

«СОГЛАСОВАНО»
Директор МБОУ СОШ № 13
« » 202 г.
Севастьян



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ООО «ФОРМУЛА ВКУСА»
« » 202 г.
А.А. Белов



ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

для организации питания детей в образовательных учреждениях для
возрастной группы 12 лет и старше сезон осеннее-зимний

Примерное цикличное меню.
Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Масса	Пищевые			Энергети	№
		порции	вещества			ческая	Рецептуры
		(г)	(г)			ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	
Завтрак:							
Завтрак:							
Завтрак:							
	Зеленый горошек консервированный	100	5,67	4,17	12,83	111,50	131
	Плов с мясом	230	24,09	24,84	38,25	472,93	Л443
	Какао смолоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	382
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
	Хлеб ржаной	45	2,52	0,50	22,23	103,54	пром
Итого на завтрак:		615	39,06	33,39	110,96	900,58	
Обед:							
Обед:							
	Икра кабачковая	100	1,68	0,08	20,95	89,28	пром
	Борщ с картофелем и сметаной	250	2,50	8,13	16,80	150,33	83
	Котлеты мясо - картофельные по - хлыновски (из говядины)	100	14,2	11,4	13	213	454
	Каша ячневая со сливочным маслом	180	5,58	10,98	37,08	277,20	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:		910	30,26	31,41	144,83	990,63	
Всего:			69,32	64,80	255,79	1891,21	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса	Пищевые			Энергети	№
		порции	вещества			ческая	Рецептуры
		(г)	(г)			ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	
Неделя: первая							
День: второй							
Завтрак:							
	Салат из свеклы отварной.	100	1,42	6,03	8,30	93,15	52
	Биточки рубленые из птицы под соусом	100	10,05	11,34	11,88	189,74	1500
	Каша вязкая пшениная	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	23,08	27,73	118,63	815,80	
Обед:							
	Овощи натуральные соленные	100	0,67	0,08	1,42	9,08	70
	Суп с крупой и томатом	250	1,38	5,99	6,10	83,79	1150
	Тефтели рыбные тушеные в соусе	120	9,52	7,90	11,29	154,30	239
	Картофельное пюре	180	3,72	5,82	24,78	166,33	520
	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	60	4,05	0,51	30,09	141,15	пром
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	16,74	81,92	пром
Итого на обед:		1070	24,05	21,16	136,38	832,27	
Итого:			47,13	48,88	255,01	1648,07	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса	Пищевые			Энергети	№
		порции	вещества			ческая	Рецептуры
		(г)	(г)			ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	
Понеделье: первая							
Вторник: третья							
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
ОГО на завтрак:		590	26,24	21,72	122,21	789,26	
Обед:							
	Салат 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 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
ОГО на обед:		950	41,55	29,97	183,42	1169,81	
ОГО:			67,79	51,68	305,63	1959,07	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса	Пищевые			Энергети	№
		порции	вещества			ческая	Рецептуры
		(г)	(г)			ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	
Неделя: первая							
День: четвертый							
Завтрак:							
	Овощи натуральные соленые	100	0,67	0,08	1,42	9,08	70
	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	23,69	25,10	119,33	797,90	
Обед:							
	Кукуруза консервированная	100	5,67	4,17	12,83	111,50	131
	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	5,58	10,98	37,08	277,20	297
	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	2,60	0,48	16,74	81,92	пром
	Яблоко свежее	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
Итого на обед:		1050	30,26	31,39	150,42	1014,22	
Итого:			53,95	56,49	269,75	1812,12	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса	Пищевые			Энергети	№
		порции	вещества			ческая	Рецептуры
		(г)	(г)			ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	
Неделя: первая							
День: пятый							
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
	Картофельное пюре	180	3,72	5,82	24,78	166,33	520
	Фруктовый чай	200	0,60	0,40	10,40	61,80	377/1
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	пром
	Хлеб ржаной	45	1,40	0,28	12,35	57,52	пром
Итого на завтрак:		685	24,09	18,10	102,47	683,28	
Обед:							
	Овощи натуральные соленные	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
	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	2,66	0,48	16,74	81,92	пром
	Сдоба обыкновенная	100	6,8	6,825	49,225	285,5125	пром
Итого на обед:		980	32,67	28,66	141,35	953,98	
Ужин:			56,76	46,77	243,81	1637,26	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса	Пищевые			Энергети	№
		порции	вещества			ческая	Рецептуры
		(г)	(г)			ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	
Неделя: первая							
День: шестой							
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
	Яблоко	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
Итого на завтрак:		610	34,06	30,50	104,28	827,86	
Обед:							
	Салат из свеклы отварной.	100	1,42	6,03	8,30	93,15	52
	Суп гороховый	250	8,25	11,50	23,13	229,00	102
	Биточки рубленые из птицы под соусом	100	10,05	11,34	11,88	189,74	1500
	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 на обед:		930	28,11	36,47	139,56	998,93	
Всего:			62,17	66,97	243,84	1826,79	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса	Пищевые			Энергети	№
		порции	вещества			ческая	Рецептуры
		(г)	(г)			ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	
Неделя: вторая							
День: седьмой							
Завтрак:							
	Сыр порциями	30	7,80	7,98	0,00	103,02	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
	Яблоко свежее	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
Итого на завтрак:		660	18,29	12,76	73,77	669,44	
Обед:	Кукуруза консервированная	100	5,67	4,17	12,83	111,50	131
	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	40	3,00	3,80	30,40	167,80	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 на обед:		890	36,23	37,21	134,22	1016,94	
ОГО:			54,53	49,97	207,99	1686,38	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса	Пищевые			Энергети	№
		порции	вещества			ческая	Рецептуры
		(г)	(г)			ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	
Неделя: вторая							
День: восьмой							
Завтрак:							
	Овощи натуральные соленые	100	0,67	0,08	1,42	9,08	70
	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 пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	пром
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	16,74	81,92	пром
Обед на завтрак:		600	21,98	14,47	105,02	638,44	
Ланч:							
	Салат из свеклы отварной.	100	1,42	6,03	8,30	93,15	45
	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
	Картофельное пюре	180	3,72	5,82	24,78	166,33	520
	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
	Сдоба с повидлом	60	4,70	5,60	33,30	202,40	
Обед на обед:		990	27,62	31,93	170,93	1081,39	
ИТОГО:			49,60	46,40	275,94	1719,83	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса	Пищевые			Энергети	№
		порции	вещества			ческая	Рецептуры
		(г)	(г)			ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	
Педеля: вторая							
День: девятый							
Втрак:							
	Зеленый горошек консервированный	100	5,67	4,17	12,83	111,50	131
	Котлеты мясо - картофельные по - хлыновски	100	14,2	11,4	13	213	454
	Капуста тушеная	180	4,50	8,28	19,26	169,20	534
	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
ого на завтрак:		680	27,53	24,36	84,98	670,49	
д:							
	Салат из белокочанной капусты	100	1,42	4,17	8,67	77,83	45
	Суп картофельный с макаронами изделиями	250	2,825	2,86	21,76	161,59	38
	Запеканка из печени с рисом	200	25,68	10,44571	28,26	333,14	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	60	4,05	0,51	30,09	141,15	пром
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	16,74	81,92	пром
о на обед:		880	37,93	21,04	140,46	964,05	
О:			65,46	45,40	225,45	1634,54	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса	Пищевые			Энергети	№
		порции	вещества			ческая	Рецептуры
		(г)	(г)			ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	
Неделя: вторая							
День: десятый							
Завтрак:							
	Икра кабачковая	100	1,68	0,08	20,45	89,28	пром
	Котлета рыбная	100	8,65	6,93	12,01	144,98	234
	Картофельное пюре	180	3,72	5,82	24,78	166,33	520
	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
	Кондитерское изделие	20	1,50	1,90	15,20	83,90	пром
Итого на завтрак:		700	21,60	15,92	125,28	744,96	
Обед:							
	Овощи натуральные соленые	100	0,67	0,08	1,42	9,08	70
	Суп гороховый	250	8,25	11,50	23,13	229,00	102
	Птица тушенная в сметанном соусе	100	26,09	6,41	8,13	194,53	493
	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
Итого на обед:		940	43,40	25,59	128,93	919,66	
Всего:			65,01	41,51	254,21	1664,61	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса	Пищевые			Энергети	№
		порции	вещества			ческая	Рецептуры
		(г)	(г)			ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	
Неделя: вторая							
День: одиннадцатый							
Завтрак:							
	Сыр порциями	20	5,20	5,32	0,00	68,68	15
	Запеканка творожная	200	28,84	20,30	34,44	435,82	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	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
Итого на завтрак:		490	39,65	29,15	89,97	780,83	
Обед:							
	Салат из квашенной капусты	100	1,72	5,02	8,50	86,03	47
	Суп картофельный с гречками	270	2,30	2,77	16,32	163,35	77
	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
	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 на обед:		950	22,79	21,93	157,71	983,32	
Всего:			62,44	51,08	247,68	1764,15	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса	Пищевые			Энергети	№
		порции	вещества			ческая	Рецептуры
		(г)	(г)			ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	
Понедельник: вторая							
День: двенадцатый							
Завтрак:							
	Сдоба обыкновенная	100	4,89	7,80	40,69	252,54	пром
	Каша "Дружба" молочная	250	8,25	10,41	43,86	291,39	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:		710	16,41	19,07	131,86	753,99	
Обед:							
	Салат из свеклы отварной	100	1,42	6,03	8,30	93,15	45
	Щи из квашенной капусты	250	1,69	5,36	8,70	89,75	92
	Печень по-строгановски	120	16,2	11,04	10,32	205,44	255
	Каша ячневая со сливочным маслом	180	5,58	10,98	37,08	277,20	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	60	4,05	0,51	30,09	141,15	пром
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	пром
Итого на обед:		1070	33,09	34,91	143,68	1028,91	
Ужин:			49,50	53,98	275,54	1782,90	
Итого за день:			54,51	47,50	232,09	1603,67	

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

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

Инженер, технолог

Бозняк Е.А.