

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СОШ № 1

А. М. Мамонтов

« 1 » декабря 2021 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «ФОРМУЛА ВКУСА»

А. Белон

« 1 » декабря 2021 г.



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

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

в

Примерное недельное меню.

Возрастная категория: 7-11 лет

Пример меню	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			(г)				
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак: первый							
День: первый							
Завтрак:	Железный порridge концентрированный	60	3,40	2,50	7,70	66,90	131
	Пиво с медом	180	19,90	20,52	31,60	390,68	3443
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	382
	Хлеб пшеничный	20	1,25	0,17	10,03	47,05	прим
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	прим
	Молоко свежее	120	6,30	6,50	12,23	55,30	338
Итого на завтрак:		605	38,63	27,51	91,51	786,17	
Обед:							
	Угря рыбачья	60	1,01	0,05	12,57	53,57	прим
	Борщ с картофелем и сметаной	200	2,00	6,50	13,44	120,26	83
	Котлеты мясные - картофельные по - американски	90	12,78	10,26	11,70	191,70	454
	Каши ячневые со сметанным маслом	150	4,65	9,15	30,90	211,00	297
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	прим
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	16,74	81,92	прим
Итого на обед:		780	26,74	26,78	125,61	857,35	
(1100г)			57,37	54,29	217,12	1893,52	

Пример меню	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Итого по завтраку:		750	21,04	22,60	118,31	728,30	
Обед:	Омлет натуральный пышный	60	0,40	0,05	0,85	5,45	70
	Суп с крутой и томатом	200	1,10	4,79	4,88	67,03	1150
	Тефтели рыбные тушеные в соусе	100	7,93	6,58	9,41	128,58	239
	Картофель отварной	150	2,93	5,06	17,38	128,80	125
	Яблоко	120	1,00	0,20	17,10	76,60	338
	Компот из яблок	200	0,32	0,18	28,86	119,10	342
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	прим
	Хлеб ржаной	70	1,33	0,24	8,37	40,96	прим
Итого по обеду:		890	18,51	17,44	106,92	658,62	
Итого за день:			39,55	40,04	217,23	1386,92	

Пример меню	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	% Рационы
			г)				
			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник: перекус							
Домашний творог							
Салат	Мяса говяжья	40	1,01	0,05	12,57	53,57	прям
	Заправка картофельная с маслом	175	16,30	18,17	15,33	290,05	284
	Компот из сока клюквенного	200	0,31	0,00	39,40	158,84	358
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	91,10	прям
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	52,52	прям
Итого на полдник:		500	21,72	18,84	99,71	651,08	
Обед							
	Салат из мясной капусты	60	1,03	3,01	5,10	51,62	47
	Суп картофельный с бобами	200	4,80	6,00	22,00	161,20	182
	Печенье шоколадное	100	13,50	9,20	8,60	171,20	255
	Каша гречневая	150	8,83	5,13	49,80	280,93	196
	Компот из дыни сульфурной	200	0,66	0,09	32,51	131,49	349
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	91,10	прям
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,77	40,96	прям
Итого на обед:		770	32,87	24,03	145,94	928,52	
Итого:			54,59	42,87	245,65	1579,60	

Продукты	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Итого по завтраку:							
Завтрак:	Овсяные натуральные хлопья	60	0,40	0,05	0,85	5,45	78
	Шоколад молочный рубленый	90	9,28	13,61	8,06	191,86	267
	Макаронные изделия отварные с сыром	170	4,81	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	12,33	57,52	пром
	Кондитерские изделия	15	1,68	1,89	18,02	95,75	пром
Итого по завтраку:		585	19,41	21,25	93,64	643,39	
Обед:							
	Кукуруза консервированная	60	1,40	2,50	7,70	66,90	131
	Рисовый суп	200	2,02	5,00	11,98	101,81	94
	Голубцы мясные	90	7,50	7,65	5,63	121,40	160
	Каша гречневая с маслом	150	4,63	9,15	30,90	231,00	297
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Хлеб пшеничный	40	2,79	0,34	20,06	94,10	пром
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	16,74	81,92	пром
Итого по обеду:		120	0,50	0,50	12,25	55,50	158
Итого по обедам:		780	23,87	25,12	113,21	781,93	
Итого:			43,28	46,37	206,85	1425,32	

Пример меню	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептура
			(г)				
			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник: порция Десерт: десерт							
Закуска:	Зеленый горошек консервированный	60	1,40	0,80	7,70	48,00	121
	Котлета рыбная	90	7,29	0,23	10,81	130,48	234
	Картофель отварной	150	2,93	5,06	17,39	126,80	128
	Фруктовый чай	200	0,60	0,40	10,40	61,80	577/1
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,03	прям
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	прям
	Сок фруктовый и ароматизированный 0,2	200	1,50	0,00	22,80	97,20	380
Итого на закуску:		745	18,97	12,54	91,48	568,85	
Салат:							
	Оливки натуральные посоленные	60	0,40	0,05	0,85	5,45	70
	Овощи из консервной капусты	200	1,35	4,29	6,96	71,8	92
	Рис из пшена	175	12,56	11,72	15,20	216,52	289
	Нашпатов из плодов шиповника	200	0,30	0,00	15,20	62,00	28
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	прям
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	прям
	Яблоко свежее	120	0,50	0,50	12,25	59,50	138
	Салат обыкновенный	80	5,44	5,46	39,38	228,41	прям
	Кефир 2,5% в ароматизированной упаковке	180	4,86	0,61	36,11	168,38	прям
Итого на обед:		1095	30,77	23,452	162,748	985,08	
Итого:			49,74	35,99	254,23	1553,93	

Продукты питания	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			г/100 г				
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак:							
	Сыр твердый	20	5,20	5,32	0,00	68,68	15
	Пудинг из творога заварной	160	18,20	16,92	29,20	341,88	222
	Сухарики пшеничные	30	0,12	0,00	15,70	63,54	прям
	Сладкоежкин напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,09	258
	Кофейный напиток с молоком	20	1,35	0,17	10,03	47,05	прям
	Хлеб пшеничный	120	0,50	0,50	12,23	55,50	338
	Итого:	580	28,16	26,10	86,95	695,34	
Обед:							
	Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,62	4,98	35,89	52
	Суп гороховый	200	6,1	9,2	18,5	183,2	182
	Блишечки рубленные из пшеницы под соусом	90	9,08	10,20	10,88	120,76	2500
	Макаронные изделия с мясом	150	6,57	5,31	24,35	149,31	205
	Сок фруктовый	200	1,90	0,00	20,20	84,80	389
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	прям
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	прям
	Итого:	780	23,43	29,35	115,53	819,98	
Ужин:							
			51,59	55,45	202,48	1515,32	

Пример меню	Наименование блюда	Масса	Пищевые			Энергетическая	№
		порции	вещества				
		(г)	Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	Рецептуры
Полдник: порция							
Десерт: десертный							
Заправка:							
	Сыр тертый	20	5,20	5,17	0,00	68,08	15
	Каша манная молочная	210	5,10	10,72	33,47	250,56	181
	Каша с мякотью	200	4,08	1,54	17,58	118,52	282
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	30,06	94,10	проч
	Яблоко свежее	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
Итого на заправку:		990	17,58	20,42	83,31	587,36	
Обед:							
	Кукуруза консервированная	60	3,40	2,30	3,70	66,90	131
	Суп из овощей со сметаной	200	1,50	5,90	9,15	96,87	99
	Запеканка картофельная с мясом	175	16,30	18,17	15,35	290,05	284
	Напиток из плодов шиповника	200	0,30	0,00	15,20	62,00	30
	Кондитерские изделия	20	1,50	1,90	15,20	83,90	проч
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	проч
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	проч
Итого на обед:		755	29,80	29,58	109,41	822,79	
Итого:			47,38	49,97	192,72	1410,15	

Продукты питания	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Пшеница зерновая							
Пшеница цельнозерновая							
Макарон:	Омлет натуральный со сметаной	60	0,40	0,05	0,85	5,45	70
	Рагу из овощей	175	12,56	11,72	15,20	216,52	289
	Кисель из сока лимонного	200	0,31	0,00	39,40	158,84	358
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,15	57,52	прям
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,05	прям
	Кефир 2,5% и промышленный упаковочный	180	3,40	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	0,83	3,62	4,98	55,89	52
	Борщ с капустой и картофелем	200	2,06	5,00	13,44	108,76	81
	Шницель рыбный натуральный	90	7,30	6,35	10,85	129,50	235
	Картофель в масле	130	3,96	6,10	17,30	139,70	311
	Компот из яблок	200	0,52	0,18	28,56	119,10	342
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	прям
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	прям
	Салаты с помидорами	60	4,70	5,60	33,30	202,40	прям
		860	25,98	27,84	155,56	976,42	
Итого на обед:			47,40	45,82	240,78	1564,76	
Ужин:							

Продукты питания	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	% Рацион
			Белки	Жиры	Углеводы		
Итого по завтраку:		750	34,09	18,07	95,54	643,29	
Итого по обеду:		745	32,30	17,13	119,08	841,91	
Итого по дню:			66,39	35,20	214,62	1485,20	
Итого по завтраку:	Воздушный горошек консервированный	60	1,40	0,40	7,70	48,00	131
	Котлеты мясные - картофельные мн - мясные	90	12,78	10,26	11,70	191,70	454
	Картофель тушеный	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	1,09	0,21	12,54	58,81	прям
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,15	57,52	прям
	Сок фруктовый в промышленной упаковке 0,2	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
Итого по завтраку:		750	34,09	18,07	95,54	643,29	
Итого по обеду:	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	1,50	5,20	46,70	45
	Суп картофельный с макаронами и зеленью	200	2,26	2,29	17,41	129,27	38
	Запеканка из печени с рисом	175	22,47	9,14	24,73	321,90	311
	Салат сырный	70	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	1,70	0,34	20,06	94,10	прям
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	прям
Итого по обеду:		745	32,30	17,13	119,08	841,91	
Итого по дню:			66,39	35,20	214,62	1485,20	

Продукты питания	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Итого по группе Дневная норма (за сутки)							
		60	1,01	0,05	12,27	53,57	проем
	Нарезка салатная	90	7,79	6,23	10,81	130,48	234
	Котлета рыбная	150	2,93	5,06	17,39	126,80	125
	Картофель отварной	200	0,60	0,40	10,40	61,80	2770
	Фруктовый чай	25	1,69	0,21	12,54	58,81	проем
	Хлеб пшеничный	25	1,48	0,28	12,35	57,52	проем
	Хлеб ржаной	20	1,50	1,90	15,20	83,90	проем
	Кондитерское изделие	570	16,92	14,13	90,96	471,88	
Итого по завтраку							
		60	0,40	0,05	0,85	5,45	70
Итого	Овощи натуральные свежие	200	6,0	9,2	18,5	183,2	102
	Суп гороховый	90	18,79	4,61	5,85	140,06	493
	Пюре гречневое в сметанном соусе	150	0,57	5,31	24,36	109,31	205
	Макароны отварные с овощами	200	1,00	0,00	20,20	84,80	309
	Салат фруктовый	40	2,70	0,34	20,06	94,10	проем
	Хлеб пшеничный	40	2,66	0,48	16,24	81,92	проем
	Хлеб ржаной	180	5,40	5,76	7,39	102,96	
	Какао 2,5% в промороженном упаковке	960	38,12	25,95	113,95	841,80	
Итого по обеду (1100 г)			55,83	40,09	204,91	1414,68	

Проект меню	Наименование блюда	Масса порция (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептура
			Белки	Жиры	Углеводы		
Итого по проекту							
Завтрак:	Сыр тертый	20	5,20	5,32	0,00	68,68	41
	Запеканка творожная	150	22,27	15,78	22,51	321,53	366
	Сладкое молоко	30	0,12	0,00	13,76	63,34	проект
	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	проект
	Яблоки	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
Итого по завтраку:		540	32,23	24,96	80,26	674,99	
Обед:	Салат из квашеной капусты	60	1,03	3,01	3,10	51,62	47
	Суп картофельный с грибами	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	0,68	0,09	32,01	131,49	349
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	проект
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	проект
Итого по обеду:		810	19,75	18,16	133,82	829,81	
Итого по проекту:			52,08	43,12	214,08	1504,80	

Примечание	Наименование блюда	Масса порции (g)	Пищевые вещества (g)			Энергетическая ценность (ккал)	% Рацион
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Салат овощной	100	4,89	7,80	40,69	252,54	
	Каша "Дружба" молочная	200	6,55	8,33	19,09	251,11	84
	Чай зеленый с сахаром	200	0,07	0,02	13,00	60,46	376
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	прям
	Вода sweet	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
	Итого за завтрак	660	14,71	16,99	123,09	713,71	
Обед							
	Салат из овощей отварной	60	0,85	3,62	4,98	55,89	52
	Пюре из картофеля вареного	200	1,35	4,29	6,96	71,8	92
	Пельмени индустриальные	100	13,50	9,20	8,60	171,20	258
	Каша гречневая со сливочным маслом	150	4,65	9,15	30,90	231,00	297
	Вода sweet	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	прям
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	прям
	Итого за обед	910	27,11	27,58	139,69	846,21	
	Итого за день		41,82	44,57	243,78	1559,92	

Составлено на основании данных о пищевой ценности продуктов, полученных из справочника «Пищевая ценность продуктов питания» (М.: «Справочник», 2004) и «Справочник по пищевой ценности» (М.: «Справочник», 2004).

Составлено на основании данных о пищевой ценности продуктов, полученных из справочника «Пищевая ценность продуктов питания» (М.: «Справочник», 2004) и «Справочник по пищевой ценности» (М.: «Справочник», 2004).