	24					32	21		11						
масло растительное	9	10	8	11	12	7,5	10,2	13,8	11,5	12	9,2	7,3	8,2	88	7,33	122,22
макаронные изделия	9				39											
крупы	27	41	52,5	50	35		39				39			120,7	10,06	111,76
мука пшеничная	9		5,6				15	31		35	15	26	26	117	9,75	108,33
сахар	18	15	25	20	10	31,5	8			5	31,2	41		326,5	27,21	100,77
кондитерские изд.	6				15	15	20	20	20	20	20	30	10	122,3	10,19	113,24
картофель	112	48	80	190	80			20			20	15		225	18,75	104,17
овощи	168	101	160,2	232	142	244	80	220	180		180	80	150	70	5,83	97,22
фрукты сухие	9			27		197	155	174,5	275,8	102,5	295,48	250	58,6	1532	127,67	113,99
фрукты свежие	110	125	170		135	225	145	125	45	27		27		2144,08	178,67	106,35
соки	120	200		100	200	200	200				45,4	165	250	111	9,25	102,78
чай	0,6	1,5	1,5						100	200	200		200	1430,4	119,20	108,36
какао	0,6							1,5	1,5		1,5			1600	133,33	111,11
кофейный напиток	1,2				4					4				7,5	0,63	104,17
дрожжи	0,12					7								8	0,67	111,11
крахмал	1,8					0,5						7		14	1,17	97,22
хлеб пшеничный	90	60	101,12	90	102	90	70	100	90	101,2	85	110		1,5	0,13	104,17
хлеб ржаной	48	65	45	45	45	65	45	45	45	45	45	45	85	24	2,00	111,11
														1084,32	90,36	100,40
														580	48,33	100,69