

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СОШ № 10 им. П. П. Пидеева
пос. Прокладного Кабинского района
И. П. Пидеева
« 01 » сентября 2022 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «ФОРМУЛА ВКУСА-РЕГИОН»
Ю. С. Белова
« 01 » сентября 2022 г.



ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

для организации питания детей с заболеванием – аллергия на коровье молоко в образовательных учреждениях для
возрастной группы с 7 до 11 лет на зимне-весенний период

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 1							
Завтрак:	Зеленый горошек консервированный	60	3,40	2,50	7,70	66,90	131
	Омлет натуральный (на воде, масло растительное)	160	18,52	20,74	2,40	347,64	211/1
	Фруктовый чай	200	0,60	0,40	10,40	61,80	377/1
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,05	пром
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	пром
	Яблоко свежее	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
Итого за завтрак:		585	25,77	24,59	55,13	636,41	
Обед:							
	Икра кабачковая	60	1,01	0,05	12,57	53,57	пром
	Борщ с картофелем без сметаны	200	2,00	6,50	13,44	120,26	83
	Плов с мясом	180	19,90	20,52	31,60	390,68	1443
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	16,74	81,92	пром

Итого за обед:		720	29,21	27,89	114,61	825,33	
Итого за день:			54,98	52,48	169,74	1461,74	

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							
Завтрак:	Салат из свеклы отварной.	60	0,85	3,62	4,98	55,89	52
	Биточки рубленые из птицы под соусом овощным (без молока)	90					Л1500
			9,05	10,20	10,69	170,76	
	Каша вязкая пшеничная с маслом растительным	150	4,94	7,89	32,18	219,00	303
	Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	58,81	пром
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	пром
Итого за завтрак:		550	18,00	22,22	87,74	622,44	
Обед:							
	Овощи натуральные соленые	60	0,40	0,05	0,85	5,45	70
	Суп с крупой и томатом	200	1,10	4,79	4,88	67,03	Л1150
	Зразы рыбные рубленые	90	9,42	14,94	13,99	228,00	237
	Картофель отварной с маслом растительным	150	2,93	5,06	17,39	126,80	125
	Яблоко	120	1,60	0,20	17,10	76,60	338
	Компот из яблок	200	0,52	0,18	28,86	119,10	342
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	16,74	81,92	пром
Итого за обед:		900	21,27	26,04	119,87	799,00	
Итого за день:			39,27	48,26	207,61	1421,44	

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							
Завтрак:	Икра кабачковая	60	1,01	0,05	12,27	53,57	пром
	Запеканка картофельная с мясом с растительным маслом	175	16,30	18,17	15,33	290,05	284
	Кисель из сока плодового	200	0,31	0,00	39,40	158,84	358
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	58,81	пром
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	пром
Итого за завтрак:		485	20,71	18,71	91,89	618,79	
Обед:							
	Салат из квашенной капусты	60	1,03	3,01	5,10	51,62	47
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,80	6,00	22,00	161,20	102
	Печень по-строгановски без сметаны	100	13,50	9,20	8,60	171,20	255
	Каша гречневая с маслом растительным	150	8,85	5,15	49,80	280,95	196
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	349
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	91,10	пром
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	пром
Итого за обед:		770	32,87	24,03	145,94	928,52	
Итого за день:			53,58	42,74	237,83	1547,31	

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 4							
Завтрак:	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,70	1,00	2,60	22,20	55
	Шницель мясной рубленый с маслом растительным	90	9,28	13,61	8,06	191,86	267
	Макаронные изделия отварными с овощами с маслом растительным	170	4,83	5,19	26,62	172,50	205
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	61,50	377
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	58,81	пром
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	пром
	Кондитерское изделие	15	1,68	1,89	18,02	95,75	пром
Итого за завтрак:		585	19,71	22,20	95,39	660,14	
Обед:	Салат "Витаминный"	60	0,71	1,92	5,33	41,48	49
	Рассольник с маслом растительным	200	2,02	5,00	11,98	101,81	94
	Голубцы ленивые с маслом растительным	90	7,50	7,65	5,63	121,40	160
	Каша ячневая с растительным маслом	150	4,65	9,15	30,90	231,00	297
	Яблоко свежее	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	пром
Итого за обед:		880	20,41	24,80	114,72	771,05	
Итого за день:			40,12	47,00	210,11	1431,19	

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							
Завтрак:	Зеленый горошек консервиров.	60	3,40	0,40	7,70	48,00	131
	Котлета рыбная (на воде)	90	7,79	6,23	10,81	130,48	234
	Картофельное пюре на овощном отваре с растительным маслом	150	3,10	4,85	20,65	138,61	520
	Фруктовый чай	200	0,60	0,40	10,40	61,80	377/1
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,05	пром
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	пром
	Сок фруктовый	200	1,50	0,00	22,80	97,20	пром
Итого за завтрак:		745	19,14	12,33	94,74	580,66	
Обед:	Овощи натуральные соленые	60	0,40	0,05	0,85	5,45	70
	Щи из квашенной капусты	200	1,35	4,29	6,96	71,8	92
	Рагу из птицы	175	12,56	11,72	15,20	216,52	289
	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	20
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	пром
	Пирог "Южный" (без молока)	80	5,44	5,46	39,38	228,41	414
Итого за обед:		915	25,91	22,84	126,64	815,70	
Итого за день:			45,05	35,17	221,38	1396,36	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 6							
Завтрак:	Салат из свежих огурцов	70	0,47	3,06	1,27	34,34	36
	Фрикадельки из кур с маслом растительным	90	12,34	18,43	7,29	244,00	297
	Макароны отварные с овощами с маслом растительным	150	0,57	5,51	24,36	149,31	205
	Чай с сахаром	200			9,98	39,91	258
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,05	пром
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	пром
	Яблоко	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
Итого за завтрак:		670	16,56	27,91	73,56	611,08	
Обед:	Салат из свеклы с сыром	60	2,30	4,50	4,13	66,22	50
	Суп гороховый с маслом растительным	200	6,6	9,2	18,5	183,2	102
	Биточки рубленые из птицы под соусом овощным (без молока)	90					1500
			9,05	10,20	10,69	170,76	
	Макароны отварные с овощами с маслом растительным	150	0,57	5,51	24,36	149,31	205
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	пром
Итого за обед:		780	24,88	30,23	114,68	830,31	
Итого за день:			41,43	58,15	188,23	1441,39	

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 7							
Завтрак:							
	Салат "Витаминный"	60	0,71	1,92	5,33	41,48	49
	Голубцы ленивые с маслом растительным	90	7,50	7,65	5,63	121,40	160
	Каша ячневая с растительным маслом	150	4,65	9,15	30,90	231,00	297
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
	Яблоко свежее	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	пром
Итого за завтрак:		660	17,06	19,56	94,37	628,28	
Обед:	Салат из свеклы отварной.	60	0,85	3,62	4,98	55,89	52
	Суп из овощей без сметаны с маслом растительным	200	1,59	5,99	9,15	96,87	99
	Запеканка картофельная с мясом (масло растительное)	175	16,30	18,17	15,33	290,05	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	2,66	0,48	16,74	81,92	пром
Итого за обед:		755	27,25	30,67	106,69	811,78	
Итого за день:			44,31	50,23	201,06	1440,06	

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							
Завтрак:	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	2,50	5,20	46,70	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	12,35	57,52	пром
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,05	пром
	Кондитерское изделие	20	1,50	1,90	15,20	83,90	пром
Итого за завтрак:		500	17,97	16,57	97,38	610,53	
Обед:							
	Овощи натуральные соленые	60	0,40	0,05	0,85	5,45	70
	Борщ с капустой и картофелем без сметаны	200	2,00	5,00	13,44	106,76	81
	Шницель рыбный натуральный (без молока)	90	7,30	6,35	10,85	129,50	235
	Картофель отварной с растительным маслом	150	3,90	6,10	17,30	139,70	311
	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	20	1,33	0,24	8,37	40,96	пром
Итого за обед:		780	19,50	18,43	109,76	682,62	
Итого за день:			37,47	35,00	207,14	1293,15	

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							
Завтрак:	Зеленый горошек консервированным	60	3,40	0,40	7,70	48,00	131
	Печень по-строгановски без сметаны	100	13,50	9,20	8,60	171,20	255
	Каша рисовая с морковью с маслом растительным	150	2,90	5,40	37,20	209,00	178
	Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	58,81	пром
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	пром
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	пром
Итого за завтрак:		760	23,96	15,51	113,59	689,79	
Обед:	Салат из свеклы отварной.	60	0,85	3,62	4,98	55,89	52
	Суп-лапша домашняя	200	2,05	4,43	9,30	92,60	48
	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	534
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	349
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	пром
Итого за обед:		760	24,12	25,88	102,47	747,74	
Итого за день:			48,08	41,39	216,06	1437,53	

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 10							
Завтрак:	Икра кабачковая	60	1,01	0,05	12,27	53,57	пром
	Зразы рыбные рубленые	90	9,42	14,94	13,99	228,00	237
	Картофель отварной с маслом растительным	150	2,93	5,06	17,39	126,80	125
	Фруктовый чай	200	0,60	0,40	10,40	61,80	377/1
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	58,81	пром
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	пром
	Пирог с повидлом	60	4,70	5,60	33,30	202,40	414
Итого за завтрак:			21,75	26,54	112,24	788,90	
Обед:	Салат "Витаминный"	60	0,71	1,92	5,33	41,48	49
	Суп гороховый	200	6,6	9,2	18,5	183,2	102
	Фрикадельки из кур с маслом растительным	90	12,34	18,43	7,29	244,00	297
	Макароны отварные с овощами с маслом растительным	150	0,57	5,51	24,36	149,31	205
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	пром
Итого за обед:			26,58	35,88	112,48	878,81	
Итого за день:			48,33	62,42	224,72	1667,71	

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 11							
Завтрак:							
	Зеленый горошек консервированный	60	3,40	2,50	7,70	66,90	131
	Омлет натуральный (на воде, масло растительное)	160	18,52	20,74	2,40	347,64	211/1
	Фруктовый чай	200	0,60	0,40	10,40	61,80	377/1
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,05	пром
	Яблоко	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
Итого за завтрак:		560	24,37	24,31	42,78	578,89	
Обед:							
	Салат из квашенной капусты	60	1,03	3,01	5,10	51,62	47
	Суп картофельный с клецками (на воде, масло растительное)	200	2,05	2,15	13,27	133,1	38
	Тефтели рыбные тушеные в соусе томатном	100	7,93	6,58	9,41	128,58	239
	Каша рисовая с морковью с маслом растительным	150	2,90	5,40	37,20	209,00	178
	Шарлотка с яблоками (без молока, масло растительное)	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	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	пром
Итого за обед:		830	24,82	25,85	174,48	1082,35	
Итого за день:			49,19	50,16	217,26	1661,24	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 12							
Завтрак:	Икра кабачковая	60	1,01	0,05	12,27	53,57	пром
	Плов с мясом	180	19,90	20,52	31,60	390,68	Л443
	Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	пром
	Яблоко свежее	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
Итого за завтрак:		640	26,84	21,91	107,92	736,23	
Обед:	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,70	1,00	2,60	22,20	55
	Щи из квашенной капусты	200	1,35	4,29	6,96	71,8	92
	Печень по-строгановски	100	13,50	9,20	8,60	171,20	255
	Картофельное пюре на овощном отваре с растительным маслом	150	3,10	4,85	20,65	138,61	520
	Яблоко свежее	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	пром
Итого за обед:		910	25,51	20,66	108,06	720,13	
Итого за день:			52,35	42,57	215,98	1456,36	
Среднее значение за период:			46,18	47,13	209,76	1471,29	

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

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

Расчет выполнения натуральных норм потребления продуктов питания 7-11 лет

наименование продукта	норма в день	Количество продуктов вг., мл.,нетто												итого	за 1 день	% выполнения от нормы
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
мясо	42	90		110	120			110		70				500	41,67	99,21
птица	25		40			73	40		73		85			311	25,92	103,67
субпродукты	18			80						95			80	255	21,25	118,06
рыба	34,8		85,4			67,5			82		97,5	86		418,4	34,87	100,19
яйцо	24	96	14	12	110	5	5		11,6	12	8	12	40	325,6	27,13	113,06
сыр	6	24					32	21		11				88	7,33	122,22
масло растительное	9	10	8	11	12	7,5	10,2	13,8	11,5	12	9,2	7,3	8,2	120,7	10,06	111,76
макаронные изделия	9				39		39				39			117	9,75	108,33
крупы	27	41	52,5	50	35		15	31		35	15	26	26	326,5	27,21	100,77
мука пшеничная	9		5,6			31,5	8			5	31,2	41		122,3	10,19	113,24
сахар	18	15	25	20	10	15	20	20	20	20	20	30	10	225	18,75	104,17
кондитерские изд.	6				15			20			20	15		70	5,83	97,22
картофель	112	48	80	190	80	244	80	220	180		180	80	150	1532	127,67	113,99
овощи	168	101	160,2	232	142	197	155	174,5	275,8	102,5	295,48	250	58,6	2144,08	178,67	106,35
фрукты сухие	9			27		15		15		27		27		111	9,25	102,78
фрукты свежие	110	125	170		135	225	145	125	45		45,4	165	250	1430,4	119,20	108,36
соки	120	200		100	200	200	200		100	200	200		200	1600	133,33	111,11
чай	0,6	1,5	1,5					1,5	1,5		1,5			7,5	0,63	104,17
какао	0,6				4					4				8	0,67	111,11
кофейный напиток	1,2					7						7		14	1,17	97,22
дрожжи	0,12					0,5					0,5	0,5		1,5	0,13	104,17
крахмал	1,8			12					12					24	2,00	111,11
хлеб пшеничный	90	60	101,12	90	102	90	70	100	90	101,2	85	110	85	1084,32	90,36	100,40
хлеб ржаной	48	65	45	45	45	65	45	45	45	45	45	45	45	580	48,33	100,69

Расчет доли калорийности завтраков и обедов от суточной потребности в пищевых веществах и энергии для обучающихся общеобразовательных учреждений возрастной группы с 7 до 11 лет

дни недели	завтрак	% завтрака от суточной потребности	обед	% обеда от суточной потребности	всего за день	% от суточной потребности
1	636,41	27,08	825,33	35,12	1461,74	62,20
2	622,44	26,49	799,00	34,00	1421,44	60,49
3	618,79	26,33	928,52	39,51	1547,31	65,84
4	660,14	28,09	771,05	32,81	1431,19	60,90
5	580,66	24,71	815,70	34,71	1396,36	59,42
6	611,08	26,00	830,31	35,33	1441,39	61,34
7	628,28	26,74	811,78	34,54	1440,06	61,28
8	610,53	25,98	682,62	29,05	1293,15	55,03
9	689,79	29,35	747,74	31,82	1437,53	61,17
10	788,90	33,57	878,81	37,40	1667,71	70,97
11	578,89	24,63	1082,35	46,06	1661,24	70,69
12	736,23	31,33	720,13	30,64	1456,36	61,97
среднее значение за	646,84	27,53	824,45	35,08	1471,29	62,61

показатель	среднее значение за завтрак	среднее значение за обед
белки	20,99	25,19
жиры	21,03	26,10
углеводы	88,89	120,87