

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ «СОШ №13»



« »

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «ФОРМУЛА ВКУСА»



А.А. Белов

« »

202__ г.

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

для организации питания детей в образовательных учреждениях для

возрастной группы с 7 до 11 лет сезон осенне-зимний

Примерное цикличное 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	Л443
	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	
Всего:			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)	
еделя: первая							
ень:второй							
трак:	Салат из свеклы отварной.	60	0,85	3,62	4,98	55,89	52
	Биточки рубленные из птицы под соусом	90	9,05	10,20	10,69	170,76	Л1500
	Каша вязкая пшениная	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
зго на завтрак:		730	21,04	22,60	110,31	728,30	
ед:	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
	Картофельное пюре	150	3,10	4,85	20,65	138,61	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	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	пром
ого на обед:		890	18,68	17,23	110,18	670,43	
ОГО:			39,72	39,83	220,49	1398,73	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса	Пищевые			Энергети	№
		порции	вещества			ческая	Рецептуры
		(г)	(г)			ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	
Неделя: первая							
День: третий							
втрак:	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
того 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
того на обед:		770	32,87	24,03	145,94	928,52	
ТОГО:			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)	
Понеделье: первая							
Понеделье: четвертый							
Завтрак:	Овощи натуральные соленные	60	0,40	0,05	0,85	5,45	70
	Шницель мясной рубленый	90	9,28	13,61	8,06	191,86	267
	Макаронные изделия отварные с овощами	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 на завтрак:		585	19,41	21,25	93,64	643,39	
Обед:							
	Кукуруза консервированная	60	3,40	2,50	7,70	66,90	131
	Рассольник	200	2,02	5,00	11,98	101,81	94
	Голубцы ленивые	90	7,50	7,65	5,63	121,40	160
	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
	Яблоко свежее	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
Итого на обед:		900	24,37	25,62	125,46	837,43	
Итого:			43,78	46,87	219,10	1480,82	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса	Пищевые			Энергети	№
		порции	вещества			ческая	Репентуры
		(г)	(г)			ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	
еделя: первая							
ень: пятый							
трак:							
	Зеленый горошек консервиров.	60	3,40	0,40	7,70	48,00	131
	Котлета рыбная	90	7,79	6,23	10,81	130,48	234
	Картофельное пюре	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 в промышленной упаковке 0,2	200	1,50	0,00	22,80	97,20	389
ого на завтрак:		745	19,14	12,33	94,74	580,66	
ед:							
	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
	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
	Яблоко свежее	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
	Сдоба обыновенная	80	5,44	5,46	39,38	228,41	пром
ого на обед:	Кефир 2,5% в промышленной упаковке	180	4,86	0,61	36,11	169,38	пром
ОГО:		1095	30,77	23,452	162,748	985,08	
			49,91	35,78	257,49	1565,74	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса	Пищевые			Энергети	№
		порции	вещества			ческая	Рецептуры
		(г)	(г)			ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	
еделя: первая							
ень:шестой							
утрак:							
	Сыр порциями	20	5,20	5,32	0,00	68,68	15
	Пудинг из творога запеченый	160	18,20	16,92	29,20	341,88	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	20	1,35	0,17	10,03	47,05	пром
	Яблоко	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
ого на завтрак:		550	28,16	26,1	86,95	695,34	
ед:							
	Салат из свеклы отварной.	60	0,85	3,62	4,98	55,89	52
	Суп гороховый	200	6,6	9,2	18,5	183,2	102
	Биточки рубленые из птицы под соусом	90	9,05	10,20	10,69	170,76	Л1500
	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
ого на обед:		780	23,43	29,35	115,53	819,98	
ОГО:			51,59	55,45	202,48	1515,32	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса	Пищевые			Энергети	№ Рецептуры
		порции (г)	вещества			ческая ценность (ккал)	
			(г)				
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак: вторая смена							
Завтрак: седьмой завтрак:							
	Сыр порциями						
	Каша манная молочная	20	5,20	5,32	0,00	68,68	15
	Какао с молоком	210	5,10	10,72	33,42	250,56	181
	Хлеб пшеничный	200	4,08	3,54	17,58	118,52	382
	Яблоко свежее	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
		120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
Итого на завтрак:							
		590	17,58	20,42	83,31	587,36	
Обед:							
	Кукуруза консервированная						
	Суп из овощей со сметаной	60	3,40	2,50	7,70	66,90	131
	Запеканка картофельная с мясом	200	1,59	5,99	9,15	96,87	99
	Напиток из плодов шиповника	175	16,30	18,17	15,33	290,05	284
	Кондитерское изделие	200	0,30	0,00	15,20	62,00	20
	Хлеб пшеничный	20	1,50	1,90	15,20	83,90	пром
	Хлеб ржаной	60	4,05	0,51	30,09	141,15	пром
Итого на обед:		40	2,66	0,48	16,74	81,92	пром
Всего:		755	29,80	29,55	109,41	822,79	пром
			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)	
еделя: вторая							
онь: восьмой							
трак:	Овощи натуральные соленные	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
ого на завтрак:		660	21,42	17,98	85,22	588,34	
ел:	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
ого на обед:		860	25,98	27,84	155,56	976,42	
ОГО:			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)	
Доля: вторая							
Порция: девятый							
Трап:							
	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	
Полд:							
	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	2,50	5,20	46,70	45
	Суп картофельный с макаронами 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 на обед:		745	32,3	17,33	119,08	841,91	
Итого:			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)	
Неделя: вторая							
День: 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
	Картофельное пюре	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	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
того на завтрак:		570	17,09	13,92	94,22	584,69	
Обед:							
	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
	Макаронные 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	
того на обед:		960	38,12	25,95	113,95	841,80	
ТОГО:			55,20	39,88	208,17	1426,49	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса	Пищевые			Энергети	№
		порции	вещества			ческая	Рецептуры
		(г)	(г)			ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	
Часть: вторая							
День: 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
Итого на завтрак:		540	32,33	24,96	80,26	674,99	
Обед:	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
Итого на обед:		810	19,75	18,16	133,82	829,81	
Итого:			52,08	43,12	214,08	1504,80	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса	Пищевые			Энергети	№
		порции	вещества			ческая	Рецептуры
		(г)	(г)			ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	
д: вторая							
н: двенадцатый							
трак:	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
го на завтрак:		660	14,71	16,99	123,09	713,71	
д:	Салат из свеклы отварной.	60	0,85	3,62	4,98	55,89	52
	ПЦи 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
го на обед:		910	27,21	27,58	120,69	846,21	
ОГО:			41,92	44,57	243,78	1559,92	
			49,78	44,49	223,04	1507,00	

литур: 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