

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СОШ № 5 г. Ейска  
С. В. Руденко  
« 30 » 08 2023 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 с 7 до 11 лет на осенне-зимний период 2023-2024 гг

**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>	Салат из моркови с яблоком	60	0,91	3,07	7,91	63,01	61
	Пудинг из творога запеченый	160	13,20	13,92	21,20	241,88	222
	Стушненное 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	40	2,38	0,29	16,86	89,30	11/1
	Кондитерское изделие (печенье промышленного производства)	20	1,69	2,25	13,95	82,89	20/2
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>510</b>	<b>25,474</b>	<b>30,218</b>	<b>103,394</b>	<b>659,306</b>	
<b>Обед:</b>							
	Овощи натуральные соленые (огурец соленый)	60	0,48	0,06	1,02	6,00	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 пшенная	150	4,94	7,89	32,18	219,00	303
	Банан свежий	120	1,80	1,80	25,20	115,20	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>29,86</b>	<b>33,48</b>	<b>123,99</b>	<b>911,60</b>	
<b>Всего за день 2</b>			<b>55,33</b>	<b>63,70</b>	<b>227,39</b>	<b>1570,91</b>	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 3							
<b>Завтрак:</b>	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,70	1,00	2,60	22,20	55
	Шницель натуральный рубленый	90	15,55	18,67	8,06	191,86	267
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,45	5,79	30,45	195,71	203
	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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>550</b>	<b>24,722941</b>	<b>25,938235</b>	<b>78,195</b>	<b>577,60</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
	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221,00	260
	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
<b>Итого за обед:</b>		<b>770</b>	<b>32,644</b>	<b>29,672</b>	<b>125,134</b>	<b>923,522</b>	
<b>Всего за день 3</b>			<b>57,37</b>	<b>55,61</b>	<b>203,33</b>	<b>1501,12</b>	

**Меню приготавливаемых блюд  
ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ**

**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	308,96	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>707,72</b>	
<b>Обед:</b>							
	Икра кабачковая	60	1,01	0,05	12,57	53,57	73/1
	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>720</b>	<b>26,994</b>	<b>24,676</b>	<b>110,434</b>	<b>785,158</b>	
<b>Всего за день 1</b>			<b>56,62</b>	<b>56,15</b>	<b>172,66</b>	<b>1492,88</b>	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 5							
<b>Завтрак:</b>	Зеленый горошек консервированный	60	3,40	2,50	7,70	66,90	131/1
	Рыба, тушенная с овощами	120	13,00	6,60	9,70	140,00	229
	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>595</b>	<b>23,15</b>	<b>15,09</b>	<b>87,81</b>	<b>616,18</b>	
<b>Обед:</b>	Овощи натуральные соленые (помидор соленый)	60	0,67	0,06	2,10	12,00	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 "Южный"	80	5,44	5,46	39,38	148,41	414
<b>Итого за обед:</b>		<b>795</b>	<b>25,644</b>	<b>22,466</b>	<b>118,864</b>	<b>703,658</b>	
<b>всего за день 5</b>			<b>48,80</b>	<b>37,55</b>	<b>206,68</b>	<b>1319,83</b>	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 4							
<b>Завтрак:</b>	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>15,694</b>	<b>12,188</b>	<b>66,214</b>	<b>545,236</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
	Голубцы ленивые	90	7,50	7,65	5,63	171,40	160/1
	Каша вязкая (ячневая)	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>18,956</b>	<b>19,946</b>	<b>110,566</b>	<b>844,51</b>	
<b>Всего за день 4</b>			<b>34,65</b>	<b>32,13</b>	<b>176,78</b>	<b>1389,75</b>	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 7							
<b>Завтрак:</b>	Салат из белокочанной капусты	60	0,78	1,90	3,87	36,24	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	11,35	50,52	12/1
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	11/1
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>17,434</b>	<b>14,188</b>	<b>86,684</b>	<b>551,416</b>	
<b>Обед:</b>							
	Овощи натуральные соленые (огурец соленый)	60	0,48	0,06	1,02	6,00	70
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,93	8,75	106,76	82
	Рыба, тушенная с овощами	120	13,00	6,60	9,70	140,00	229
	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 пшеничный	20	1,12	0,22	9,08	40,42	12/1
	Хлеб ржаной	810	23,366	15,646	108,506	778,02	
<b>Итого за обед:</b>			<b>40,80</b>	<b>29,83</b>	<b>195,19</b>	<b>1329,44</b>	
<b>Всего за день 7</b>							

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 8							
<b>Завтрак:</b>	Зеленый горошек консервированный	60	3,40	2,50	7,70	66,90	131/1
	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221,00	260
	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>575</b>	<b>24,934</b>	<b>25,258</b>	<b>81,204</b>	<b>698,716</b>	
<b>Обед:</b>	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	113/1
	Котлеты мясо - картофельные по - хлыновски	90	12,78	10,26	11,70	191,70	454
	Капуста 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
	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 обед:</b>		<b>880</b>	<b>23,946</b>	<b>23,696</b>	<b>109,85</b>	<b>764,202</b>	
<b>Всего за день 8</b>			<b>48,88</b>	<b>48,95</b>	<b>191,05</b>	<b>1462,92</b>	



Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 6							
<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
	Банан свежий	120	1,80	1,80	25,20	115,20	338
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>585</b>	<b>15,974</b>	<b>19,988</b>	<b>95,194</b>	<b>625,256</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из свеклы 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
<b>Итого за обед:</b>		<b>735</b>	<b>19,406</b>	<b>22,086</b>	<b>86,346</b>	<b>741,86</b>	
<b>Всего за день 6</b>			<b>35,38</b>	<b>42,07</b>	<b>181,54</b>	<b>1367,12</b>	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 10							
<b>Завтрак:</b>	Салат из моркови с яблоком	60	0,91	3,07	7,91	63,01	61
	Пудинг из творога запеченный	160	13,20	13,92	21,20	241,88	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	20	1,19	0,14	8,43	44,65	11/1
	Банан свежий	120	1,80	1,80	25,20	115,20	338
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>590</b>	<b>25,682</b>	<b>29,974</b>	<b>104,082</b>	<b>646,798</b>	
<b>Обед:</b>	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>19,534</b>	<b>18,076</b>	<b>110,204</b>	<b>777,228</b>	
<b>Всего за день 10</b>			<b>45,22</b>	<b>48,05</b>	<b>214,29</b>	<b>1424,03</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>			<b>46,64</b>	<b>46,34</b>	<b>195,35</b>	<b>1421,54</b>	

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

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 9							
<b>Завтрак:</b>	Икра кабачковая	60	1,01	0,05	12,27	53,57	
	Зразы рыбные рубленые	90	9,42	14,94	13,99	178,00	73/1
	Картофель отварной	150	2,93	5,06	17,39	126,80	237
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	125
	Хлеб пшеничный	25	1,49	0,18	10,54	55,81	389
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	11,35	50,52	11/1
							12/1
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>550</b>	<b>17,25</b>	<b>20,51</b>	<b>85,74</b>	<b>549,5</b>	
<b>Обед:</b>	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
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,45	5,79	30,45	195,71	203
	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
<b>Итого за обед:</b>		<b>780</b>	<b>26,126941</b>	<b>28,804235</b>	<b>98,804</b>	<b>807,882706</b>	
<b>Всего за день 9</b>			<b>43,38</b>	<b>49,31</b>	<b>184,54</b>	<b>1357,38</b>	