

**Меню приготавливаемых блюд  
ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ**

Возрастная категория 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>неделя 1</b>							
<b>день 1</b>							
<b>Завтрак:</b>	Зеленый горошек консервированный	60	3,40	2,50	7,70	66,90	<b>131/1</b>
	Омлет натуральный	160	14,86	20,48	2,81	308,96	<b>210</b>
	Сыр порциями	15	3,90	3,99	0,00	51,51	<b>15</b>
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	<b>382</b>
	Хлеб пшеничный	25	1,49	0,18	10,54	55,81	<b>11/1</b>
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	11,35	50,52	<b>12/1</b>
	Яблоко свежее	120	0,50	0,50	12,25	55,50	<b>338</b>
<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	<b>73/1</b>
	Борщ с картофелем	200	2,00	6,50	13,44	120,26	<b>83</b>
	Плов из отварной говядины	180	18,36	17,19	29,20	356,40	<b>244</b>
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	84,80	<b>389</b>
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	<b>11/1</b>
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	<b>12/1</b>
<b>Итого за обед:</b>		<b>720</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>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 2							
<b>Завтрак:</b>	Пудинг из творога запеченый	160	13,20	13,92	21,20	241,88	<b>222</b>
	Сгущенное молоко	30	4,50	7,50	23,76	63,54	<b>101/1</b>
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	<b>379</b>
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	<b>11/1</b>
	Кефир 2,5% (в индивидуальной промышленной упаковке)	200	6,00	6,40	8,21	114,40	<b>386/1</b>
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>630</b>	<b>28,87</b>	<b>31,30</b>	<b>89,74</b>	<b>627,81</b>	
<b>Обед:</b>							
	Овощи натуральные соленые (огурец соленый)	60	0,48	0,06	1,02	6,00	<b>70</b>
	Суп с крупой и томатом	200	1,10	4,79	4,88	67,03	<b>116</b>
	Котлеты, рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	90	9,05	10,20	10,69	170,76	<b>296</b>
	Каша вязкая пшеничная	150	4,94	7,89	32,18	219,00	<b>303</b>
	Банан свежий	120	1,80	1,80	25,20	115,20	<b>338</b>
	Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	<b>376</b>
	Сыр порциями	30	7,8	7,98	0	103,02	<b>15</b>
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	<b>11/1</b>
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	<b>12/1</b>
<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>58,73</b>	<b>64,78</b>	<b>213,73</b>	<b>1539,41</b>	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>неделя 1</b>							
<b>день 3</b>							
<b>Завтрак:</b>	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,70	1,00	2,60	22,20	<b>55</b>
	Шницель натуральный рубленый	90	15,55	18,67	8,06	191,86	<b>267</b>
	Макаронные изделия отварные с овощами	170	0,65	5,19	26,62	172,50	<b>205</b>
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	61,50	<b>377</b>
	Хлеб пшеничный	25	1,49	0,18	10,54	55,81	<b>11/1</b>
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	11,35	50,52	<b>12/1</b>
	Кондитерское изделие (печенье промышленного производства)	20	1,69	2,25	13,95	82,89	<b>20/2</b>
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>590</b>	<b>21,61</b>	<b>27,59</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	<b>47/1</b>
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,40	4,21	12,00	118,60	<b>102</b>
	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221,00	<b>260</b>
	Каша вязкая (гречневая)	150	8,85	5,15	39,80	243,75	<b>303</b>
	Кисель из сока плодового	200	0,31	0,00	39,40	158,84	<b>358</b>
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	<b>11/1</b>
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,08	40,42	<b>12/1</b>
	Кефир 2,5% (в индивидуальной промышленной упаковке)	200	6,00	6,40	8,21	114,40	<b>386/1</b>
<b>Итого за обед:</b>		<b>970</b>	<b>38,64</b>	<b>36,07</b>	<b>133,34</b>	<b>1037,92</b>	
<b>Всего за день 3</b>			<b>60,25</b>	<b>63,66</b>	<b>221,66</b>	<b>1675,20</b>	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>неделя 1</b>							
<b>день 4</b>							
<b>Завтрак:</b>	Икра кабачковая	60	1,01	0,05	12,27	53,57	<b>73/1</b>
	Запеканка картофельная с мясом	175	10,30	11,17	15,33	290,05	<b>284</b>
	Фруктовый чай ( с яблоком)	200	0,60	0,40	10,40	61,80	<b>377/1</b>
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	<b>11/1</b>
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	11,35	50,52	<b>12/1</b>
<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	<b>94</b>
	Голубцы ленивые	90	7,50	7,65	5,63	171,40	<b>160/1</b>
	Каша вязкая (ячневая)	150	3,23	4,22	25,80	231,80	<b>303</b>
	Яблоко свежее	120	0,50	0,50	12,25	55,50	<b>338</b>
	Напиток из плодов шиповника	200	0,30	0,00	15,20	62,00	<b>388</b>
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	<b>11/1</b>
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,08	40,42	<b>12/1</b>
<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>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		
<b>неделя 1</b>							
<b>день 5</b>							
<b>Завтрак:</b>	Зеленый горошек консервированный	60	3,40	2,50	7,70	66,90	<b>131/1</b>
	Котлета рыбная	90	6,79	6,23	10,81	130,48	<b>234</b>
	Каша рисовая с морковью	150	2,90	5,40	27,20	209,00	<b>178</b>
	Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	<b>376</b>
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	<b>11/1</b>
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	11,35	50,52	<b>12/1</b>
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>565</b>	<b>16,94</b>	<b>14,72</b>	<b>88,93</b>	<b>606,65</b>	
<b>Обед:</b>	Овощи натуральные соленые (помидор соленый)	60	0,67	0,06	2,10	12,00	<b>70</b>
	Щи из квашенной капусты с картофелем	200	1,35	4,29	6,96	71,8	<b>92</b>
	Рагу из птицы	175	12,56	11,72	15,20	216,52	<b>289</b>
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	84,80	<b>389</b>
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	<b>11/1</b>
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	<b>12/1</b>
	Пирог "Южный"	80	5,44	5,46	39,38	148,41	<b>414</b>
<b>Итого за обед:</b>		<b>795</b>	<b>25,64</b>	<b>22,47</b>	<b>118,86</b>	<b>703,66</b>	
<b>всего за день 5</b>			<b>42,58</b>	<b>37,19</b>	<b>207,79</b>	<b>1310,31</b>	

Возрастная категория: 7-11 лет

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	<b>15</b>
	Каша манная молочная	210	5,10	10,72	33,42	250,56	<b>181</b>
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	<b>379</b>
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	<b>11/1</b>
	Банан свежий	120	1,80	1,80	25,20	115,20	<b>338</b>
<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	<b>52</b>
	Суп из овощей со сметаной	200	1,27	3,99	7,31	76,87	<b>99</b>
	Запеканка картофельная с мясом	175	10,30	11,17	15,33	290,05	<b>284</b>
	Фруктовый чай ( с яблоком)	200	0,60	0,40	10,40	61,80	<b>377/1</b>
	Кондитерское изделие (печенье промышленного производства)	20	1,69	2,25	13,95	82,89	<b>20/2</b>
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	<b>11/1</b>
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,08	40,42	<b>12/1</b>
	Кефир 2,5% (в индивидуальной промышленной упаковке)	200	6,00	6,40	8,21	114,40	<b>386/1</b>
<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>Всего за день 6</b>			<b>41,38</b>	<b>48,47</b>	<b>189,75</b>	<b>1481,52</b>	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>неделя 2</b>							
<b>день 7</b>							
<b>Завтрак:</b>	Салат из белокочанной капусты	60	0,78	1,90	3,87	36,24	<b>45</b>
	Рагу из птицы	175	12,56	11,72	15,20	216,52	<b>289</b>
	Кисель из сока плодового	200	0,31	0,00	39,40	158,84	<b>358</b>
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	11,35	50,52	<b>12/1</b>
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	<b>11/1</b>
	Кефир 2,5% (в индивидуальной промышленной упаковке)	200	6,00	6,40	8,21	114,40	<b>386/1</b>
<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 (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	<b>82</b>
	Шницель рыбный натуральный	90	7,30	5,54	8,19	129,50	<b>235</b>
	Каша вязкая (ячневая)	150	3,23	4,22	25,80	231,80	<b>303</b>
	Компот из яблок	200	0,52	0,18	28,86	119,10	<b>342</b>
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	<b>11/1</b>
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,08	40,42	<b>12/1</b>
<b>Итого за обед:</b>		<b>780</b>	<b>17,67</b>	<b>14,586</b>	<b>106,996</b>	<b>767,52</b>	
<b>Всего за день 7</b>			<b>41,10</b>	<b>35,17</b>	<b>201,89</b>	<b>1433,34</b>	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>неделя 2</b>							
<b>день 8</b>							
<b>Завтрак:</b>	Зеленый горошек консервированный	60	3,40	2,50	7,70	66,90	<b>131/1</b>
	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221,00	<b>260</b>
	Каша рисовая с морковью	150	2,90	5,40	27,20	209,00	<b>178</b>
	Напиток из плодов шиповника	200	0,30	0,00	15,20	62,00	<b>388</b>
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	<b>11/1</b>
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	11,35	50,52	<b>12/1</b>
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>575</b>	<b>24,93</b>	<b>25,26</b>	<b>81,20</b>	<b>698,72</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	<b>113/1</b>
	Котлеты мясо - картофельные по - хлыновски	90	12,78	10,26	11,70	191,70	<b>454</b>
	Капуста тушеная	150	3,75	6,90	16,05	141,00	<b>139</b>
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	<b>349</b>
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	<b>11/1</b>
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,08	40,42	<b>12/1</b>
	Яблоко свежее	120	0,50	0,50	12,25	55,50	<b>338</b>
<b>Итого за обед:</b>		<b>880</b>	<b>23,95</b>	<b>23,70</b>	<b>109,85</b>	<b>764,20</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		
<b>неделя 2</b>							
<b>день 9</b>							
<b>Завтрак:</b>	Икра кабачковая	60	1,01	0,05	12,27	53,57	<b>73/1</b>
	Зразы рыбные рубленые	90	9,42	14,94	13,99	178,00	<b>237</b>
	Картофель отварной	150	2,93	5,06	17,39	126,80	<b>125</b>
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	<b>389</b>
	Хлеб пшеничный	25	1,49	0,18	10,54	55,81	<b>11/1</b>
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	11,35	50,52	<b>12/1</b>
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>550</b>	<b>17,25</b>	<b>20,51</b>	<b>85,74</b>	<b>549,50</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	<b>102</b>
	Фрикадельки из кур	90	10,34	15,75	5,60	214,00	<b>297</b>
	Макароны отварные с овощами	150	0,57	5,51	24,36	149,31	<b>205</b>
	Фруктовый чай ( с яблоком)	200	0,60	0,40	10,40	61,80	<b>377/1</b>
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	<b>11/1</b>
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	<b>12/1</b>
	Кефир 2,5% (в индивидуальной промышленной упаковке)	200	6,00	6,40	8,21	114,40	<b>386/1</b>
<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>Всего за день 9</b>			<b>44,49</b>	<b>55,44</b>	<b>186,66</b>	<b>1425,38</b>	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>неделя 2</b>							
<b>день 10</b>							
<b>Завтрак:</b>	Салат из моркови с яблоком	60	0,09	1,30	7,81	62,20	<b>61</b>
	Пудинг из творога запеченый	160	13,20	13,92	21,20	241,88	<b>222</b>
	Сгущенное молоко	30	4,50	7,50	23,76	63,54	<b>101/1</b>
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	<b>382</b>
	Хлеб пшеничный	20	1,19	0,14	8,43	44,65	<b>11/1</b>
	Банан свежий	120	1,80	1,80	25,20	115,20	<b>338</b>
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>590</b>	<b>24,86</b>	<b>28,20</b>	<b>103,98</b>	<b>645,99</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из квашенной капусты	60	1,03	3,01	5,10	51,62	<b>47</b>
	Суп картофельный с клецками	200	2,05	2,15	13,27	133,1	<b>108</b>
	Тефтели рыбные тушеные в соусе	100	7,93	6,58	9,41	128,58	<b>239</b>
	Каша рисовая с морковью	150	2,90	5,40	27,20	209,00	<b>178</b>
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	84,80	<b>389</b>
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	<b>11/1</b>
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	<b>12/1</b>
<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>Всего за день 10</b>			<b>44,40</b>	<b>46,28</b>	<b>214,19</b>	<b>1423,22</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>			<b>48,17</b>	<b>48,47</b>	<b>205,35</b>	<b>1473,38</b>	

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

Исполнитель: главный технолог

Бозняк Е.А.

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СОШ № \_\_\_\_\_

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_ г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «ВАША СЕРВИСНАЯ КОМПАНИЯ» \_\_\_\_\_ Ю.С. Белова  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_ г.

### ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

для организации питания детей в образовательных учреждениях для Лабинского района  
возрастной группы с 7 до 11 лет на осенне-зимний период 2023-2024 гг