

**Меню приготавливаемых блюд для детей**

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							
<b>Завтрак:</b>	Зеленый горошек консервированный	60	3,40	2,50	7,70	66,90	131/1
	Омлет натуральный	160	14,86	20,48	2,81	209,20	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	1,69	0,21	12,54	58,81	пром
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	пром
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>605</b>	<b>29,83</b>	<b>31,50</b>	<b>65,23</b>	<b>617,96</b>	
<b>Обед:</b>							
	Икра кабачковая	60	1,01	0,05	12,57	53,57	пром
	Борщ с картофелем и сметаной	200	2,00	6,50	13,44	120,26	83
	Плов с мясом	180	19,90	20,52	31,60	390,68	1443
	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	2,60	0,48	16,74	81,92	пром
<b>Итого за обед:</b>		<b>720</b>	<b>29,21</b>	<b>27,89</b>	<b>114,61</b>	<b>825,33</b>	
<b>Всего за день 1</b>			<b>59,04</b>	<b>59,39</b>	<b>179,84</b>	<b>1443,29</b>	

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:	Пудинг из творога запаренный	160	13,20	13,92	21,20	241,88	222
	Сгущенное молоко	30	0,12	0,00	15,76	63,54	пром
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	258
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
	Напиток кисломолочный (в индивидуальной промышленной упаковке)	200	6,00	6,40	8,21	114,40	пром
Итого за завтрак:		630	24,81	23,85	84,94	632,61	
Обед:							
	Овощи натуральные соленые (огурец соленый)	60	0,40	0,05	0,85	5,45	70
	Суп с крупой и томатом	200	1,10	4,79	4,88	67,03	Л150
	Биточки рубленые из птицы под соусом	90	9,05	10,20	10,69	170,76	Л500
	Каша вязкая пшениная	150	4,94	7,89	32,18	219,00	303
	Фрукты свежие (груша)	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
	Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Сыр порциками	30	7,8	7,98	0	103,02	15
	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:		910	27,89	32,01	104,28	816,28	
Всего за день 2			52,70	55,86	189,22	1448,89	

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 3							
<b>Завтрак:</b>	Салат из свежых с отрупами соевыми	60	0,70	1,00	2,60	22,20	
	Шницель мясной рубленый	90	9,28	13,61	8,06	191,86	55
	Макаронные изделия отварные с овощами	170	4,83	5,19	26,62	172,50	267
	Напиток из плодов шиповника	200	0,30	0,00	15,20	62,00	205
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	58,81	20
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	пром
	Кондитерское изделие	15	1,68	1,89	18,02	95,75	пром
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>585</b>	<b>19,88</b>	<b>22,18</b>	<b>95,39</b>	<b>660,64</b>	<b>пром</b>
<b>Обед:</b>							
	Закуска из квашенной капусты	60	1,03	3,01	5,10	51,62	47
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,80	6,00	12,00	161,20	102
	Печень по-строгановски	120	16,20	11,04	10,32	205,44	255
	Каша гречневая	150	8,85	5,15	39,80	280,95	196
	Кисель из сока плодового	200	0,31	0,00	39,40	158,84	358
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	91,10	пром
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	пром
	Напиток кисломолочный (в индивидуальной промышленной упаковке)	200	6,00	6,40	8,21	114,40	пром
<b>Итого за обед:</b>		<b>990</b>	<b>41,22</b>	<b>32,18</b>	<b>143,26</b>	<b>1104,51</b>	
<b>Всего за день 3</b>			<b>61,10</b>	<b>54,36</b>	<b>238,64</b>	<b>1765,15</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 4							
Завтрак:	Икра кабачковая	60	1,01	0,05	12,27	53,57	пром
	Запеканка картофельная с мясом	175	10,30	11,17	15,33	290,05	15
	Фруктовый чай	200	0,60	0,40	10,40	61,80	377/1
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	91,10	358
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	пром
						пром	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>16,01</b>	<b>12,24</b>	<b>70,41</b>	<b>554,04</b>	
Обед:	Салат "Витаминный"	60	0,71	1,92	5,33	41,48	49
	Рассольник	200	2,02	5,00	11,98	101,81	94
	Голубцы ленивые	90	7,50	7,65	5,63	121,40	160
	Каша ячневая со сливочным маслом	150	4,65	9,15	30,90	231,00	297
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
	Напиток из плодов шиповника	200	0,30	0,00	15,20	62,00	20
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	пром
<b>Итого за обед:</b>		<b>880</b>	<b>19,71</b>	<b>24,80</b>	<b>109,72</b>	<b>748,25</b>	
<b>Всего за день 4</b>			<b>35,72</b>	<b>37,04</b>	<b>180,13</b>	<b>1302,29</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 5							
Завтрак:	Зеленый горошек консервированный	60	3,40	0,40	7,70	48,00	131/1
	Котлета рыбная	90	6,79	6,23	10,81	130,48	234
	Каша рисовая с морковью	150	2,90	5,40	27,20	209,00	178
	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	25	1,40	0,28	12,35	57,52	пром
Итого за завтрак:		565	18,19	12,65	98,32	623,90	
Обед:	Овощи натуральные соленные (помидор соленый)	60	0,40	0,05	0,85	5,45	70
	Щи из квашенной капусты	200	1,35	4,29	6,96	71,8	92
	Рагу из птицы	175	12,56	11,72	15,20	216,52	289
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	382
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	пром
	Пирог "Ожный"	80	5,44	5,46	39,38	148,41	414
Итого за обед:		795	29,19	25,88	116,77	736,72	
Итого за день 5			47,38	38,53	215,09	1360,62	

Принят пищи	Наименование блюда	Вес блюда 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	258	
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром	
	Фрукты свежие (груша)	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>585</b>	<b>14,99</b>	<b>18,74</b>	<b>85,44</b>	<b>570,36</b>		
	Обед:	Салат из свежлы отварной.	60	0,85	3,62	4,98	55,89	52
		Суп из овощей со сметаной	200	1,59	5,99	9,15	96,87	99
		Запеканка картофельная с мясом	175	10,30	11,17	15,33	290,05	15
		Фруктовый чай	200	0,60	0,40	10,40	61,80	377/1
Кондитерское изделие		20	1,50	1,90	15,20	83,90	пром	
Хлеб пшеничный		60	4,05	0,51	30,09	141,15	пром	
Хлеб ржаной		20	1,33	0,24	8,37	40,96	пром	
Напиток кисломолочный (в индивидуальной промышленной упаковке)		200	6,00	6,40	8,21	114,40	пром	
<b>Итого за обед:</b>		<b>935</b>	<b>26,22</b>	<b>30,23</b>	<b>101,73</b>	<b>885,02</b>		
<b>Всего за день 6</b>			<b>41,21</b>	<b>48,97</b>	<b>187,17</b>	<b>1455,38</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2 день 7 Завтрак:	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	2,50	5,20	46,70	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	12,35	57,52	пром
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
	Напиток кисломолочный (в индивидуальной промышленной упаковке)	200	6,00	6,40	8,21	114,40	
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>700</b>	<b>23,82</b>	<b>21,24</b>	<b>100,42</b>	<b>688,08</b>
<b>Обед:</b>							
	Овощи натуральные соленные (отурец соленый)	60	0,40	0,05	0,85	5,45	70
	Борщ с капустой и картофелем	200	2,00	5,00	13,44	106,76	81
	Пшеница рыбный натуральный	90	7,30	6,35	10,85	129,50	235
	Каша ячневая со сливочным маслом	150	4,65	9,15	30,90	231,00	297
	Компот из яблок	200	0,52	0,18	28,86	119,10	342
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	пром
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	пром
<b>Итого за обед:</b>		<b>780</b>	<b>20,25</b>	<b>21,48</b>	<b>123,36</b>	<b>773,92</b>	
<b>Итого за день 7</b>			<b>44,07</b>	<b>42,72</b>	<b>223,78</b>	<b>1462,00</b>	

Присем пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепт туры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
неделя 2								
день 8								
Завтрак:	Зеленый горошек консервированный	60	3,40	0,40	7,70	48,00	131/1	
	Печень по-строгановски	100	9,50	9,20	8,60	171,20	255	
	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	20	
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром	
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	пром	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>575</b>	<b>20,20</b>	<b>15,62</b>	<b>91,11</b>	<b>641,82</b>		
Обед:	Салат из свежлы 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	48	
	Котлеты мясо - картофельные по - хлыновски	90	12,78	10,26	11,70	191,70	454	
	Капустя 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	
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338	
	<b>Итого за обед:</b>		<b>880</b>	<b>24,47</b>	<b>23,76</b>	<b>112,34</b>	<b>769,55</b>	
	<b>Итого за день 8</b>			<b>44,67</b>	<b>39,38</b>	<b>203,45</b>	<b>1411,37</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
неделя 2 день 9 Завтрак:	Икра кабачковая	60	1,01	0,05	12,27	53,57	пром	
	Зразы рыбные рубленые	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	1,69	0,21	12,54	58,81	пром	
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	пром	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>550</b>	<b>17,45</b>	<b>20,54</b>	<b>88,74</b>	<b>559,50</b>		
Обед:	Салат "Витаминный"	60	0,71	1,92	5,33	41,48	49	
	Суп гороховый	200	6,6	9,2	12	183,2	102	
	Фрикадельки из кур	90	12,34	18,43	7,29	244,00	297	
	Макаронные отварные с овощами	150	0,57	5,51	24,36	149,31	205	
	Фруктовый чай	200	0,60	0,40	10,40	61,80	377/1	
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром	
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	пром	
	Напиток кисломолочный (в индивидуальной промышленной упаковке)	200	6,00	6,40	8,21	114,40	пром	
	<b>Итого за обед:</b>		<b>980</b>	<b>32,18</b>	<b>42,68</b>	<b>104,39</b>	<b>970,21</b>	
	<b>Итого за день 9</b>			<b>49,63</b>	<b>63,22</b>	<b>193,13</b>	<b>1529,71</b>	

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
неделя 2 день 10								
Завтрак:	Салат из моркови с яблоком	60	1,70	1,30	16,50	84,50	61	
	Пудинг из творога запеченный	160	13,20	13,92	21,20	241,88	222	
	Стушенное молоко	30	0,12	0,00	15,76	63,54	пром	
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	382	
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,05	пром	
	Фрукты свежие (груша)	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>590</b>	<b>20,95</b>	<b>19,43</b>	<b>93,32</b>	<b>610,99</b>		
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	38	
	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	
	Шарлотка с яблоками	100	4,89	7,80	35,69	152,54	374	
	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	
	<b>Итого за обед:</b>		<b>890</b>	<b>25,16</b>	<b>25,76</b>	<b>147,67</b>	<b>935,66</b>	
	<b>Итого за день 10</b>			<b>46,11</b>	<b>45,19</b>	<b>240,99</b>	<b>1546,65</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>			<b>48,17</b>	<b>48,47</b>	<b>205,35</b>	<b>1473,38</b>		

Интернет-урал. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. – Москва 2004г. «Хлебродлинформ» под редакцией В. Т. Лапшиной.

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

«СОГЛАСОВАНО»



Директор МБОУ СОШ № 13

*А. В. Захарчук*  
« 05 » 09 2022 г.

«УТВЕРЖДАЮ»



Директор ООО «ФАРМАЦИЯ ВКУСА-РЕГИОН»

*Белова*  
« 05 » 09 2022 г.

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

для организации питания детей в образовательных учреждениях для  
возрастной группы с 7 до 11 лет на осенне-зимний период