

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СОШ № 13

Заварин А.В.
« 01 » *Июль* 2023 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «ФОРМУЛА ВКУСА-РЕГИОНЪ»

Ю.С. Белова
« 02 » *Июль* 2023 г.



ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

для организации питания детей в образовательных учреждениях Лабинского района для
возрастной группы 12 лет и старше на зимне-весенний период

**Меню приготавливаемых блюд
ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ**

Возрастная категория 12 лет и старше

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	100	5,67	4,17	12,83	111,50	131/1
	Омлет натуральный	200	18,57	25,60	3,51	261,50	210
	Сыр порциями	20	5,20	5,32	0,00	68,68	15
	Какао смолочком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	382
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	11/1
	Хлеб ржаной	45	2,52	0,504	20,43	90,94	12/1
	Яблоко свежее	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
Итого на завтрак:		725	38,92	39,92	83,47	795,93	
Обед:							
	Икра кабачковая	100	1,68	0,08	20,95	89,28	73/1
	Борщ с картофелем и сметаной	250	2,50	8,13	16,80	150,33	83
	Плов из отварной говядины	230	24,09	24,84	38,25	472,93	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:		860	33,90	33,98	131,22	967,47	
Итого за день:			72,82	73,90	214,69	1763,40	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецен туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 2							
Завтрак:	Пудинг из творога запеченный	200	16,50	17,40	26,50	302,40	222
	Стушенное молоко	30	0,12	5,50	15,76	63,54	101/1
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	379
	Хлеб пшеничный	50	2,98	0,36	21,08	111,62	11/1
	Кефир 2,5% (в индивидуальной промышленной упаковке)	200	6,00	6,40	8,21	114,40	386/1
Итого на завтрак:		680	28,39	32,85	91,26	710,65	
Обед:	Овощи натуральные соленные (огурцы соленные)	100	0,67	0,08	1,42	9,08	70
	Суп с крупой и томатом	250	1,38	5,99	6,10	83,79	116
	Котлеты, рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	100	10,05	11,13	11,88	189,72	296
	Каша вязкая пшеничная	180	5,93	9,47	38,62	262,80	303
	Сыр порциями	30	7,80	7,98	0,00	103,02	15
	Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	11/1
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	12/1
Итого за обед:		960	31,71	35,55	116,46	923,65	
Итого за день:			60,10	68,40	207,72	1634,30	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 3							
Завтрак:	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1,17	1,67	4,33	37,00	55
	Шницель натуральный рубленый	100	10,31	15,13	8,95	213,18	267
	Макаронные изделия отварные с овощами	200	0,76	6,11	31,32	202,94	205
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	61,50	377
	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
	Кондитерское изделие (печенье промышленного производства)	25	2,80	3,15	30,03	159,58	20/2
Итого на завтрак:		705	19,79	26,80	124,86	844,33	
Обед:							
	Салат из квашенной капусты	100	1,42	4,17	7,00	71,17	47/1
	Суп картофельный с бобовыми	250	6,00	7,50	27,50	201,50	102
	Печень по-строгановски	120	11,4	11	10,32	205,44	255
	Каша вязкая (гречневая)	180	10,62	6,18	59,76	337,14	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	40	2,24	0,45	18,16	80,83	12/1
	Кефир 2,5% (в индивидуальной промышленной упаковке)	200	6,00	6,40	8,21	114,40	386/1
Итого за обед:		1150	41,77	36,31	185,10	1263,52	
Итого за день:			61,57	63,11	309,96	2107,85	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 4							
Завтрак:							
	Икра кабачковая	100	1,68	0,08	20,45	89,28	73/1
	Запеканка картофельная с мясом	200	11,77	12,76	17,52	331,49	284
	Фруктовый чай (с яблоком)	200	0,60	0,40	10,40	61,80	377/1
	Хлеб пшеничный	50	2,98	0,36	21,08	111,62	11/1
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	12/1
Итого на завтрак:		590	19,27	14,05	87,61	675,03	
Обед:							
	Салат "Витаминный" (яблоко свежее, капуста, морковь)	100	1,18	3,20	8,88	69,13	49
	Рассольник	250	2,53	6,25	14,98	127,26	94
	Голубцы ленивые	100	8,33	8,50	6,26	190,40	160/1
	Каша вязкая (ячневая)	180	5,58	10,98	31,08	257,20	303
	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	40	2,24	0,45	18,16	80,83	12/1
	Яблоко свежее	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
Итого за обед:		1050	24,24	30,31	132,10	976,27	
Итого за день:			43,51	44,36	219,71	1651,30	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
подели 1							
день 6							
Завтрак:							
	Котлеты, рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	100	10,05	11,13	11,88	189,72	296
	Макароны отварные с овощами	180	0,68	6,61	29,23	179,17	205
	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	40	2,24	0,45	18,16	80,83	12/1
	Итого на завтрак:	560	16,02	18,57	108,14	670,51	
Обед:							
	Салат из квашенной капусты	100	1,42	4,17	7,00	71,17	47/1
	Суп картофельный с бобовыми	250	6,00	7,50	27,50	201,50	102
	Гарфели рыбные тушеные в соусе	100	7,93	6,58	9,41	128,58	239
	Картофель отварной	180	3,52	6,07	20,87	152,16	125
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	11/1
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	12/1
	Итого за обед:	930	25,68	25,20	128,43	852,98	
	Итого за день:	1490	41,70	43,77	236,58	1523,50	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 7							
Завтрак:							
	Сыр порциями	20	5,20	5,32	0,00	68,68	15
	Каша манная молочная	250	5,10	11,20	35,71	263,20	181
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	379
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	11/1
	Груша свежая	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
Итого на завтрак:		650	17,17	20,64	92,97	640,01	
Обед:							
	Салат из свеклы отварной.	100	1,42	6,03	8,30	93,15	52
	Суп из овощей со сметаной	250	1,58	4,98	9,13	96,08	99
	Запеканка картофельная с мясом	200	11,77	12,76	17,52	331,49	284
	Напиток из плодов шиповника	200	0,30	0,00	15,20	62,00	388
	Кондитерское изделие (печенье промышленного производства)	25	2,80	3,15	30,03	159,58	20/2
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	11/1
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	12/1
Итого за обед:		875	23,68	27,80	123,64	957,08	
Итого за день:			40,85	48,45	216,61	1597,09	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества		Энергети ческая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры		
неделя 2						
день 8						
Завтрак:	Салат из белокачанной капусты	100	1,30	3,16	61,23	45
	Рагу из птицы	200	14,35	13,39	247,45	289
	Кисель из сока плодового	200	0,31	0,00	158,84	358
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,67	121,25	12/1
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	89,30	11/1
	Кефир 2,5% (в индивидуальной промышленной упаковке)	200	6,00	6,40	114,40	386/1
Итого на завтрак:		800	27,71	23,91	792,47	
Обед:	Овощи натуральные соленные (огурец соленный)	100	0,67	0,08	9,08	70
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,50	6,25	133,45	82
	Шницель рыбный натуральный	100	8,11	6,15	143,89	235
	Каша вязкая (ячневая)	180	5,58	10,98	257,20	303
	Компот из яблок	200	0,52	0,18	119,10	342
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	133,94	11/1
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	80,83	12/1
Итого за обед:		930	23,19	24,52	877,50	
Итого за день:			50,90	48,44	1669,96	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 9							
Завтрак:	Зеленый горошек консервированный	100	5,67	4,17	12,83	111,50	131/1
	Печень по-строгановски	120	11,4	11,0	10,32	205,44	255
	Каша вязкая рисовая с морковью	180	3,48	6,48	32,64	220,79	178
	Напиток из плодов шиповника	200	0,30	0,00	15,20	62,00	388
	Хлеб пшеничный	60	3,38	0,43	25,30	133,94	11/1
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	12/1
Итого на завтрак:		700	26,66	22,53	114,45	814,51	
Обед:	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1,17	1,67	4,33	37,00	55
	Суп-лапша домашняя	250	2,57	5,54	11,62	115,75	113/1
	Котлеты мясо - картофельные по - хлыновски	100	14,2	11,4	13,0	213,0	454
	Капуста тушеная	180	4,50	8,28	19,26	169,20	139
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	349
	Хлеб пшеничный	60	3,38	0,43	25,30	133,94	11/1
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	12/1
Итого за обед:		930	28,91	27,86	123,68	881,22	
Итого за день:			55,57	50,39	238,13	1695,72	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Приним пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	* Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность (ккал)	№ рецен- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2 день 10 загрузка:	Икра кабачковая	100	1,68	0,08	20,45	89,28	73/1
	Зразы рыбные рубленые	100	10,46	16,60	15,50	197,70	237
	Картофель отварной	180	3,52	6,07	20,87	152,16	125
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	12/1
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	11/1
Итого на загрузку:		680	22,48	23,64	120,47	738,72	
Обед:							
	Салат "Витаминный" (яблоко свежее, капуста, морковь)	100	1,18	3,20	8,88	69,13	49
	Суп картофельный с бобовыми	250	6,00	7,50	27,50	201,50	102
	Фрикадельки из кур	100	11,48	17,50	6,22	237,77	297
	Макаронь отварные с овощами	180	0,68	6,61	29,23	179,17	205
	Фруктовый чай (с яблоком)	200	0,60	0,40	10,40	61,80	377/1
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	11/1
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,56	22,7	101,04	12/1
	Кефир 2,5% (в индивидуальной промышленной упаковке)	200	6,00	6,40	8,21	114,40	386/1
Итого за обед:		1140	32,32	42,60	138,44	1098,76	
Итого за день:			54,80	66,24	258,91	1837,48	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества		Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры	
			Белки	Жиры			Углеводы
подели 2							
день 11							
Завтрак:	Салат из моркови с яблоком	100	2,83	2,17	27,50	140,83	61
	Пудинг из творога запеченный	200	16,50	17,40	26,50	302,40	222
	Сгущенное молоко	30	0,12	5,50	15,76	63,54	101/1
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	382
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	11/1
Итого на завтрак:		570	25,92	28,89	104,20	714,59	
Обед:	Салат из квашенной капусты	100	1,42	4,17	7,00	71,17	47/1
	Суп картофельный с клецками	250	2,5	2,38	14,74	141,8	108
	Тефтели рыбные тушеные в соусе	100	7,93	6,58	9,41	128,58	239
	Каша вязкая рисовая с морковью	180	3,48	6,48	32,64	220,79	178
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	349
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	11/1
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	12/1
Итого за обед:		930	21,80	20,58	139,26	908,60	
Итого за день:			47,72	49,47	243,46	1623,19	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 12							
Завтрак:	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,81	63,00	344
	Каша "Дружба" молочная	250	8,25	10,41	43,86	211,39	84
	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
	Яблоко свежее	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
Итого на завтрак:		650	16,28	15,82	88,78	479,65	
Обед:	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1,17	1,67	4,33	37,00	55
	Щи из квашенной капусты	250	1,69	5,36	8,70	89,75	92
	Печень по-строгановски	120	11,4	11	10,32	205,44	255
	Картофельное пюре	180	3,72	5,82	24,78	166,33	128
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	11/1
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	12/1
	Груша свежая	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
Итого за обед:		1070	25,29	23,2292	124,03933	833,598	
Итого за день:		1720	41,57	41,05	212,82	1333,24	
Среднее значение за период:			52,20	53,71	237,30	1668,62	

Литература 1 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся по всем образовательным учреждениям / по редакцией В.А. Тутельяна и М.П. Могожяного 2017 г

Исполнитель: технолог

Боняк Е.А.

Расчет выполнения натуральных норм потребления продуктов питания 12 лет и старше завтраки и обеды

Наименование продукта	Норма в День	Количество продуктов в г., нетто												Итого	за 1 День	% выполнено от нормы			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12						
	45,8	111,2		102	144,5												536,7	44,73	97,65
	30		110														354,2	29,52	98,39
Другие	23			91													273	22,75	98,91
	44,2																521,2	43,43	98,27
	23	120	30	12													271,4	22,62	98,33
	200	210	380	60	60	100											2160	180,00	90,00
Молоочные продукты, подваривать	95		200	200													800	66,67	70,18
	30		160														320	26,67	96,00
	6	10	5	10													72	6,00	100,00
	8	21	31														94	7,83	97,92
Сливочное	21	14	23	15	19	22,5	21	21,5	29	16	17	19	19	28		245	20,42	97,22	
растительное - сливочное	10,8	10	8	11	12	11,5	14	15,6	13,1	12	13,8	8,2	8,2	8,2		137,4	11,45	106,02	
	12																159	13,25	110,42
	30	45	70	14	16	34	16	38	41	14	53	40	36,5			364,5	30,38	101,25	
	12		5,6			39,5	12		5	31,2		51	12,48			149,8	12,48	104,03	
	21	15	25	20	20	20	25	25	20	20		35	14			251	20,92	99,60	
пресное изюмное	6			25		25		25					14			75	6,25	104,17	
	115	60	100	180	80	276	80	180	210			60	160			1576	131,33	114,20	
	192	110	170,7	254	151	205	177	187,2	291,5	108,2		262,7	77,8			2295,6	191,30	99,64	
Сухие	12				20		25	20		45		25				135	11,25	96,15	
Соевые	110	120	170						45			95	250			1390	115,83	105,30	
	120	200			200	200	200	125	200		200	200	200			1400	116,67	97,22	
	1		2		2						2		2			12	1,00	100,00	
	0,7	4										4				8	0,67	95,24	
Вид питания	1,2		7									7				14	1,17	97,22	
	0,15															1,8	0,15	100,00	
	2,4			15												30	2,50	104,17	
Калорийный	120	80	130	120	120	130	120	130	140	135	120	115	100			1440	120,00	100,00	
Жиры	72	85	40	80	80	85	80	40	100	80	90	40	40			840	70,00	97,22	
В % выполнено	1364															15926,6	1327,22	97,31	

Расчет доли калорийности **затраков** и **обедов** от суточной потребности в пищевых веществах и энергии для обучающихся общеобразовательных учреждений возрастной группы с 12 лет и старше

дни недели	завтрак	% завтрака от суточной потребности	обед	% обеда от суточной потребности	всего за день	% от суточной потребности
1	795,93	28,38	967,47	35,57	1763,40	64,18
2	710,65	25,34	923,65	33,96	1634,30	59,48
3	844,33	30,11	1263,52	46,45	2107,85	76,72
4	675,03	24,07	976,27	35,89	1651,30	60,10
5	717,96	25,60	868,48	31,93	1586,44	57,74
6	670,51	23,91	852,98	31,36	1523,50	55,45
7	640,01	22,82	957,08	35,19	1597,09	58,13
8	792,47	28,26	877,50	32,26	1669,96	60,78
9	814,51	29,05	881,22	32,40	1695,72	61,72
10	738,72	26,34	1098,76	40,40	1837,48	66,88
11	714,59	25,48	908,60	33,40	1623,19	59,08
12	479,65	17,11	853,60	31,38	1333,24	48,53
среднее значение за 12 дней	716,20	25,54	952,43	35,02	1668,62	60,73

показатель	среднее значение за завтрак	среднее значение за обед
белки	23,45	28,75
жиры	23,83	29,87
углеводы	103,46	133,84

показатель	среднее значение за завтрак	среднее значение за обед
витамин С	19,6	25,9
витамин В1	0,392	0,518
витамин В2	0,448	0,592
витамин А	252	333
витамин D	2,8	3,7
кальций	336	444
фосфор	336	444
магний	84	111
железо	5,04	6,66
калий	336	444
йод	0,028	0,037
селен	0,004	0,005
фтор	1,12	1,48

Прошито, пронумеровано и скреплено

печатью _____ (_____) листов

Директор ООО «Формула вкуса-Регионы»

Подпись _____ Белова Ю.С. /

