«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СОШ № 13

_____ / _____

«1» марта 2021 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «ФОРМУЛА ВКУСА»

_____ А.А. Белов

«1» марта 2021 г.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей в образовательных учреждениях для

возрастной группы с 7 до 11 лет сезон зимне-весенний

Примерное цикличное меню.

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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 ячневаясо 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 порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя: первая							
День:второй							
Завтрак:	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	**Л500**
	Каша вязкая пшенная	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 порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя: первая							
День: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 порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя: первая							
День:четвертый							
Завтрак:	Овощи натуральные соленые	60	0,40	0,05	0,85	5,45	**70**
	Шницель мясной рубленный	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 ячневаясо 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:		**780**	**23,87**	**25,12**	**113,21**	**781,93**	
ИТОГО:			**43,28**	**46,37**	**206,85**	**1425,32**	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя: первая							
День:пятый							
Завтрак:	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**
	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	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**
Итого на завтрак:		**745**	**18,97**	**12,54**	**91,48**	**568,85**	
Обед:							
	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**
	Кефир 2,5% в промышленной упаковке	180	4,86	0,61	36,11	169,38	**пром**
Итого на обед:		**1095**	**30,77**	**23,452**	**162,748**	**985,08**	
ИТОГО:			**49,74**	**35,99**	**254,23**	**1553,93**	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя: первая							
День:шестой							
Завтрак:							
	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**
Итого на завтрак:		**550**	**28,16**	**26,10**	**86,95**	**695,34**	
Обед:							
	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 рубленные из птицы под соусом	90	9,05	10,20	10,69	170,76	**Л500**
	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**
Итого на обед:		**780**	**23,43**	**29,35**	**115,53**	**819,98**	
ИТОГО:			**51,59**	**55,45**	**202,48**	**1515,32**	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя: первая							
День:седьмой							
Завтрак:							
	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**
Итого на завтрак:		**590**	**17,58**	**20,42**	**83,31**	**587,36**	
Обед:							
	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**
Итого на обед:		**755**	**29,80**	**29,55**	**109,41**	**822,79**	
ИТОГО:			**47,38**	**49,97**	**192,72**	**1410,15**	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя: первая							
День: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 на завтрак:		**660**	**21,42**	**17,98**	**85,22**	**588,34**	
Обед:	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 на обед:		**860**	**25,98**	**27,84**	**155,56**	**976,42**	
ИТОГО:			**47,40**	**45,82**	**240,78**	**1564,76**	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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**	
Обед:	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	2,50	5,20	46,70	**45**
	Суп картофельный с макароными 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**	**32,30**	**17,33**	**119,08**	**841,91**	
ИТОГО:			**56,39**	**35,40**	**214,62**	**1484,20**	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя: первая							
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**
	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**
Итого на завтрак:		**570**	**16,92**	**14,13**	**90,96**	**572,88**	
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**
	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	
Итого на обед:		**960**	**38,12**	**25,95**	**113,95**	**841,80**	
ИТОГО:			**55,03**	**40,09**	**204,91**	**1414,68**	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя: первая							
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 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 рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . – Москва 2004г. «Хлебпродинформ» под редакцией В.Т.Лапшиной.

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

Исполнитель: технолог Бозняк Е.А.