

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 | | | | | | | |
| Завтрак: | 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 пордими | 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 |
| Итого за завтрак: | | 605 | 29,83 | 31,50 | 65,23 | 617,96 | |
| Обед: | | | | | | | |
| | 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 |
| Итого за обед: | | 720 | 29,21 | 27,89 | 114,61 | 825,33 | |
| Всего за день 1 | | | 59,04 | 59,39 | 179,84 | 1443,29 | |

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 порликами | 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 | | | | | | | |
| Завтрак: | Салат из свежесы с отрубями 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 |
| Итого за завтрак: | | 585 | 19,88 | 22,18 | 95,39 | 660,64 | пром |
| Обед: | | | | | | | |
| | 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 |
| Итого за обед: | | 990 | 41,22 | 32,18 | 143,26 | 1104,51 | |
| Всего за день 3 | | | 61,10 | 54,36 | 238,64 | 1765,15 | |

| 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 | |
| Итого за завтрак: | | 500 | 16,01 | 12,24 | 70,41 | 554,04 | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 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 |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| Итого за обед: | | 880 | 19,71 | 24,80 | 109,72 | 748,25 | |
| Всего за день 4 | | | 35,72 | 37,04 | 180,13 | 1302,29 | |

| 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 соленые (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 "Ожненный" | 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 | |

| Приним 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 | |
| | Итого за завтрак: | 585 | 14,99 | 18,74 | 85,44 | 570,36 | | |
| | 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 | | |
| Итого за обед: | | 935 | 26,22 | 30,23 | 101,73 | 885,02 | | |
| Всего за день 6 | | | 41,21 | 48,97 | 187,17 | 1455,38 | | |

| Принем 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 |
| | Рис 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 | 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 | |
| | Итого за завтрак: | | 700 | 23,82 | 21,24 | 100,42 | 688,08 |
| Обед: | | | | | | | |
| | Овощи натуральные соленные (огурец 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 цельнозерновая натуральная | 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 |
| Итого за обед: | | 780 | 20,25 | 21,48 | 123,36 | 773,92 | |
| Итого за день 7 | | | 44,07 | 42,72 | 223,78 | 1462,00 | |

| 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 | |
| Итого за завтрак: | | 575 | 20,20 | 15,62 | 91,11 | 641,82 | | |
| 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 | 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 | |
| | Итого за обед: | | 880 | 24,47 | 23,76 | 112,34 | 769,55 | |
| | Итого за день 8 | | | 44,67 | 39,38 | 203,45 | 1411,37 | |

| 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 | |
| Итого за завтрак: | | 550 | 17,45 | 20,54 | 88,74 | 559,50 | | |
| 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 | |
| | Итого за обед: | | 980 | 32,18 | 42,68 | 104,39 | 970,21 | |
| | Итого за день 9 | | | 49,63 | 63,22 | 193,13 | 1529,71 | |

| 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 | |
| Итого за завтрак: | | 590 | 20,95 | 19,43 | 93,32 | 610,99 | | |
| 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 | |
| | Итого за обед: | | 890 | 25,16 | 25,76 | 147,67 | 935,66 | |
| | Итого за день 10 | | | 46,11 | 45,19 | 240,99 | 1546,65 | |
| Среднее значение за период: | | | 48,17 | 48,47 | 205,35 | 1473,38 | | |

Интерпретация: 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

« 05 » 09 2022 г.

А. В. Захарчук

«УТВЕРЖДАЮ»



Директор ООО «ФАРМАЦИЯ ВКУСА-РЕГИОН»

« 05 » 09 2022 г.

Белова

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

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