«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СОШ № 13

_____ / М.Г. Сонько

«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 12 лет и старше сезон зимне-весенний

Примерное цикличное меню.
Возрастная категория: 12 лет и старше

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	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:							
	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	100	14,2	11,4	13	213	**454**
	Каша ячневаясо 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**	
ИТОГО:			**69,32**	**64,80**	**255,79**	**1891,21**	

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.	100	1,42	6,03	8,30	93,15	**52**
	Биточки рубленные из птицы под соусом	100	10,05	11,34	11,88	189,74	**Л500**
	Каша вязкая пшенная	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 соленые	100	0,67	0,08	1,42	9,08	70
	Суп с крупой и томатом	250	1,38	5,99	6,10	83,79	**Л150**
	Тефтели рыбные тушеные в соусе	120	9,52	7,90	11,29	154,30	**239**
	Картофель отварной	180	3,52	6,07	20,87	152,16	**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	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**	**23,84**	**21,41**	**132,47**	**818,10**	
ИТОГО:			**46,93**	**49,14**	**251,10**	**1633,90**	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя: первая							
День: третья							
Завтрак:							
	Икра кабачковая	100	1,68	0,08	20,45	89,28	**пром**
	Запеканка картофельня 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**
Итого 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**
Итого на обед:		**950**	**41,55**	**29,97**	**183,42**	**1169,81**	
ИТОГО:			**67,79**	**51,68**	**305,63**	**1959,07**	

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	100	0,67	0,08	1,42	9,08	70
	Шницель мясной рубленный	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 порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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**
	Картофель отварной	180	3,52	6,07	20,87	152,16	**125**
	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**	**23,88**	**18,35**	**98,55**	**669,11**	
Обед:							
	Овощи натуральные соленые	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**	
ИТОГО:			**56,55**	**47,02**	**239,90**	**1623,09**	

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	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 рубленные из птицы под соусом	100	10,05	11,34	11,88	189,74	**Л500**
	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**	
ИТОГО:			**62,17**	**66,97**	**243,84**	**1826,79**	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя: первая							
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**	
ИТОГО:			**54,53**	**49,97**	**207,99**	**1686,38**	

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	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**
Итого на завтрак:		**600**	**21,98**	**14,47**	**105,02**	**638,44**	
Обед:							
	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**
	Картофель в молоке	180	4,68	7,32	20,76	167,64	**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	2,60	0,48	16,74	81,92	**пром**
	Сдоба с повидлом	60	4,70	5,60	33,30	202,40	
Итого на обед:		**990**	**28,58**	**33,43**	**166,91**	**1082,70**	
ИТОГО:			**50,56**	**47,90**	**271,92**	**1721,14**	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя: первая							
День: девятый							
Завтрак:							
	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**
Итого на завтрак:		**680**	**27,53**	**24,36**	**84,98**	**670,49**	
Обед:							
	Салат из белокочанной капусты	100	1,42	4,17	8,67	77,83	**45**
	Суп картофельный с макароными изделиями	250	2,825	2,86	21,76	161,59	**38**
	Запеканка из печени с рисом	200	25,68	10,4457	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**
Итого на обед:		**880**	**37,93**	**21,04**	**140,46**	**964,05**	
ИТОГО:			**65,46**	**45,40**	**225,45**	**1634,54**	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя: первая							
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**
	Картофель отварной	180	3,52	6,07	20,87	152,16	**125**
	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**	**21,40**	**16,17**	**121,37**	**730,79**	
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**	
ИТОГО:			**64,80**	**41,76**	**250,30**	**1650,44**	

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	**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 гренками	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**	
ИТОГО:			**62,44**	**51,08**	**247,68**	**1764,15**	

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	**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**	
ИТОГО:			**49,50**	**53,98**	**275,54**	**1782,90**	

Литература:1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . – Москва 2004г. «Хлебпродинформ» под редакцией

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.