

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СОШ № 3 И. В. Ветрова

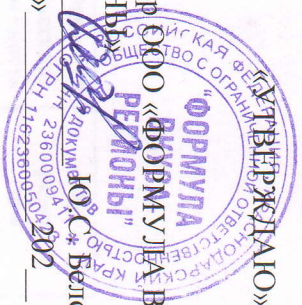
«20» 202 г.



«ТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «ФОРМУЛА ВКУСА-РЕГИОНЪ» Ю. С. Белова

«20» 202 г.



ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

для организации питания детей в образовательных учреждениях для Лабинского района

возрастной группы с 7 до 11 лет на зимне-весенний период

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 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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>605</b>	<b>29,63</b>	<b>31,47</b>	<b>62,23</b>	<b>607,96</b>	
	<b>Обед:</b>						
		Икра кабачковая	60	1,01	0,05	12,57	53,57
	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
<b>Итого за обед:</b>			<b>26,99</b>	<b>24,68</b>	<b>110,43</b>	<b>785,16</b>	
<b>Всего за день 1</b>			<b>56,62</b>	<b>56,15</b>	<b>172,66</b>	<b>1393,12</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							
<b>Завтрак:</b>	Пудинг из творога запеченный	160	13,20	13,92	21,20	241,88	222
	Сгущенное 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	40	2,38	0,29	16,86	89,30	11/1
	Кефир 2,5% (в индивидуальной промышленной упаковке)	200	6,00	6,40	8,21	114,40	386/1
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>630</b>	<b>24,49</b>	<b>29,30</b>	<b>81,74</b>	<b>627,81</b>	
<b>Обед:</b>							
	Овощи натуральные соленые (отурец 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	116
	Котлеты, рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	90	9,05	10,20	10,69	170,76	296
	Каша вязкая пшеница	150	4,94	7,89	32,18	219,00	303
	Груша свежая	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 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
<b>Итого за обед:</b>		<b>930</b>	<b>28,48</b>	<b>32,17</b>	<b>110,87</b>	<b>851,35</b>	
<b>Всего за день 2</b>			<b>52,97</b>	<b>61,47</b>	<b>192,61</b>	<b>1479,16</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 3							
Завтрак:	Салат из свежих овощей с огурцами соевыми	60	0,70	1,00	2,60	22,20	55
	Шницель натуральный рубленый	90	9,28	13,61	8,06	191,86	267
	Макаронные изделия отварные с овощами	170	0,65	5,19	26,62	172,50	205
	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
	Кондитерское изделие (печенье промышленного производства)	20	1,69	2,25	13,95	82,89	20/2
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>590</b>	<b>15,34</b>	<b>22,53</b>	<b>88,32</b>	<b>637,28</b>	
<b>Обед:</b>							
	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
	Печень по-строгановски	120	11,40	11,00	10,32	205,44	255
	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
	Кефир 2,5% (в индивидуальной промышленной упаковке)	200	6,00	6,40	8,21	114,40	386/1
<b>Итого за обед:</b>		<b>990</b>	<b>35,49</b>	<b>30,28</b>	<b>140,77</b>	<b>1022,36</b>	
<b>Всего за день 3</b>			<b>50,84</b>	<b>52,81</b>	<b>229,09</b>	<b>1659,64</b>	



Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетич ческая ценность	№ рецеп туры
			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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>15,69</b>	<b>12,19</b>	<b>66,21</b>	<b>545,24</b>	
<b>Обед:</b>							
	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
	Г олубы ленивые	90	7,50	7,65	5,63	171,40	160/1
	Каша вязкая (рчневая)	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
<b>Итого за обед:</b>		<b>900</b>	<b>18,96</b>	<b>19,95</b>	<b>110,57</b>	<b>844,51</b>	
<b>Итого за день 4</b>			<b>34,65</b>	<b>32,13</b>	<b>176,78</b>	<b>1389,75</b>	

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепт туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1 день 5 Завтрак:	Зеленый горошек консервированный	60	3,40	2,50	7,70	66,90	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
	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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>565</b>	<b>16,94</b>	<b>14,72</b>	<b>88,93</b>	<b>606,65</b>	
Обед:	Овощи натуральные соленые (помидор соленый)	60	0,40	0,05	0,85	5,45	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 "Ожрый"	80	5,44	5,46	39,38	148,41	414
<b>Итого за обед:</b>	<b>795</b>	<b>25,37</b>	<b>22,46</b>	<b>117,61</b>	<b>697,11</b>		
<b>Итого за день 5</b>		<b>42,31</b>	<b>37,18</b>	<b>206,54</b>	<b>1303,76</b>		



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>неделя 2</b>							
<b>день 6</b>							
<b>завтрак:</b>							
	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
	Груша свежая	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>585</b>	<b>14,674</b>	<b>18,688</b>	<b>82,244</b>	<b>565,556</b>	
<b>Обед:</b>							
	Салат из свежесы 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
	Кефир 2,5% (в индивидуальной промышленной упаковке)	200	6,00	6,40	8,21	114,40	386/1
<b>Итого за обед:</b>		<b>935</b>	<b>25,41</b>	<b>28,49</b>	<b>94,55</b>	<b>856,26</b>	
<b>Итого за день 6</b>			<b>40,08</b>	<b>47,17</b>	<b>176,80</b>	<b>1421,82</b>	

Присоединение 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
	Ратун 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	11,35	50,52	12/1
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	11/1
	Кефир 2,5% (в индивидуальной промышленной упаковке)	200	6,00	6,40	8,21	114,40	386/1
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>700</b>	<b>23,43</b>	<b>20,59</b>	<b>94,89</b>	<b>665,82</b>	
<b>Обед:</b>							
	Овощи натуральные соленые (отруби соленый)	60	0,40	0,05	0,85	5,45	70
	Борщ с капустой и картошкой	200	1,44	3,93	8,75	106,76	82
	Пшеница-рыбный натуральный	90	7,30	5,54	8,19	129,50	235
	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
<b>Итого за обед:</b>		<b>780</b>	<b>17,59</b>	<b>14,576</b>	<b>106,826</b>	<b>766,97</b>	
<b>Итого за день 7</b>			<b>41,02</b>	<b>35,16</b>	<b>201,72</b>	<b>1432,79</b>	



Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
недели 2 день 8 завтрак:	Зеленый горошек консервированный	60	3,40	2,50	7,70	66,90	131/1
	Печень по-строгановски	120	11,40	11,00	10,32	205,44	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	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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>595</b>	<b>21,78</b>	<b>19,47</b>	<b>88,63</b>	<b>683,16</b>	
Обед:	Салат из свежкы 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 - хильновски	90	12,78	10,26	11,70	191,70	454
	Капустя 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
Итого за обед:	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
	<b>Итого за день: 8</b>	<b>880</b>	<b>23,95</b>	<b>23,70</b>	<b>109,85</b>	<b>764,20</b>	
<b>Итого за день: 8</b>		<b>880</b>	<b>45,73</b>	<b>43,16</b>	<b>198,48</b>	<b>1447,36</b>	

Пример 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 рулетные	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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>550</b>	<b>17,25</b>	<b>20,51</b>	<b>85,74</b>	<b>549,50</b>	
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
	Макаронь отварные с овощами	150	0,57	5,51	24,36	149,31	205
	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
	Кефир 2,5% (в индивидуальной промышленной упаковке)	200	6,00	6,40	8,21	114,40	386/1
	<b>Итого за обед:</b>	<b>980</b>	<b>27,24</b>	<b>34,93</b>	<b>100,92</b>	<b>875,88</b>	
	<b>Итого за день 9</b>		<b>44,49</b>	<b>55,44</b>	<b>186,66</b>	<b>1425,38</b>	



Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Итого за завтрак:	Салат из моркови с яблоком	60	0,09	1,30	7,81	62,20	61	
	Пудинг из творога запеченый	160	13,20	13,92	21,20	241,88	222	
	Стушенное 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	20	1,19	0,14	8,43	44,65	11/1	
	Груша свежая	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>590</b>	<b>19,18</b>	<b>24,90</b>	<b>83,03</b>	<b>586,29</b>		
	Итого за 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	
<b>Итого за обед:</b>		<b>790</b>	<b>19,53</b>	<b>18,08</b>	<b>110,20</b>	<b>777,23</b>		
<b>Итого за день: 10</b>			<b>38,72</b>	<b>42,98</b>	<b>193,24</b>	<b>1363,52</b>		
<b>Итого за день за период:</b>			<b>48,17</b>	<b>48,47</b>	<b>205,35</b>	<b>1473,38</b>		

Инструкция (борник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / по рецепции В.А. Тугельяна и М.П. Моргиляного. М.:Делта плюс, 2017



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

Наименование продукта	Норма	Количество продуктов вг., мл., нетто										Итого	за 1 День	Выполнен ия от		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					
Ясо	42	87		80	128		70					55		420	42,00	100,00
тица	21		45					63				63		231	23,10	110,00
убпродукты	18			91								91		182	18,20	101,11
ыба	34,8								67				87,5	339,5	33,95	97,56
цло	24	108	30		8			5	12			30	8	247	24,70	102,92
олоко	180	210	500					200	200	230	25	60	72	1647	164,70	91,50
исломолочные продук	90		200					200		200	200			1000	100,00	111,11
орог, полужирный	26,5													128	25,60	96,60
етана	6	10	5		8		5			5	10	8		59	5,90	98,33
р	6	15	31				15							61	6,10	101,67
сло сливочное	18	12	27,3		17,5		13,5		20	13,5	17	13,8	18,5	178	17,80	98,89
сло растительное	9	12	9,2		10		3,9		8,7		13,2	13,2	9,7	97,7	9,77	108,56
каронные изделия	9		15										39	93	9,30	103,33
тлы	27	28	41		33		28		32		33	32	10	298	29,80	110,37
ка пшеничная	9		2				3		21		3	12	23,5	93,5	9,35	103,89
ар	18	12	22		20		20		15		22	22	12	195	19,50	108,33
дитерские изд.	6						20							60	6,00	100,00
тофель	112,2	40	160		173		170		160		180	65	160	1218	121,80	108,56
щи	168	179	145		179		108		215		210	280	183	1807	180,70	107,56
кты сухие	8,55		10		20							45	10	85	8,50	99,42
кты свежие	110	130	130		190		190				80	130	60	1105	110,50	100,45
и	120	200							200		200		200	1200	120,00	100,00
во	0,6		1		1		1		1				1	6	0,60	100,00
ейный напиток	1						5							10	1,00	100,00
жжи	0,12								0,35				0,5	1,2	0,12	100,00
хмал	1,8							9			9			18	1,80	100,00
б пшеничный	90	65	90		100		110		90		115	80	80	895	89,50	99,44
б ржаной	48	65	40		45		20		65		45	45	65	475	47,50	98,96
щий % выполнения	<b>1205,2</b>													<b>12283,9</b>	<b>1228,39</b>	<b>101,93</b>



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 и	обед	% обеда от суточной потребности	всего за день	% от суточно и потребн ости
1	607,96	25,35	785,16	33,08	1393,12	58,69
2	627,81	26,18	851,35	35,87	1479,16	62,31
3	637,28	26,58	1022,36	43,07	1659,64	69,92
4	545,24	22,74	844,51	35,58	1389,75	58,55
5	606,65	25,30	697,11	29,37	1303,76	54,92
6	565,56	23,58	856,26	36,07	1421,82	59,90
7	665,82	27,77	766,97	32,31	1432,79	60,36
8	683,16	28,49	764,20	32,19	1447,36	60,97
9	549,50	22,92	875,88	36,90	1425,38	60,05
10	586,29	24,45	777,23	32,74	1363,52	57,44
среднее за значение за	607,52	25,34	824,10	34,72	1431,63	60,31

показатель	среднее значение за завтрак	среднее значение за обед
белки	19,84	24,90
жиры	21,44	24,93
углеводы	82,20	111,26

Счет на оплату за поставку товаров и услуг  
 № 001/2024 от 15.05.2024 г.  
 ООО «Формита Вкуса-Рейоны»  
 г. Белова Ю.С.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество	Цена за единицу	Сумма
1	Мука пшеничная	кг	100	100	10000
2	Сахар-песок	кг	50	50	2500
3	Масло сливочное	кг	20	200	4000
4	Яйца куриные	шт	100	100	10000
5	Сметана	кг	10	100	1000
6	Ванилин	пачки	10	100	1000
7	Соль	кг	5	50	250
8	Уксус	л	5	50	250
9	Лимон	шт	10	100	1000
10	Специи	пачки	10	100	1000
Итого					47000

№	Наименование	Единица измерения	Количество	Цена за единицу	Сумма
1	Мука пшеничная	кг	100	100	10000
2	Сахар-песок	кг	50	50	2500
3	Масло сливочное	кг	20	200	4000
4	Яйца куриные	шт	100	100	10000
5	Сметана	кг	10	100	1000
6	Ванилин	пачки	10	100	1000
7	Соль	кг	5	50	250
8	Уксус	л	5	50	250
9	Лимон	шт	10	100	1000
10	Специи	пачки	10	100	1000
Итого					47000

Печать: \_\_\_\_\_  
 Директор ООО «Формита Вкуса-Рейоны»  
 Подпись: \_\_\_\_\_  
 Белова Ю.С.

