

Согласовано:

Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 3» городского округа город
Шарья Костромской области

Директор МБОУ Гимназия №3

 Н.Ю. Прокофьева.

_____ 2023 г.

Утверждено:

Муниципальное автономное учреждение
«Комбинат школьного питания»

Директор МАУ «Комбинат школьного
питания»

 Л.Б. Баусова

« _____ » _____ 2023 г.



ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ
(ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ)

Меню приготавливаемых блюд Возрастная категория : 7-11 лет

Прием пищи	№	Наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	№ рецептуры
НЕДЕЛЯ 1								
ДЕНЬ 1								
ЗАВТРАК	1	Салат из свежих помидоров	60	0,66	3,66	2,74	46,62	№ 23 2011 г.
	2	Шницель натуральный	90	10,71	20,56	11,79	307,8	№ 268 2011 г.
	3	Каша гречневая	150	8,29	8,95	42,36	262,5	№ 171 2011 г.
	4	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62	№ 377 2011 г.
	5	Хлеб ржаной	16	1,37	0,14	6,56	32	ПР
	6	Хлеб пшеничный	30	2,24	0,2	15,41	79,5	ПР
	7	Сок яблочный	200	1	0	20,20	84,8	ПР
Итого завтрак:				24,4	33,33	114,26	875,22	
	№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Сб.№ рецеп.
ОБЕД	1	Сыр (порционно)	30	7,68	7,83	0	101	№ 15 2011 г.
	2	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/5	2,14	3,15	12,76	96,3	№ 96 2011 г.
	3	Гуляш из свинины	45/45	9,57	20,37	2,6	278,1	№ 260 2011 г.
	4	Картофельное пюре	150	3,09	9,15	23,98	172,85	№ 128 2011 г.
	5	Компот из изюма	200	0,34	0,07	29,85	122,2	№ 348 2011 г.
	6	Хлеб ржаной	24	2,05	0,21	9,84	48	ПР
	7	Хлеб пшеничный	45	3,36	0,29	23,05	119,25	ПР
Итого обед:				28,23	41,07	102,08	937,7	
Итого за день:				52,63	74,4	216,34	1812,92	

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2	№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Сб.№ рецеп.
ЗАВТРАК	1	Булочка домашняя	50	3,47	1,21	23,96	120,7	№ 405 2011 г.
		Огурцы свежие(порционно)	30	0,21	0,03	0,57	3,6	№ 71 2011 г.
	2	Зразы рубленые	90	7,84	20,13	8,2	246,71	№ 274 2011 г.
	3	Картофель и овощи тушенные в соусе	150	3,26	12,58	28,65	216	№ 142 2011 г
	4	Кисель "Витошка"	200	0	0	24	95	№ 4 РЦ 10.86.10.
	5	Хлеб ржаной	16	1,37	0,14	6,56	32	ПР
	6	Хлеб пшеничный	30	2,24	0,2	15,41	79,5	ПР
Итого завтрак:				6,87	12,92	74,62	422,5	
	№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Сб.№ рецеп.
ОБЕД	1	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	60	0,66	3,66	2,74	46,62	№ 24 2011 г.
	2	Борщ из св. капусты с картоф. и сметаной	200/5	1,97	4,78	11,92	93,5	№82 2011г.
	3	Печень по-строгановски	45/45	11,93	10,1	3,16	166,5	№ 255 2011 г.
	4	Рис отварной	150	3,54	7,29	41,83	226,87	№ 171 2011 г.
	5	Напиток из шиповника	200	0,4	0,27	17,2	72,8	№388 2011г.
	6	Хлеб ржаной	24	2,05	0,21	9,84	48	ПР
	7	Хлеб пшеничный	45	3,36	0,29	23,05	119,25	ПР
Итого обед:				23,91	26,6	109,74	773,54	
Итого за день:				30,78	39,52	184,36	1196,04	

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3	№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Сб.№ рецеп.
ЗАВТРАК	1	Свекла с растительным маслом	60	0,84	3,6	4,95	55,6	№ 52 2011 г.
	3	Тефтели рыбные	90	13,33	9,16	13,15	188,94	№ 234 2011 г.
	4	Рис отварной	150	3,54	7,29	41,83	226,87	№ 171 2011 г.
	5	Кофейный напиток	200	3,16	2,67	15,94	100,6	№ 379 2011 г.
	6	Хлеб ржаной	16	1,37	0,14	6,56	32	ПР
	7	Хлеб пшеничный	30	2,24	0,2	15,41	79,5	ПР
	8	Фрукт яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	№338 2011г.
	Итого завтрак:				24,88	23,46	107,64	730,51
	№	Наименование блюда	Выход,г	Б	Ж	У	Ккал	Сб.№ рецеп.
ОБЕД	1	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,64	4,23	5,73	67,62	№ 40 2011 г.
	2	Суп картофельный с вермишелью	200	2,45	2,32	15,55	89,7	№ 112 2011 г.
	3	Рагу из свинины	25/125	10,01	20,76	20,74	324	№263 2011г.
	4	Кисломолочный продукт "Снежок"	150	4,5	3,75	22,5	110,4	ПР
	5	Фрукт яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	№338 2011г.
	6	Хлеб ржаной	24	2,05	0,21	9,84	48	ПР
	7	Хлеб пшеничный	45	3,36	0,29	23,05	119,25	ПР
Итого обед:				24,41	31,96	107,21	805,97	
Итого за день:				49,29	55,42	214,85	1536,48	

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4	№	Наименование блюда	Выход,г	Б	Ж	У	Ккал	Сб.№ рецеп.
ЗАВТРАК	1	Салат из свежей капусты (до 1 марта)	60	0,78	1,94	3,87	36,24	№ 45 2011 г.
	2	Огурец свежий (после 1 марта)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	№ 71 2011 г.
	3	Фрикадельки из кур	90	11,44	11,91	8,17	185,4	№ 297 2011 г.
	4	Картофельное пюре	150	3,09	9,15	23,98	172,85	№ 128 2011 г.
	5	Кисломолочный продукт "Снежок"	150	4,5	3,75	22,5	110,4	ПР
	6	Хлеб ржаной	16	1,37	0,14	6,56	32	ПР
	7	Хлеб пшеничный	30	2,24	0,2	15,41	79,5	ПР
Итого завтрак:				23,84	27,15	81,63	623,59	
	№	Наименование блюд	Выход,г	Б	Ж	У	Ккал	Сб.№ рецеп.
ОБЕД	1	Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75,06	№ 67 2011 г.
	2	Щи из св. капусты с картоф.и сметаной	200/5	1,94	4,81	9,5	82,3	№88 2011г.
	3	Рыба, тушенная в томате с овощами	45/45	10,2	2,61	3,42	92,7	№ 229 2011 г.
	4	Каша гречневая	150	8,29	8,95	42,36	262,5	№ 171 2011 г.
	5	Кисель "Витошка"	200	0	0	24	95	№ 4 РЦ 10 86 10 500
	6	Фрукт (мандарин)	100	0,9	0,2	23,1	103	№ 338 2011 г.
	6	Хлеб ржаной	24	2,05	0,21	9,84	48	ПР
7	Хлеб пшеничный	45	3,36	0,29	23,05	119,25	ПР	
Итого обед:				27,58	23,09	139,64	877,81	
Итого за день:				51,42	50,24	221,27	1501,4	

НЕДЕЛЯ 1								
ДЕНЬ 5								
	№	Наименование блюда	Выход,г	Б	Ж	У	Ккал	Сб.№ рецеп.
ЗАВТРАК	1	Сыр (порционно)	20	5,12	5,22	0	67,33	№ 15 2011 г.
	2	Каша вязкая молочная из риса и пшена	150/5	4,98	6,56	26,07	178,5	№ 175 2011 г.
	3	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,6	№ 382 2011 г.
	4	Хлеб ржаной	16	1,37	0,14	6,56	32	ПР
	5	Хлеб пшеничный	30	2,24	0,2	15,41	79,5	ПР
	6	Фрукт банан	100	1,5	0,5	21	96	№ 338 2011 г.
Итого завтрак:				19,28	16,16	86,61	571,93	
	№	Наименование блюда	Выход,г	Б	Ж	У	Ккал	Сб.№ рецеп.
ОБЕД	1	Салат " Летний"	60	1,51	4,35	3,92	60,9	№ 34 2011 г.
	2	Суп крестьянский с крупой и сметаной	200/5	1,71	4,78	8,05	71,5	№98 2011г.
	3	Котлеты рубленые из птицы	90	14,79	8,56	14,54	198	№ 297 2011 г.
	4	Капуста тушеная	150	3,09	4,85	14,14	112,65	№ 321 2011 г.
	5	Молоко школьное	200	6	6,4	9,4	498	ПР
	6	Хлеб ржаной	24	2,05	0,21	9,84	48	ПР
	7	Хлеб пшеничный	45	3,36	0,29	23,05	119,25	ПР
Итого обед:				32,51	29,44	82,94	1108,3	
Итого за день:				51,79	45,6	169,55	1680,23	

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 7	№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Сб.№ рецеп.
ЗАВТРАК	1	Салат из моркови с изюмом (до 1 марта)	60	0,75	0,07	13,36	57,18	№ 66 2011 г.
	2	Кукуруза консер. отвар.	60	1,72	1,46	3,28	33,28	№ 133 2011 г.
	3	Запеканка творожная с молоком сгущенным	150/30	28,44	20,16	46,76	489	№ 223 2011 г.
	4	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	№ 376 2011 г.
	5	Хлеб ржаной	16	1,37	0,14	6,56	32	ПР
	6	Хлеб пшеничный	30	2,24	0,2	15,41	79,5	ПР
Итого завтрак:				34,59	22,05	100,37	750,96	
	№	Наименование блюда	Выход,г	Б	Ж	У	Ккал	Сб.№ рецеп.
ОБЕД	1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,45	3,61	1,4	39,96	№ 20 2011 г.
	2	Суп картофельный с горохом	200/5	4,92	5,06	16,4	129,1	№ 102 2011 г.
	3	Картофельное пюре	150	3,09	9,15	23,98	172,85	№ 128 2011 г.
	4	Гуляш из свинины	45/45	9,54	20,37	2,6	278,1	№ 260 2011 г.
	5	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4	№389 2011г.
	6	Фрукт яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	№ 338 2011 г.
	7	Хлеб ржаной	24	2,05	0,21	9,84	48	ПР
	8	Хлеб пшеничный	45	3,36	0,29	23,05	119,25	ПР
Итого обед:				24,41	39,49	119,67	970,66	
Итого за день:				59	61,54	220,04	1721,62	

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 8	№	Наименование блюда	Выход,г	Б	Ж	У	Ккал	Сб.№ рецеп.
ЗАВТРАК	1	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,81	3,81	14,23	98,52	№ 39 2011 г.
	2	Котлеты из рыбы	90	10,22	6,87	13,23	108	№ 226 2011 г.
	3	Рагу из овощей	150	2,34	14,3	18,44	191	№ 143 2011 г.
	5	Кисломолочный продукт "Снежок"	150	4,5	3,75	22,5	110,4	ПР
	5	Хлеб ржаной	16	1,37	0,14	6,56	32	ПР
	6	Хлеб пшеничный	30	2,24	0,2	15,41	79,5	ПР
Итого завтрак:				22,48	29,07	90,37	619,42	
	№	Наименование блюда	Выход,г	Б	Ж	У	Ккал	Сб.№ рецеп.
ОБЕД	1	Салат из свежих помидоров	60	0,66	3,66	2,74	46,62	№ 23 2011 г.
	2	Плов	150	12,62	20,17	25,89	408	№ 265 2011 г.
	3	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,37	3,79	17,36	120	№ 120 2011 г.
	4	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	28,88	114,6	№ 342 2011 г.
	5	Хлеб ржаной	24	2,05	0,21	9,84	48	ПР
	6	Хлеб пшеничный	45	3,36	0,29	23,05	119,25	ПР
Итого обед:				23,22	28,28	107,76	856,47	
Итого за день:				45,7	57,35	198,13	1475,89	

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 9	№	Наименование блюда	Выход,г	Б	Ж	У	Ккал	Сб.№ рецеп.
ЗАВТРАК	1	Салат "Летний"	60	1,51	4,35	3,92	60,9	№ 34 2011 г.
	2	Омлет натуральный	160	16,09	20,51	2,92	270	№ 210 2011 г.
	3	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,6	№ 382 2011 г.
	4	Фрукт (мандарин)	100	0,9	0,2	23,1	103	№338 2011г.
	5	Хлеб ржаной	16	1,37	0,14	6,56	32	ПР
	6	Хлеб пшеничный	30	2,24	0,2	15,41	79,5	ПР
Итого завтрак:				26,18	28,94	69,48	664	
	№	Наименование блюда	Выход,г	Б	Ж	У	Ккал	Сб.№ рецеп.
	1	Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75,06	№ 67 2011 г.
	2	Суп картофельный с вермишелью	200	2,45	2,32	15,55	89,7	№ 112 2011 г.
	3	Картофель и овощи, тушенные в соусе	150	3,26	12,58	28,65	216	№ 142 2011 г.
	4	Шницель натуральный	90	10,71	20,56	11,79	307,8	№ 268 2011 г.
	5	Молоко школьное	200	6	6,4	9,4	498	ПР
	6	Хлеб ржаной	24	2,05	0,21	9,84	48	ПР
	7	Хлеб пшеничный	45	3,36	0,29	23,05	119,25	ПР
Итого обед:				28,67	48,38	102,65	1353,81	
Итого за день:				54,85	77,32	172,13	2017,81	

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 10	№	Наименование блюда	Выход,г	Б	Ж	У	Ккал	Сб.№ рецеп.
ЗАВТРАК	1	Салат из свежей капусты (до 1 марта)	60	0,78	1,94	3,87	36,24	№ 45 2011 г.
	2	Свекла с растительным маслом (после 1 марта)	60	0,84	3,6	4,95	55,6	№ 52 2011 г.
	3	Котлеты рубленные из птицы	90	14,79	8,56	15,54	198	№ 294 2011 г.
	4	Картофельное пюре	150	3,09	9,15	23,98	172,85	№ 128 2011 г.
	5	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4	№ 389 2011 г.
	6	Хлеб ржаной	16	1,37	0,14	6,56	32	ПР
	7	Хлеб пшеничный	30	2,24	0,2	15,41	79,5	ПР
Итого завтрак:				23,71	23,99	102,91	710,59	
	№	Наименование блюда	Выход,г	Б	Ж	У	Ккал	Сб.№рецеп.
ОБЕД	1	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	1,4	39,96	№ 20 2011 г.
	2	Борщ из св. капусты с картоф. и сметаной	200/5	1,97	4,78	10,92	93,5	№82 2011г.
	3	Рыба припущенная	90	13,63	6,61	3,84	133,2	№230 2011г.
	4	Макароны отварные	150	5,45	5,78	40,45	195,71	№ 203 2011 г.
	5	Кисломолочный продукт "Снежок"	150	4,5	3,75	22,5	110,4	ПР
	6	Хлеб ржаной	24	2,05	0,21	9,84	48	ПР
	7	Хлеб пшеничный	45	3,36	0,29	23,05	119,25	ПР
Итого обед:				31,41	24,74	112	740,02	
Итого за день:				55,12	48,73	214,91	1450,61	

Среднее значение за период (Итого за 1 день:)				49,6	55,7	199,5	1573,7	
Норма за 1 день				38,5	39,5	167,5	1175,0	
1				128,8312	140,93418	119,0997	133,9304681	1