«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СОШ №_28_____

_____ /Н.В.Шматова

« 31 » августа 2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «ВАША СЕРВИСНАЯ КОМПАНИЯ »

_____ Ю.С. Белова

«_____»_____202__ г.

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

для организации питания детей в образовательных учреждениях Лабинского 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)	№ рецептуры
			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)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 2							
Завтрак:	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**
	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**	**32,77**	**34,85**	**99,26**	**710,65**	
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, рубленные 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**
	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**	**31,84**	**35,57**	**116,75**	**924,57**	
Итого за день:			**64,61**	**70,42**	**216,01**	**1635,22**	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			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 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**
	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**
	Кефир 2,5% (в индивидуальной промышленной упаковке)	200	6,00	6,40	8,21	114,40	**386/1**
Итого за обед;		**1150,31**	**47,62**	**45,28**	**188,79**	**1363,02**	
Итого за день:			**67,42**	**72,08**	**313,65**	**2207,35**	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			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 яболоком)	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)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 5							
Завтрак:	Зеленый горошек консервированный	100	5,67	4,17	12,83	111,50	**131/1**
	Котлета рыбная	100	8,65	6,93	12,01	144,98	**234**
	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:		**665**	**22,77**	**18,38**	**109,78**	**717,96**	
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:			**55,70**	**46,95**	**244,84**	**1597,35**	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			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**
	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**
	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:			**41,01**	**43,77**	**255,78**	**1597,54**	

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 7							
Завтрак:	Сыр порциями	20	5,20	5,32	0,00	68,68	**15**
	Каша манная молочная	250	6,10	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**	**19,47**	**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:			**43,45**	**50,15**	**224,76**	**1656,59**	

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 8							
Завтрак:	Салат из белокочанной капусты	100	1,30	3,16	6,45	61,23	**45**
	Рагу из птицы	230	16,51	15,40	19,98	284,57	**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**
	Кефир 2,5% (в индивидуальной промышленной упаковке)	200	6,00	6,40	8,21	114,40	**386/1**
Итого на завтрак:		**830**	**29,86**	**25,92**	**118,14**	**829,58**	
Обед:	Овощи натуральные соленые (огурец соленый)	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**
	Шницель рыбный натуральный	100	8,11	6,15	9,10	143,89	**235**
	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;		**930**	**23,33**	**24,54**	**131,00**	**878,41**	
Итого за день:			**53,19**	**50,46**	**249,14**	**1708,00**	

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**
	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**
Итого за обед;		**930**	**28,91**	**27,86**	**123,68**	**881,22**	
Итого за день:			**61,63**	**59,54**	**231,28**	**1755,48**	

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 10							
Завтрак:	Икра кабачковая	100	1,68	0,08	20,45	89,28	**73 /1**
	Зразы рыбные рубленные	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**
	Макароны 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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 11							
Завтрак:	Салат из моркови с яблоком	100	2,83	2,17	27,50	140,83	**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**
Итого на завтрак:		**570**	**30,30**	**30,89**	**112,20**	**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 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:			**52,44**	**51,38**	**239,65**	**1576,50**	

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**
	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**
	Банан свежий	120	1,80	1,80	25,20	115,20	**338**
Итого за обед;		*1070*	*31,96*	*35,6792*	*149,33933*	*1047,098*	
Итого за день:		**1720**	**48,24**	**51,50**	**238,12**	**1526,74**	
Среднее значение за период:			**54,85**	**56,49**	**242,13**	**1718,34**	

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

Исполнитель: технолог Бозняк Е.А.