


«СОГЛАСОВАНО»

И.О. директора МОБУ СОШ № 31 им. А.В. Суворова  
хут. Харьковского Лабинского района

 / Л.Д. Олейник  
« 31 » августа 2023 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

**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		
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>26.99</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		
<b>неделя 1</b>							
<b>день 2</b>							
<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	55
	Шницель натуральный рубленый	90	15.55	18.67	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>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	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
	Кефир 2,5% (в индивидуальной промышленной упаковке)	200	6.00	6.40	8.21	114.40	386/1
<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	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
	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>18.96</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			Энергети- ческая 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			Энергети- ческая 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)	№ рецептуры
			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
	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 (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
	Щицеель 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>17.67</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			Энергети- ческая 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	<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			Энергети- ческая 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	73/1
	Зразы рыбные рубленые	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>	
<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
	Макароны 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>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 редакции В.А. Тутельяна и М.П. Могильного. М.: ДеЛи плюс, 2017

Исполнитель: главный технолог

Бозняк Е.А.