

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СОШ №2



Л

Вдовина, С.Ч.

« 07 *августа* 2021 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «ФОРМУЛА ВКУСА»



А.А. Белов

2021 г.

иатью
ЗВ
Э

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей в образовательных учреждениях для
возрастной группы с 7 до 11 лет сезон зимне-весенний

Примерное циклическое меню.

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса	Пищевые			Энергети	№
		порции	вещества			ческая	Рецептуры
		(г)	(г)			ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	
Неделя первая							
День первый							
Завтрак:	Зеленый горошек консервированный	60	3,40	2,50	7,70	66,90	131
	Плов с мясом	180	19,90	20,52	31,60	390,68	1443
	Какао смолоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	382
	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 на завтрак:		605	30,63	27,51	91,51	736,17	
Обед:							
	Икра кабачковая	60	1,01	0,05	12,57	53,57	пром
	Борщ с картофелем и сметаной	200	2,00	6,50	13,44	120,26	83
	Котлеты мясо - картофельные по - хлыновски	90	12,78	10,26	11,70	191,70	454
	Каша ячневая со сливочным маслом	150	4,65	9,15	30,90	231,00	297
	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 на обед:		780	26,74	26,78	125,61	857,35	
Итого:			57,37	54,29	217,12	1593,52	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса	Пищевые			Энергети	№
		порции	вещества			ческая	Рецептуры
		(г)	(г)			ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	
Ужин: первая							
Ужин: вторая							
Завтрак:	Салат из свеклы отварной.	60	0,85	3,62	4,98	55,89	52
	Биточки рубленые из птицы под соусом	90	9,05	10,20	10,69	170,76	Л1500
	Каша вязкая пшеничная	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
	Кефир 2,5% в промышленной упаковке	180	3,04	0,38	22,57	105,86	пром
Итого на завтрак:		730	21,04	22,60	110,31	728,30	
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	Л150
	Тефтели рыбные тушеные в соусе	100	7,93	6,58	9,41	128,58	239
	Картофель отварной	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	20	1,33	0,24	8,37	40,96	пром
Итого на обед:		890	18,51	17,44	106,92	658,62	
ИТОГО:			39,55	40,04	217,23	1386,92	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса	Пищевые			Энергети	№
		порции	вещества			ческая	Рецептуры
		(г)	(г)			ценность	
		Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)		
Половина: первая							
Половина: третий							
Завтрак:	Икра кабачковая	60	1,01	0,05	12,57	53,57	пром
	Запеканка картофельная с мясом	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	40	2,70	0,34	20,06	91,10	пром
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	пром
Итого на завтрак:		500	21,72	18,84	99,71	651,08	
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	100	13,50	9,20	8,60	171,20	255
	Каша гречневая	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 на обед:		770	32,87	24,03	145,94	928,52	
Итого:			54,59	42,87	245,65	1579,60	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса	Пищевые			Энергети	№
		порции	вещества			ческая	Рецептуры
		(г)	(г)			ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	
Завтрак							
Первая половина дня							
	Сыр порциями	20	5,20	5,32	0,00	68,68	15
	Каша манная молочная	210	5,10	10,72	33,42	250,56	181
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	382
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
	Яблоко свежее	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
Обед:		590	17,58	20,42	83,31	587,36	
	Кукуруза консервированная	60	3,40	2,50	7,70	66,90	131
	Суп из овощей со сметаной	200	1,59	5,99	9,15	96,87	99
	Запеканка картофельная с мясом	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
		755	29,80	29,55	109,41	822,79	
			47,38	49,97	192,72	1410,15	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса	Пищевые			Энергети	№
		порции	вещества			ческая	Рецептуры
		(г)	(г)			ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	
Понедельник: первая							
Понедельник: восьмой							
Завтрак:	Овощи натуральные соленые	60	0,40	0,05	0,85	5,45	70
	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
	Кефир 2,5% в промышленной упаковке	180	5,40	5,76	7,39	102,96	386
Итого завтрак:		660	21,42	17,98	85,22	588,34	
	Салат из свеклы отварной.	60	0,85	3,62	4,98	55,89	52
	Борщ с капустой и картофелем	200	2,00	5,00	13,44	106,76	81
	Шницель рыбный натуральный	90	7,30	6,35	10,85	129,50	235
	Картофель в молоке	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	40	2,66	0,48	16,74	81,92	пром
	Сдоба с повидлом	60	4,70	5,60	33,30	202,40	пром
Итого обед:		860	25,98	27,84	155,56	976,42	
Итого:			47,40	45,82	240,78	1564,76	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса	Пищевые			Энергети	№
		порции	вещества			ческая	Рецептуры
		(г)	(г)			ценность	
		Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)		
Неделя: первая							
День: девятый							
Завтрак:							
	Зеленый горошек консервиров.	60	3,40	0,40	7,70	48,00	131
	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
	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 в промышленной упаковке 0,2	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
Итого на завтрак:		750	24,09	18,07	95,54	642,29	
	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	2,50	5,20	46,70	45
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,26	2,29	17,41	129,27	38
	Запеканка из печени с рисом	175	22,47	9,14	24,73	321,50	311
	Соус сметанный	30	0,70	2,49	2,93	36,93	330
	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 обед:		745	32,30	17,33	119,08	841,91	
			56,39	35,40	214,62	1484,20	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса	Пищевые			Энергети	№
		порции	вещества			ческая	Рецептуры
		(г)	(г)			ценность	
		Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)		
Завтрак: первая							
Завтрак: десятый							
Завтрак:							
	Икра кабачковая	60	1,01	0,05	12,27	53,57	пром
	Котлета рыбная	90	7,79	6,23	10,81	130,48	234
	Картофель отварной	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
	Кондитерское изделие	20	1,50	1,90	15,20	83,90	пром
Завтрак:		570	16,92	14,13	90,96	572,88	
	Овощи натуральные соленые	60	0,40	0,05	0,85	5,45	70
	Суп гороховый	200	6,6	9,2	18,5	183,2	102
	Птица тушенная в сметанном соусе	90	18,79	4,61	5,85	140,06	493
	Макароны отварные с овощами	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
	Кефир 2,5% в промышленной упаковке	180	5,40	5,76	7,39	102,96	
Обед:		960	38,12	25,95	113,95	841,80	
			55,03	40,09	204,91	1414,68	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса	Пищевые			Энергети	№
		порции	вещества			ческая	Рецептуры
		(г)	(г)			ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	
Ужин: первая							
Ужин: одиннадцатый							
Завтрак:	Сыр порциями	20	5,20	5,32	0,00	68,68	61
	Запеканка творожная	150	22,37	15,78	22,51	321,53	366
	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	20	1,35	0,17	10,03	47,05	пром
	Яблоко	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
Завтрак:		540	32,33	24,96	80,26	674,99	
	Салат из квашенной капусты	60	1,03	3,01	5,10	51,62	47
	Суп картофельный с гренками	220	1,87	2,26	13,3	133,1	77
	Тефтели рыбные тушеные в соусе	100	7,93	6,58	9,41	128,58	239
	Каша рисовая с морковью	150	2,90	5,40	37,20	209,00	178
	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
Обед:		810	19,75	18,16	133,82	829,81	
			52,08	43,12	214,08	1504,80	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
		Неделя: первая						
		День: двенадцатый						
Завтрак:	Сдоба обыкновенная	100	4,89	7,80	40,69	252,54		
	Каша "Дружба" молочная	200	6,55	8,33	35,09	251,11	84	
	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	
	Яблоко свежее	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338	
Итого на завтрак:		660	14,71	16,99	123,09	713,71		
Обед:	Салат из свеклы отварной.	60	0,85	3,62	4,98	55,89	52	
	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	
	Каша ячневая со сливочным 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	40	2,66	0,48	16,74	81,92	пром	
Итого на обед:		910	27,21	27,58	120,69	846,21		
Итого:			41,92	44,57	243,78	1559,92		

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 редакции В.А. Тутельяна и М.П. Могильного. М.: ДеЛи плюс, 2017