

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ ООШ № _____

_____/_____
«_____» _____ 202__ г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «ВАША СЕРВИСНАЯ
КОМПАНИЯ»

_____/_____
Ю.С. Белова
«_____» _____ 202__ г.

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

для организации питания детей в образовательных учреждениях Ейского района для
возрастной группы 12 лет и старше на осенне-зимний период 2023-2024 гг

**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	386.20	210
	Сыр порциями	20	5.20	5.32	0.00	68.68	15
	Какао смолоком	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	920.63	
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	23.46	21.95	37.31	455.40	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
Итого за обед;		860	33.27	31.09	130.28	949.94	
Итого за день:			72.19	71.01	213.75	1870.57	

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 2							
Завтрак:	Салат из моркови с яблоком	100	1.52	5.11	13.18	105.01	61
	Пудинг из творога запеченный	200	16.50	17.40	26.50	302.40	222
	Сгущенное молоко	30	4.50	7.50	23.76	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
	Кондитерское изделие (печенье промышленного производства)	25	2.80	3.15	30.03	159.58	20/2
Итого на завтрак:		605	31.09	36.71	134.26	860.84	
Обед:	Овощи натуральные соленые (огурцы соленые)	100	0.80	0.10	1.70	10.00	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 пшенная	180	5.93	9.47	38.62	262.80	303
	Банан свежий	120	1.80	1.80	25.20	115.20	338
	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;		1080	33.64	37.37	141.95	1039.77	
Итого за день:			64.73	74.08	276.21	1900.61	

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 3							
Завтрак:	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1.17	1.67	4.33	37.00	55
	Шницель натуральный рубленный	100	10.31	15.13	8.95	213.18	267
	Макаронные изделия отварные	180	6.55	6.94	36.55	234.85	203
	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
Итого на завтрак:		660	22.78	24.49	100.06	716.65	
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
	Гуляш из говядины	120	17.46	20.15	3.47	265.2	260
	Каша вязкая (гречневая)	180	10.62	6.18	59.76	337.14	303
	Кисель из сока плодового	200	0.31	0.00	39.40	158.84	358
	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;		950	41.62	38.88	180.59	1248.62	
Итого за день:			64.41	63.36	280.64	1965.28	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети ческая 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		
неделя 1							
день 5							
Завтрак:	Зеленый горошек консервированный	100	5.67	4.17	12.83	111.50	131/1
	Рыба, тушенная с овощами	140	15.17	7.70	11.32	163.33	229
	Каша рисовая с морковью	180	3.48	6.48	32.64	220.79	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	45	2.52	0.504	20.43	90.94	12/1
Итого на завтрак:		705	29.29	19.16	109.09	736.31	
Обед:	Овощи натуральные соленые (помидор соленый)	100	1.12	0.10	3.50	20.00	70
	Щи из квашенной капусты	250	1.69	5.36	8.70	89.75	92
	Рагу из птицы	230	16.51	15.40	19.98	284.57	289
	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
	Пирог "Южный"	100	6.8	6.825	39.225	185.50	414
Итого за обед;		980	32.93	28.57	135.06	879.40	
Итого за день:			62.22	47.73	244.15	1615.71	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 6							
Завтрак:							
	Котлеты, рубленные из кур, запеченные с соусом молочным	100	10.05	11.13	11.88	189.72	296
	Макаронные изделия отварные	180	6.55	6.94	36.55	234.85	203
	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	21.88	18.90	115.46	726.19	
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
	Тефтели 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
	Кисель из сока плодового	200	0.31	0.00	39.40	158.84	358
	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	24.99	25.20	147.63	927.02	
Итого за день:			46.87	44.09	263.09	1653.21	

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
	Банан свежий	120	1.80	1.80	25.20	115.20	338
Итого на завтрак:		650	18.47	21.94	105.92	699.71	
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
	Фруктовый чай (с яблоком)	200	0.60	0.40	10.40	61.8	377/1
	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	23.98	28.20	118.84	956.88	
Итого за день:			42.45	50.15	224.76	1656.59	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 8							
Завтрак:	Салат из белокочанной капусты	100	1.30	3.16	6.45	61.23	45
	Рагу из птицы	200	14.35	13.39	17.37	247.45	289
	Кисель из сока плодового	200	0.31	0.00	39.40	158.84	358
	Хлеб ржаной	60	3.36	0.67	27.24	121.25	12/1
	Хлеб пшеничный	40	2.38	0.29	16.86	89.30	11/1
Итого на завтрак:		600	21.71	17.51	107.33	678.07	
Обед:	Овощи натуральные соленые (огурцы соленые)	100	0.80	0.10	1.70	10.00	70
	Борщ с капустой и картофелем	250	2.50	6.25	16.80	133.45	82
	Рыба, тушенная с овощами	140	15.17	7.70	11.32	163.33	229
	Каша вязкая (ячневая)	180	5.58	10.98	31.08	257.20	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
Итого за обед;		970	30.39	26.09	133.22	897.86	
Итого за день:			52.09	43.60	240.54	1575.92	

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 9							
Завтрак:	Зеленый горошек консервированный	100	5.67	4.17	12.83	111.50	131/1
	Гуляш из говядины	120	17.46	20.15	3.47	265.2	260
	Каша 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	3.58	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	32.72	31.68	107.60	874.27	
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	3.58	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	29.41	28.36	135.93	936.72	
Итого за день:			62.13	60.04	243.53	1810.98	

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 10							
Завтрак:	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 завтрак:		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
	Макаронные изделия отварные	180	6.55	6.94	36.55	234.85	203
	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
Итого за обед;		940	32.19	36.53	137.55	1040.04	
Итого за день:			54.66	60.17	258.02	1778.76	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 11							
Завтрак:	Салат из моркови с яблоком	100	1.52	5.11	13.18	105.01	61
	Пудинг из творога запеченый	200	16.50	17.40	26.50	302.40	222
	Сгущенное молоко	30	4.50	7.50	23.76	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
	Банан свежий	120	1.80	1.80	25.20	115.20	338
Итого на завтрак:		690	30.78	35.64	123.08	793.97	
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 рисовая с морковью	180	3.48	6.48	32.64	220.79	178
	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	22.14	20.49	127.45	861.91	
Итого за день:			52.93	56.12	250.53	1655.88	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			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	16.284	15.818	88.779	479.646	
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
	Гуляш из говядины	120	17.46	20.15	3.47	265.2	260
	Картофельное пюре	180	3.72	5.82	24.78	166.33	128
	Кисель из сока плодового	200	0.31	0.00	39.40	158.84	358
	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:		950	30.16	33.8792	124.13933	931.898	
Итого за день:		1600	46.44	49.70	212.92	1411.54	
Среднее значение за период:			55.39	55.37	243.99	1712.20	

Литература: 1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / по редакции В.А. Тутельяна и М.П. Могоильного 2017 г

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

наименование продукта	норма в день	Количество продуктов вг., мл., нетто												итого	за 1 день	% выполнения от нормы
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
мясо	45.8	111.2		102	144.5			117		62				536.7	45.87	100.16
птица	30		50			84.5	50		84.5		66.7			335.7	28.94	96.47
супродукты (замена на говядина)	25			109						109			109	327	26.16	104.64
рыба	44.2					114	88		114		58	88		462	42.78	96.78
яйцо	23	120	30	12		8	7		12.4	15	12	15	40	271.4	23.00	100.00
молоко	200	210	380	60	60	100	120	340	60	60	120	290	360	2160	201.87	100.93
творог, полужирный	30		160									160		320	27.83	100.17
сметана	6	10	5	10	5		5	10	10	5	7	5		72	6.00	100.00
сыр	8	21	31				21	21						94	8.03	100.43
масло сливочное	21	14	23	15	19	22.5	21	21.5	29	16	17	19	28	245	20.94	99.72
масло растительное	10.8	10	8	11	12	11.5	14	15.6	13.1	12	13.8	8.2	8.2	137.4	10.99	101.78
макаронные изделия	12				53		53				53			159	12.23	101.92
крупы	30	45	70	14	16	34	16	38		41	14	40	36.5	364.5	30.38	101.25
мука пшеничная	12		5.6			39.5	12		5.5	5	31.2	51		149.8	11.98	99.87
сахар	21	15	25	20	12	20	25	25	20	20	20	35	14	251	20.92	99.60
кондитерские изделия	6			25		25		25						75	6.10	101.63
картофель	115	60	100	180	80	276	80	180	210		190	60	160	1576	119.39	102.78
овощи	192	110	170.7	254	151	205	177	187.2	291.5	108.2	300.5	262.7	77.8	2295.6	191.30	99.64
фрукты сухие	12				20		25	20		45		25		135	11.44	97.78
фрукты свежие	110	120	170		135	225	125	125	45		100	95	250	1390	111.20	101.09
соки	120	200			200	200	200		200		200		200	1400	120.69	100.57
чай	1		2	2	2	2					2		2	12	1.00	100.00
какао	0.7	4										4		8	0.70	99.38
кофейный напиток	1.2		7									7		14	1.21	100.57
дрожжи	0.15					1.8								1.8	0.15	100.00
крахмал	2.4			15					15					30	2.40	100.00
хлеб пшеничный	120	80	130	120	120	130	120	130	140	135	120	115	100	1440	120.00	100.00
хлеб ржаной	72	85	40	80	80	85	80	40	100	80	90	40	40	840	73.04	101.45
средний % выполнен	1271													15102.9	1274.51	100.28

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	920.63	32.83	949.94	34.92	1870.57	68.08
2	860.84	30.70	1039.77	38.23	1900.61	69.18
3	716.65	25.56	1248.62	45.91	1965.28	71.53
4	675.03	24.07	976.27	35.89	1651.30	60.10
5	736.31	26.26	879.40	32.33	1615.71	58.81
6	726.19	25.90	927.02	34.08	1653.21	60.17
7	699.71	24.95	956.88	35.18	1656.59	60.30
8	678.07	24.18	897.86	33.01	1575.92	57.36
9	874.27	31.18	936.72	34.44	1810.98	65.91
10	738.72	26.34	1040.04	38.24	1778.76	64.74
11	793.97	28.31	861.91	31.69	1655.88	60.27
12	479.65	17.11	931.90	34.26	1411.54	51.38
среднее значение за 12 дней	741.67	26.45	970.53	35.68	1712.20	62.32

показатель	среднее значение за завтрак	среднее значение за обед
белки	25.47	29.91
жиры	24.95	30.41
углеводы	106.93	137.06