

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СОШ № 1 *Средняя общеобразовательная школа*

Рыбинского района

Т. А. Рыбинская

« 25 » 09 2022 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «ФОРМУЛА ВКУСА-РЕГИОНЫ» Ю. С. Белова

« 25 » 09 2022 г.



ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

для организации питания детей в образовательных учреждениях для
возрастной группы 12 лет и старше на осенне-зимний период

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прiem пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 2							
Завтрак:	Салат из белокочанной капусты	100	1,42	4,17	8,67	77,83	45
	Биточки рубленные из птицы под соусом	100	11,05	11,34	11,88	189,74	Л500
	Каша вязкая пшеничная	180	5,93	9,47	38,62	262,80	303
	Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Хлеб пшеничный	50	3,38	0,42	25,08	117,62	пром
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	19,76	92,03	пром
Итого на завтрак:		670	24,08	25,86	119,00	800,48	
Обед:	Овощи натуральные соленые (огурцы соленые)	100	0,67	0,08	1,42	9,08	70
	Суп с крупой и томатом	250	1,38	5,99	6,10	83,79	Л150
	Зразы рыбные рубленные	100	10,46	16,60	15,50	253,30	237
	Картофель отварной	180	3,52	6,07	20,87	152,16	125
	Сыр порциями	20	5,20	5,32	0,00	68,68	15
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	349
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	пром
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	16,74	81,92	пром
Итого за обед;		950	28,53	35,14	122,72	921,57	
Итого за день:			52,61	61,00	241,72	1722,05	

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 мясной рубленый	100	10,31	15,13	8,95	213,18	267
	Макаронные изделия отварные с овощами	200	5,68	6,11	31,32	202,94	205
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	61,50	377
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
	Хлеб ржаной	40	1,40	0,28	12,35	57,52	пром
	Кондитерское изделие	25	2,80	3,15	30,03	159,58	пром
Итого на завтрак:		705	24,19	26,69	122,24	825,82	
Обед:	Закуска из квашенной капусты	100	1,42	4,17	7,00	71,17	47
	Суп картофельный с бобовыми	250	6,00	7,50	27,50	201,50	102
	Печень по-строгановски	120	16,2	11,04	10,32	205,44	255
	Каша гречневая	180	10,62	6,18	59,76	337,14	196
	Компот из яблок	200	0,52	0,18	28,86	119,10	342
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	пром
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	16,74	81,92	пром
Итого за обед:		950	41,41	30,06	180,27	1157,42	
Итого за день:			65,60	56,74	302,51	1983,24	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 4							
Завтрак:	Икра кабачковая	100	1,68	0,08	20,45	89,28	пром
	Запеканка картофельная с мясом	200	18,63	20,77	17,52	331,49	284
	Кисель из сока плодового	200	0,31	0,00	39,40	158,84	358
	Хлеб пшеничный	50	3,38	0,42	25,08	117,62	пром
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	19,76	92,03	пром
Итого на завтрак:		590	26,24	21,72	122,21	789,26	
Обед:	Салат "Витаминный"	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	134,89	160
	Каша ячневая со сливочным маслом	180	7,58	10,98	37,08	277,20	297
	Напиток из плодов шиповника	200	0,30	0,00	15,20	62,00	20
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	пром
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	16,74	81,92	пром
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
Итого за обед:		1050	27,07	30,42	141,47	949,05	
Итого за день:			53,31	52,14	263,68	1738,32	

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
	Котлета рыбная	100	8,65	6,93	12,01	144,98	234
	Каша рисовая с морковью	180	3,48	6,48	44,64	250,80	178
	Фруктовый чай	200	0,60	0,40	10,40	61,80	377/1
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
	Хлеб ржаной	45	1,40	0,28	12,35	57,52	пром
Итого на завтрак:		665	22,50	18,59	112,30	720,70	
Обед:	Овощи натуральные соленые (помидор соленый)	100	0,67	0,08	1,42	9,08	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	4,05	0,51	30,09	141,15	пром
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	пром
	Пирог "Южный"	100	6,8	6,825	49,225	285,5125	414
Итого за обед:		980	33,37	28,66	146,35	976,78	
Итого за день:			55,87	47,26	258,64	1697,48	0,00

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 6							
Завтрак:	Сыр порциями	20	5,20	5,32	0,00	68,68	15
	Пудинг из творога запеченый	200	22,75	21,15	36,50	427,35	222
	Сгущенное молоко	30	0,12	0,00	15,76	63,54	пром
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	258
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
	Фрукты свежие (груша)	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
Итого на завтрак:		610	34,06	30,50	104,28	827,86	
Обед:	Закуска из квашенной капусты	100	1,42	4,17	7,00	71,17	47
	Суп гороховый	250	8,25	11,50	23,13	229,00	102
	Биточки рубленые из птицы под соусом	100	11,05	11,34	11,88	189,74	1500
	Соус сметанный	50	13,15	6,87	7,50	78,50	303
	Макароны отварные с овощами	180	0,68	6,61	29,23	179,17	205
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	пром
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	пром
Итого за обед;		980	42,26	41,48	145,76	1055,45	
Итого за день:			76,32	71,98	250,04	1883,31	

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	3,21	0,40	23,88	298,30	181
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	382
	Хлеб пшеничный	60	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
Итого за завтрак:		650	15,69	10,10	73,77	635,10	
Обед:	Салат из свеклы отварной.	100	1,42	6,03	8,30	93,15	52
	Суп из овощей со сметаной	250	1,99	7,49	11,44	121,09	99
	Запеканка картофельная с мясом	200	18,63	20,77	17,52	331,49	284
	Напиток из плодов шиповника	200	0,30	0,00	15,20	62,00	20
	Кондитерское изделие	20	1,50	1,90	15,20	83,90	пром
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	пром
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	16,74	81,92	пром
Итого за обед:		870	30,48	37,18	114,49	914,69	
Итого за день:			46,18	47,28	188,26	1549,79	

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 8							
Завтрак:	Салат из белокочанной капусты	100	1,42	4,17	8,67	77,83	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	1,40	0,28	12,35	57,52	пром
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
Итого на завтрак:		600	20,18	18,18	97,85	635,74	
Обед:	Овощи натуральные соленые (огурец соленый)	100	0,67	0,08	1,42	9,08	70
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,50	6,25	16,80	133,45	81
	Шницель рыбный натуральный	100	8,11	7,06	12,06	143,89	235
	Каша ячневая со сливочным маслом	180	7,58	10,98	37,08	277,20	297
	Компот из яблок	200	0,52	0,18	28,86	119,10	342
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	пром
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	16,74	81,92	пром
Итого за обед:		930	26,03	25,54	143,04	905,79	
Итого за день:			46,21	43,72	240,89	1541,54	

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
	Печень по-строгановски	120	16,2	11,04	10,32	205,44	255
	Каша рисовая с морковью	180	3,48	6,48	44,64	250,80	178
	Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Хлеб пшеничный	60	1,69	0,21	12,54	58,81	пром
	Хлеб ржаной	40	1,40	0,28	12,35	57,52	пром
Итого на завтрак:		700	28,51	22,20	107,68	744,53	
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	48
	Котлеты мясо - картофельные по - хлыновски	100	16,2	16,4	13	213	454
	Капустя тушеная	180	4,50	8,28	19,26	169,20	534
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	349
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	пром
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	16,74	81,92	пром
Итого за обед:		930	31,74	32,97	127,05	889,51	
Итого за день:			60,25	55,17	234,74	1634,04	

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	пром
	Зразы рыбные рубленые	100	10,46	16,60	15,50	253,30	237
	Картофель отварной	180	3,52	6,07	20,87	152,16	125
	Фруктовый чай	200	0,60	0,40	10,40	61,80	377/1
	Хлеб ржаной	40	1,40	0,28	12,35	57,52	пром
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	пром
Итого на завтрак:		680	21,71	23,95	109,66	755,21	
Обед:	Салат "Витаминный"	100	1,18	3,20	8,88	69,13	49
	Суп гороховый	250	8,25	11,50	23,13	229,00	102
	Фрикадельки из кур	100	13,71	20,47	8,10	272,00	297
	Макароны отварные с овощами	180	0,68	6,61	29,23	179,17	205
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	пром
	Хлеб ржаной	50	2,66	0,48	16,74	81,92	пром
		940	31,54	42,77	136,37	1057,18	
Итого за обед:			53,25	66,72	246,03	1812,39	
Итого за день:							

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 11							
Завтрак:	Салат из моркови с яблоком	100	2,83	2,17	27,50	140,83	61
	Пудинг из творога запеченный	200	22,75	21,15	36,50	427,35	222
	Сгущенное молоко	30	0,12	0,00	15,76	63,54	пром
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	258
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
Итого на завтрак:		570	31,19	26,85	119,53	844,51	
Обед:	Салат из квашенной капусты	100	1,72	5,02	8,50	86,03	47
	Суп картофельный с клецками	250	2,05	2,15	13,27	133,1	38
	Тефтели рыбные тушеные в соусе	100	7,93	6,58	9,41	128,58	239
	Каша рисовая с морковью	180	3,48	6,48	44,64	250,80	178
	Шарлотка с яблоками	100	4,89	7,80	40,69	252,54	374
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	349
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	пром
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	пром
Итого за обед:		1030	27,44	29,11	195,35	1205,61	
Итого за день:			58,63	55,95	314,88	2050,13	

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 12							
Завтрак:	Яйцо отварное						
	Каша "Дружба" молочная	40	5,08	4,60	0,81	63,00	344
	Чай черный с сахаром	250	8,25	10,41	43,86	291,39	84
	Хлеб пшеничный	200	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Фрукты свежие (яблоко)	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
Итого на завтрак:		120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
		650	16,60	15,87	91,98	564,45	
Обед:	Салат из свеклы с огурцами солеными						
	Щи из квашеной капусты	100	1,17	1,67	4,33	37,00	55
	Печень по-строгановски	250	1,69	5,36	8,70	89,75	92
	Картофельное пюре	120	16,2	11,04	10,32	205,44	255
	Фрукты свежие (груша)	180	3,72	5,82	24,78	166,33	520
	Сок фруктовый	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
	Хлеб пшеничный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Хлеб ржаной	60	4,05	0,51	30,09	141,15	пром
Итого за обед:		40	2,66	0,48	16,74	81,92	пром
Итого за день:		1070	30,98	25,38	127,41	861,89	пром
			47,58	41,25	219,39	1426,34	
Среднее значение за период:			57,43	56,67	247,50	1741,23	

Литература 1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах - Москва 2004г. «Хлебпродинформ» под редакцией В.Т. Лалшиной

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

Исполнитель технолог

Бозик Е.А.

Расчет выполнения натуральных норм потребления продуктов питания 12 лет и старше

наименование продукта	норма в день	Количество продуктов вг., мл., нетто												итого	за 1 день	% выполнено от нормы
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
мясо	45,8	97		121	128			117		90				553	46,08	100,62
птица	32		48			101,5	48		93		93,5			384	32,00	100,00
продукты	24			92						110			92	294	24,50	102,08
рыба	46,2		108			97			102		125	108		540	45,00	97,40
молоко	24	105	14	12	115	8	7		12,4	15	12	15	40	355,4	29,62	123,40
молоко	210	180	120	60	60	100	280	340	60	60	120	250	260	1890	157,50	75,00
молоко, полужирный	36						162					162		324	27,00	75,00
молоко, обезжиренное	6	10	5	10	5		5	10	10	5	7	5		72	6,00	100,00
молоко, ультрапастеризованное	9	21			21		21	21						84	7,00	77,78
молоко сливочное	21	14	23	15	19	22,5	21	21,5	29	16	17	19	28	245	20,42	97,22
молоко растительное	10,8	10	8	11	12	11,5	14	15,6	13,1	12	13,8	8,2	8,2	137,4	11,45	106,02
кондитерские изделия	12				53		53				53			159	13,25	110,42
хлеб пшеничный	30	45	70	14	16	34	16	38		41	14	40	36,5	364,5	30,38	101,25
хлеб пшеничный с отрубями	12		5,6			39,5	12		5,5	5	31,2	51		149,8	12,48	104,03
хлеб ржаной	21	15	25	20	12	20	25	20	20	20	20	35	14	251	20,92	99,60
хлеб из муки грубого помола	9				25			20			20	30		95	7,92	87,96
кондитерские изделия	112,2	60	100	180	80	276	80	200	210		190	60	160	1596	133,00	118,54
шоколад	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
орехи сухие	12			45		15		15		45		45		165	13,75	114,58
орехи свежие	110		170		135	225	125	125	45		100	95	250	1270	105,83	96,21
фрукты и ягоды	120	200		100	200	200	200		100		200		200	1400	116,67	97,22
ягоды	1,2	2,5	2,5					2,5	2,5		2,5		2,5	15	1,25	104,17
ягоды	0,72				4					4				8	0,67	92,59
чай	1,2					7						7		14	1,17	97,22
кофе	0,18					1,2					0,5	0,5		2,2	0,18	101,85
кофе молотый	2,4			15					15					30	2,50	104,17
хлеб пшеничный	120	80	130	120	120	130	120	130	140	135	120	115	100	1440	120,00	100,00
хлеб ржаной	72	85	80	80	80	100	50	50	80	80	90	45	45	865	72,08	100,12
итого	1391,7													15848,9	1320,74	94,90

Расчет доли калорийности завтраков 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	882,84	32,46	973,36	35,79	1856,19	68,24
2	800,48	29,43	921,57	33,88	1722,05	63,31
3	825,82	30,36	1157,42	42,55	1983,24	72,91
4	789,26	29,02	949,05	34,89	1738,32	63,91
5	720,70	26,50	976,78	35,91	1697,48	62,41
6	827,86	30,44	1055,45	38,80	1883,31	69,24
7	635,10	23,35	914,69	33,63	1549,79	56,98
8	635,74	23,37	905,79	33,30	1541,54	56,67
9	744,53	27,37	889,51	32,70	1634,04	60,08
10	755,21	27,77	1057,18	38,87	1812,39	66,63
11	844,51	31,05	1205,61	44,32	2050,13	75,37
12	564,45	20,75	861,89	31,69	1426,34	52,44
среднее значение за 12 дней	752,21	27,65	989,03	36,36	1741,23	64,02

показатель	среднее значение за завтрак	среднее значение за обед
белки	25,31	32,12
жиры	23,96	32,71
углеводы	104,73	150,44

**Всего прошито, пронумеровано
и скреплено печатью**

_____ (_____) листов
цифрами _____ *прописью* _____
Должность _____
Подпись _____ /
« _____ » _____ 20 _____ г. М.П.

