

«УТВЕРЖДАЮ»



Директор ООО «ФОРМУЛА ВКУСА»

А.А. Белов
202__ г.

«СОГЛАСОВАНО»



Директор МБОУ СОИШ № 20

С.А. Демьева

202__ г.

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

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

Примерное циклическое меню.

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Репертуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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	
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 - хляновски		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 порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак:	Салат из свеклы отварной.	60	0,85	3,62	4,98	55,89	52
	Быточки рубленые 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
Итого на завтрак:		730	21,04	22,60	110,31	728,30	
Обед:	Овощи натуральные соленные	60	0,40	0,05	0,85	5,45	70
	Суп с крупой и томатом	200	1,10	4,79	4,88	67,03	Л1150
	Тефтели рыбные тушеные в соусе	100					239
			7,93	6,58	9,41	128,58	
	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
Итого на обед:		890	18,68	17,23	110,18	670,43	
Итого:		39,72	39,83	220,49	1398,73		

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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 квашеной 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		
Завтрак:							
Завтрак:	Овощи натуральные соленые	60	0,40	0,05	0,85	5,45	70
Завтрак:	Шницель мясной рубленый	90	9,28	13,61	8,06	191,86	267
Завтрак:	Макаронные изделия отварные с овощами	170	4,83	5,19	26,62	172,50	205
Завтрак:	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	61,50	377
Завтрак:	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	58,81	пром
Завтрак:	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	пром
Завтрак:	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:							
Обед:	Кукуруза консервированная	60	3,40	2,50	7,70	66,90	131
Обед:	Рассольник	200	2,02	5,00	11,98	101,81	94
Обед:	Голубцы лепивые	90	7,50	7,65	5,63	121,40	160
Обед:	Каша ячневая со сливочным маслом	150	4,65	9,15	30,90	231,00	297
Обед:	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
Обед:	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
Обед:	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	16,74	81,92	пром
Обед:	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 порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецентуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак:	Овсяная каша						
	Яичница						
	Сырники						
	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 л	200	1,50	0,00	22,80	97,20	389
Итого на завтрак:		745	19,14	12,33	94,74	580,66	
Обед:	Овощи натуральные соленные	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
	Слоба обыкновенная	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:			49,91	35,78	257,49	1565,74	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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	26,1	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 рубленые из птицы под соусом	90	9,05	10,20	10,69	170,76	1500
	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
	Итого на обед:	780	23,43	29,35	115,53	819,98	
			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		
Завтрак:							
Сливочный 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		
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)	№ Рецензуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
цель: вторая половина дежурный 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 на обед:		745	32,3	17,33	119,08	841,91	
			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		
Завтрак: второй 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
		570	17,09	13,92	94,22	584,69	
Обед	Овощи натуральные соленные	60	0,40	0,05	0,85	5,45	70
	Суп гороховый	200	6,6	9,2	18,5	183,2	102
	Птица тушеная 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	
		960	38,12	25,95	113,95	841,80	
			55,20	39,88	208,17	1426,49	

Прим. пошн	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Прим. вторая							
одинадцатый							
	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
		540	32,33	24,96	80,26	674,99	
ого на завтрак:							
	Салат из квашенной капусты	60	1,03	3,01	5,10	51,62	47
	Суп картофельный с гречками	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
		810	19,75	18,16	133,82	829,81	
			52,08	43,12	214,08	1504,80	

Примечание	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
		100	4,89	7,80	40,69	252,54	84
	Сдоба обыкновенная	200	6,55	8,33	35,09	251,11	376
	Каша "Дружба" молочная	200	0,07	0,02	15,00	60,46	пром
	Чай черный с сахаром	40	2,70	0,34	20,06	94,10	338
	Хлеб пшеничный	120	0,50	0,50	12,25	55,50	
	Яблоко свежее	660	14,71	16,99	123,09	713,71	
		60	0,85	3,62	4,98	55,89	52
	Салат из свеклы отварной.	200	1,35	4,29	6,96	71,8	92
	Щи из квашеной капусты	100	13,50	9,20	8,60	171,20	255
	Печень по-строгановски	150	4,65	9,15	30,90	231,00	297
	Каша ячневая со сливочным маслом	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
	Яблоко свежее	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Сок фруктовый	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
	Хлеб пшеничный	40	2,66	0,48	16,74	81,92	пром
	Хлеб ржаной	910	27,21	27,58	120,69	846,21	
			41,92	44,57	243,78	1559,92	
			49,78	44,49	223,04	1507,00	

Москва 2004г. «Хлебродформ» под редакцией В. Т. Лапиной.

общеобразовательных школах.

для предприятий общественного питания при

редакцией В.А. Тугельман и М.П. Могильного М. ДеЛи плюс, 2017

Прошито и пронумеровано : , 13 листов
Директор ООО «Формула вкуса»

А.А.Белов
М.П.

