



УТВЕРЖДАЮ
ИП Тыркина Г.Г.

Г.Г. Тыркина
2021г.



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ ООШ №14
Н.В. Гончарова
2021г.

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ
(10-ти дневное)

для учащихся Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения основной общеобразовательной школы №14 имени К.П. Спусканюка пос. Уманского муниципального образования Ленинградский район
возраст: 7-11 лет
сезон: зима-весна

возрастная категория: 7-11 лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда: 7-11 лет	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
неделя первая день первый							
Завтрак	Салат из белокочанной капусты	60	1,01	3,06	6,13	55,06	45
20-25%	омлет с мясом	150	31,8	32,84	3,1	421,45	308 П
	Бутерброд с маслом и сыром	20/5//8	3,39	6,62	9,67	112,4	93/90П
	Чай с сахаром	200	0,1	0	10	38,45	493П
	яблоко	110	0,54	0	20,78	80,25	112П
	хлеб ржаной	20	0,98	0,2	9,3	44	109
	итого за завтрак:	573	37,82	42,72	58,98	751,61	
прием пищи							
неделя первая день первый							
обед	Щи из свежей капусты	200	1,38	4,25	6,31	69,75	87
30-35%	огурец соленый	60	1,68	0	0,36	9,6	106/107 П
	тефтеля мясная	80	6,53	6,19	13,46	132,88	278
	каша гречневая с маслом (вязкая)	160/5	5,07	5,45	24,89	171,4	303
	сок/нектар фруктовый	200	1	0	18,2	76	389
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,39	21,65	103,95	108 П
	хлеб ржаной	24	1,18	0,24	11,16	52,8	109П
	итого за обед:	774	20,26	16,52	96,03	616,38	
	итого за день:	1347	58,08	59,24	155,01	1367,99	

сбалансированный
неделя первая/вторник
возрастная категория: 7-11 лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда: 7-11 лет	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
неделя первая день второй							
Завтрак	салат из отварной свеклы	50	0,77	3,05	4,64	48,39	52
20-25%	биточки куриные под соусом	80	8,32	12,26	6,15	209,87	296
	каша пшеничная с маслом (вязкая)	150/5	3,99	5,05	22	151,5	303
	кефир	200	5,4	6,18	7,91	108,08	516
	хлеб пшеничный	25	1,9	0,22	12,03	57,75	108 П
	хлеб ржаной	20	0,98	0,2	9,3	44	109П
	итого за завтрак:	530	21,36	26,96	62,03	619,59	
прием пищи							
неделя первая день второй							
обед	Суп картофельный с макарон.изделиями	200	4,95	6,3	9,4	107,6	103
30-35%	горох овощной отварной (зеленый со слив. маслом)	60	1,81	2,02	3,79	40,39	131
	котлета рыбная	75	6,01	0,39	5,7	50,46	234
	картофельное пюре	150	2,94	5,37	19,24	142,5	128
	какао с молоком	200	3,4	3,64	15,38	105,2	382
	сыр	7	1,61	2,03	0	25,2	15
	масло сливочное	13	0,08	10,73	0,12	97,24	14
	хлеб пшеничный	45	3,42	0,39	21,65	103,95	108 П
	хлеб ржаной	24	1,18	0,24	11,16	52,8	109П
	итого за обед:	774	25,4	31,11	86,44	725,34	
	итого за день:	1304	46,76	58,07	148,47	1344,93	

неделя первая день третий	наименование блюда	вес блюда: 7-11 лет	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	горох овощной отварной (зеленый со слив. маслом)	50	1,51	1,75	3,16	34,28	131
20-25%	мясо духовое с картофелем и овощами	175	17,4	19,78	16,2	284,2	258
	сок/нектар	200	1	0	18,2	76	389
	хлеб пшеничный	25	1,9	0,22	12,03	57,75	108 П
	хлеб ржаной	20	0,98	0,2	9,3	44	109П
	итого за завтрак:	470	22,79	21,95	58,89	496,23	
прием пищи							
неделя первая день третий	наименование блюда	вес блюда: 7-11 лет	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
обед	рассольник	200	белки	жиры	углеводы		
30-35%	салат из белокочанной капусты	60	1,46	3,19	8,62	71,26	94
	плов из отварной птицы	220	1,01	3,06	6,13	55,06	45
	компот из сухофруктов	200	19,39	17,9	38,06	359,1	291
	яблоки	140	0,48	0	19,67	77,65	349
	хлеб пшеничный	45	0,56	0	13,72	53,2	112П
	хлеб ржаной	24	3,42	0,39	21,65	103,95	108 П
	итого за обед:	889	1,18	0,24	11,16	52,8	109П
			27,5	24,78	119,01	773,02	
	итого за день:	1359	50,29	46,73	177,9	1269,25	

неделя первая: четверг
 возрастная категория: 7-11 лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда: 7-11 лет	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
неделя первая день четвертый							
Завтрак	овощи свежие/соленые (огурцы)	50	0,36	0,44	2,78	15,4	106/107 П
20-25%	печень в сметанном соусе	60/30	16,44	11,37	4,28	184,2	261
	картофельное пюре	150	2,94	5,37	19,24	142,5	128
	какао с молоком	200	3,4	3,64	15,38	105,2	382
	печенье	25	1,88	2,95	18,6	104,25	590П
	хлеб пшеничный	25	1,9	0,22	12,03	57,75	108 П
	хлеб ржаной	20	0,98	0,2	9,3	44	109П
	итого за завтрак:	560	27,9	24,19	81,61	653,3	
прием пищи							
неделя первая день четвертый							
обед	борщ с капустой и картофелем	200	1,32	2,58	9,22	62,02	82
30-35%	запеканка из творога с молоком сгущенным	150/15	27,38	16,13	23,35	500,9	223
	сыр порционно	13	2,99	3,77	0	46,8	15
	масло сливочное	10	0,06	8,25	0,09	74,8	14
	чай с сахаром	200	0,1	0	10	38,45	493П
	хлеб пшеничный	45	3,42	0,39	21,65	103,95	108 П
	хлеб ржаной	24	1,18	0,24	11,16	52,8	109П
	итого за обед:	657	36,45	31,36	75,47	879,72	
	итого за день:	1217	64,35	55,55	157,08	1533,02	

неделя первая день пятый	наименование блюда	вес блюда: 7-11 лет	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	кукуруза отварная	50	0,49	0	1,63	8,84	175П
20-25%	тефтеля мясная	75	6,53	6,19	13,46	132,88	278
	макароны отварные с овощами	110/40	4,55	4,55	29,27	173,6	205
	компот из сухофруктов	200	0,48	0	19,67	77,65	349
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,17	9,62	46,2	108 П
	хлеб ржаной	20	0,98	0,2	9,3	44	109П
	итого за завтрак:	515	14,55	11,11	82,95	483,17	
прием пищи							
неделя первая день второй	наименование блюда	вес блюда: 7-11 лет	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
обед	суп картофельный с горохом	200	белки	жиры	углеводы		
30-35%	салат из отварной свеклы	60	0,93	4,06	5,63	61,95	52
	рагу из птицы	180	15,83	17,02	16,31	253,4	289
	сок/нектар фруктовый	200	1	0	18,2	76	389
	яблоки	140	0,56	0	13,72	53,2	112П
	хлеб пшеничный	45	3,42	0,39	21,65	103,95	108 П
	хлеб ржаной	24	1,18	0,24	11,16	52,8	109П
	итого за обед:	849	27,23	25,36	99,17	702,7	
	итого за день:	1364	41,78	36,47	182,12	1185,87	

неделя вторая
 день шестой
 возрастная категория: 7-11 лет

прием пищи		вес блюда: 7-11 лет	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
неделя вторая день шестой	наименование блюда		белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Салат из белокочанной капусты	60	1,01	3,06	6,13	55,06	45
20-25%	плов из отварной птицы	70/150	19,39	17,9	38,06	359,1	291
	пирог школьный фруктовый	50	3,31	4,94	25,06	157,57	
	чай с сахаром	200	0,1	0	10	38,45	493
	яблоки	110	0,54	0	20,78	80,25	112П
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,34	19,24	92,4	108 П
	итого за завтрак:	680	27,39	26,24	119,27	782,83	
прием пищи			пищевые вещества				
неделя вторая день шестой	наименование блюда	вес блюда: 7-11 лет	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рецептуры
обед	Суп картофельный с клецками	200/20	1,35	3,21	9,08	71,73	108
30-35%	Салат из белокочанной капусты	70	1,2	4,08	7,28	69,27	45
	биточки куриные под соусом	80	8,32	12,26	6,15	209,87	296
	макароны с овощами	110/60	4,55	4,55	29,27	173,6	205
	кефир	200	5,4	6,18	7,91	108,08	516П
	яблоки	150	0,6	0	14,7	57	112П
	хлеб пшеничный	45	3,42	0,39	21,65	103,95	108 П
	хлеб ржаной	24	1,18	0,24	11,16	52,8	109П
	итого за обед:	959	26,02	30,91	107,2	846,3	
	итого за день:	1639	53,41	57,15	226,47	1629,13	

прием пищи		вес блюда: 7-11 лет	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
неделя вторая день седьмой	наименование блюда		белки	жиры	углеводы		
Завтрак	овощи натуральные соленые(огурец)	60	1,68	0	0,36	9,6	107/106
20-25%	мясо в томатном соусе	90	14,42	14,77	5,15	180,4	256
	каша гречневая с маслом (вязкая)	150/5	4,19	5,22	20,54	147,95	303
	кофейный напиток с молоком	200	3,15	3,55	14,75	101,4	379
	хлеб пшеничный	25	1,9	0,22	12,03	57,75	108 П
	хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,63	55	109П
	итого за завтрак:	555	26,57	24,01	64,46	552,1	
прием пищи			пищевые вещества				
неделя вторая день седьмой	наименование блюда	вес блюда: 7-11 лет	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рецептуры
обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,32	2,58	9,22	62,02	82
30-35%	кукуруза отварная	60	0,59	0	1,95	10,61	
	рыба запеченая под молочным соусом	80/30	18,89	5,13	4,4	139,33	233
	картофельное пюре	150	2,94	5,37	19,24	142,5	128
	сок/нектар фруктовый	200	1	0	18,2	76	389
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,39	21,65	103,95	108 П
	хлеб ржаной	24	1,18	0,24	11,16	52,8	109П
	итого за обед:	789	29,34	13,71	85,82	587,21	
	итого за день:	1344	55,91	37,72	150,28	1139,31	

неделя вторая
день восьмой
возрастная категория: 7-11 лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда: 7-11 лет	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
неделя вторая день восьмой							
Завтрак	салат из отварной свеклы	50	0,77	3,05	4,64	48,39	52
20-25%	котлеты рубленые из птицы	75	8,11	7,09	2,1	89,34	294
	картофель и овощи, тушенные в соусе	150	2,33	3,45	18,7	120,38	142
	компот из сухофруктов	200	0,48	0	19,67	77,65	349
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,17	9,62	46,2	108 П
	хлеб ржаной	20	0,98	0,2	9,3	44	109П
	итого за завтрак:	515	14,19	13,96	64,03	425,96	
прием пищи							
неделя вторая день восьмой							
обед	суп с крупой и томатом	200	1,63	4,33	15,44	109,16	116
30-35%	икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,12	73,2	114П
	омлет с мясом	180	8,53	12,6	1,94	142,6	308П
	кефир	200	5,4	6,18	7,91	108,08	516
	печенье	30	2,25	3,54	22,32	125,1	590П
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,39	21,65	103,95	108 П
	хлеб ржаной	24	1,18	0,24	11,16	52,8	109П
	итого за обед:	739	23,61	32,68	85,54	714,89	
	итого за день:	1254	37,8	46,64	149,57	1140,85	

неделя вторая четверг
 возрастная категория: 7-11 лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда: 7-11 лет	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
неделя вторая день девятый	салат из белокочанной капусты	60	1,01	3,06	6,13	55,06	45
Завтрак	рыба запеченная под молочным соусом	80/30	18,89	5,13	4,4	139,33	233
20-25%	картофельное пюре	150	2,94	5,37	19,24	142,5	128
	сок/нектар фруктовый	200	1	0	18,2	76	389
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,22	12,03	57,75	108 П
	хлеб ржаной	20	0,98	0,2	9,3	44	109П
	итого за завтрак:	565	26,72	13,98	69,3	514,64	
прием пищи							
неделя вторая день девятый	наименование блюда	вес блюда: 7-11 лет	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
обед	суп картофельный с клецками	200/20	1,35	3,21	9,08	71,73	108
30-35%	салат из отварной свеклы	60	0,93	4,06	5,63	61,95	52
	мясо духовое с картофелем и овощами	170	17,4	19,78	16,2	284,2	258
	пирог школьный фруктовый	50	3,31	4,94	25,06	157,57	
	компот из сухофруктов	200	0,48	0	19,67	77,65	349
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,39	21,65	103,95	108 П
	хлеб ржаной	24	1,18	0,24	11,16	52,8	109П
	итого за обед:	769	28,07	32,62	108,45	809,85	
	итого за день:	1334	54,79	46,6	177,75	1324,49	

наименование блюда (платформа)
 возрастная категория: 7-11 лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда: 7-11 лет	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
неделя вторая день десятый							
Завтрак	бутерброд с маслом и сыром	25//10/8	3,8	10,79	12,12	161,35	93/90П
20-25%	пудинг из творога запеченный со сгущенным молоком	150/15	23,56	13,81	26,15	475,23	222
	чай с сахаром	200	0,1	0	10	38,45	493П
	яблоко	125	0,5	0	12,25	47,5	112П
	хлеб ржаной	20	0,98	0,2	9,3	44	109П
	итого за завтрак:	553	28,94	24,8	69,82	766,53	
прием пищи							
неделя первая день второй							
обед	Солянка домашняя	200	8,2	10,09	6,55	137,57	135/136П
30-35%	овощи соленые (огурцы)	60	1,68	0	0,36	9,6	107/106П
	печень тушеная в сметанном соусе	80/50	16,1	9,17	3,76	160,79	261
	картофельное пюре	150	2,94	5,37	19,24	142,5	128
	кофейный напиток	200	3,15	3,55	14,75	101,4	379
	яблоки	140	0,56	0	13,72	53,2	112П
	масло сливочное	10	0,06	8,25	0,09	74,8	14
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,39	21,65	103,95	108 П
	хлеб ржаной	24	1,18	0,24	11,16	52,8	109П
	итого за обед:	959	37,29	37,06	91,28	836,61	
	итого за день:	1512	66,23	61,86	161,1	1603,14	

	итого за 10 дней завтрак:	5516	248,23	229,92	731,34	6045,96
	итого в среднем завтрак в день:	551,6	24,823	22,992	73,134	604,596
	итого за 10 дней обед:	8158	281,17	276,11	954,41	7492,02
	итого в среднем обед в день:	815,8	28,117	27,611	95,441	749,202

Ведомость контроля за рационом питания учащихся
Завтраки. 7-11 лет; 12-18 лет

№ п/п	Наименование группы пищевой продукции	норма продукция в граммах		Количество пищевой продукции по дням в граммах на одного человека																				в среднем за 10 дней		факт минус норма		отклонение от нормы в % (+/-)					
		20-25%	20-25%	1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		итого	итого	мл.	ст.	мл.	ст.				
		мл.	ст.	мл.	ст.	мл.	ст.	мл.	ст.	мл.	ст.	мл.	ст.	мл.	ст.	мл.	ст.	мл.	ст.	мл.	ст.	мл.	ст.	мл.	ст.	мл.	ст.	мл.	ст.				
1	хлеб ржаной (20% от нормы)	160	240	20	30	20	30	20	30	20	30	20	30	20	30	20	30	20	30	20	30	20	30	180	270	20	30	112,5	112,5				
2	хлеб пшеничный(20% от нормы)	300	400	20	30	25	35	25	35	25	35	20	30	40	50	25	35	20	35	25	35	25	35	250	335	-50	-65	83,33	83,75				
3	мука пшеничная	37,5	50			2,2	2,5	2	2	3	4			25,5	33,2	2,5	2,5			2	2			37,2	46,2	-0,3	-3,8	99,2	92,4				
4	пшено					33	36,1																										
5	рис													35	39																		
6	гречка															32,5	36,1																
7	манная																					12	13,8										
8	крупы, бобовые	112,5	125	0	0	33	36,1	0	0	0	0	0	0	35	39	32,5	36,1	0	0	0	0	12	13,8	112,5	125	0	0	100	100				
9	макаронные	37,5	50											37,5	50																		
10	картофель(468/468)	625	625					115	115	183	183							168	168	183	183					648	648	23	23	103,68	103,68		
11	томат							5	5							8	8																
12	огурец свеж./солен.									50	60							3,2	3,2														
13	кукуруза											50	60																				
14	зеленый горошек							73,4	89,2																								
15	свекла					68	82,5											68	82,5														
16	лук			7	8,1			11,9	11,9	15	20	9,5	9,5	17,5	17,6	9,5	9,5	7,1	7,1	7	8,1												
17	морковь			7,5	8,8			21,3	21,3			13,3	13,3	23,5	24,8			7,5	7,5	7,5	8,8												
18	капуста свежая			78	95									78	95																		
19	овощи, в т.ч. соленные 10% в т.числе																																
19	томат (700/800)	700	800	92,5	112	68	82,5	112	127	65	80	80,8	90,8	119	137,4	62,7	72,7	82,6	97,1	92,5	112	0	0	774,7	911,7	74,7	111,7	110,67	113,95				
20	фрукты свежие (462/462)	370	370	110	110									137	137							125	125	372	372	2	2	100,54	100,54				
21	сухофрукты (20%)	30	40											15	15																		
22	ягоды																					6	6										
23	соя	400	400					200	200													200	200			400	400	0	0	100	100		
24	субпродукты	65	85							65	85																						
25	мясо 1-й категории свинина	184	195	35	35			74,5	80							74,5	80									184	195	0	0	100	100		
26	птица(филе 87,5/132,5)	124	181			39	48					56	63	80	85			52	58							227	254	103	73	183,06	140,33		
27	итого мяса:	308	376	35	35	39	48	74,5	80	0	0	56	63			74,5	80	52	58	0	0	0	0	411	449	103	73	133,44	129,41				
28	рыба филе (филе 116/154)	158	209																			110	130			110	130	-48	-79	69,62	62,201		
29	молоко (38гр. В сгущенке)	600	700	32,6	33					100	100			15	19,5	100	100					60	60	38	38	345,6	350,5	-254	-349,5	57,6	50,071		
31	кисломолочка (кефир)	300	360			200	200															200	200			200	200	-100	-160	66,667	55,556		
32	творог	125	150																			125	150			125	150	0	0	100	100		
33	сыр (20%)	20	30	8	10	4	5																			8	15	20	30	0	0	100	100
34	сметана	25	25			7,5	7,5			12	12															5,5	5,5	25	25	0	0	100	100
35	масло сливочное	60	70	17	18,5	10	10,60	2,5	2,5			5	5			7	15									10	10	60	70	0	0	100	100
36	масло растительное	37,5	45	3,75	4,5	3,75	4,5	3,75	4,5	3,75	4,5	3,75	4,5	3,75	4,5	3,75	4,5	3,75	4,5	3,75	4,5	3,75	4,5	3,75	4,5	3,75	4,5	3,75	4,5	3,75	4,5	3,75	
37	яйцо, шт. (2,5шт)	100	100	92,4	92,4																												
38	сахар (в ст.мл. в 15гр - 6гр сахара)	69	70	10	10					10	10			14	15	10	10	10	10					15,4	15,8	69,4	70,8	0,4	0,8	100,58	101,14		
39	кондитерское изд.	25	37,5							25	37,5																						
40	чай	2,5	5	0,5	0,5									0,5	0,5																		
41	кофе	2,5	3							2,5	2,5																						
42	кофейный напиток	5	5																														
43	дрожжи	0,5	0,75											0,50	0,75			2,5	2,5														
44	араммал	7,5	10																														
45	соль	7,5	12,5	0,75	1,25	0,75	1,25	0,75	1,25	0,75	1,25	0,75	1,25	0,75	1,25	0,75	1,25	0,75	1,25	0,75	1,25	0,75	1,25	7,5	12,5	0	0	100	100				
46	лимонная кислота													0,05	0,05																		
47	ванилин																							0,02	0,02								
48	сахари панировочные									5	5													6	6,9	11	11,9	11	11,9				

Прошито и
Скреплено
печатью

Г.Г.Тыркина

