

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СОШ № 1 И.А. Мещеряков  
И.А. Мещеряков  
« 1 » марта 202 1 г.



«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор ФСО «ФОРМУЛА ВКУСА»



А.А. Белов  
« 1 » марта 202 1 г.

### ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей в образовательных учреждениях для  
возрастной группы 12 лет и старше сезон зимне-весенний

тыло

**Примерное циклическое меню,  
Возрастная категория: 12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рационы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак:							
Пельмени: парная							
Домашний сыр							
Зеленый горошек консервированный		100	5,67	4,17	12,83	111,50	131
Плов с мясом		210	24,09	24,84	38,25	472,93	1443
Какао-смаком		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
<b>Итого на завтрак:</b>		<b>615</b>	<b>39,06</b>	<b>33,39</b>	<b>110,96</b>	<b>900,58</b>	
Обед:							
Утка кабанчика		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 - ханты-мансийски		100	14,2	11,4	13	213	454
Каша овсяная с яблоками и маслом		180	5,58	10,98	37,08	277,20	297
Сок фруктовый		200	1,00	0,00	20,30	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
<b>Итого на обед:</b>		<b>910</b>	<b>38,24</b>	<b>31,41</b>	<b>144,83</b>	<b>990,63</b>	
<b>Итого:</b>			<b>69,32</b>	<b>64,80</b>	<b>255,79</b>	<b>1891,21</b>	

Пример пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			(г)				
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак: первая							
Завтрак: второй							
Завтрак:							
	Салат из свеклы отварной	100	1,42	0,03	8,30	92,25	52
	Биточки рубленые из птицы под соусом	100	10,05	11,34	11,88	189,74	1500
	Каша овсяная вязкая	180	5,93	9,47	38,62	262,80	363
	Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Хлеб пшеничный	50	3,18	0,42	25,08	112,62	пром
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	19,76	92,03	пром
Итого на завтрак:		670	23,08	27,73	118,63	815,88	
Обед:							
	Овощи натуральные соленные	100	0,67	0,08	1,42	9,08	70
	Суп с крутой и томатом	250	1,38	3,99	6,16	83,79	1150
	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	36,09	143,15	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 (З+О):			46,93	49,14	251,10	1633,98	

Пример меню	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак:							
	Начо мясные	100	1,68	0,08	20,45		
	Закусочная картофельная с мясом	200	18,61	20,77	17,57	прим	
	Кисель из сока плодового	200	0,31	0,00	39,40	284	
	Хлеб пшеничный	50	3,38	0,42	25,08	358	
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	15,76	прим	
Итого на завтрак:		590	26,24	21,72	122,21	прим	
Обед:							
	Салат из квашеной капусты	100	1,42	4,17	7,00		
	Суп картофельный с бобами	250	6,00	7,30	27,50	47	
	Печень по-строгановски	120	18,7	11,04	10,12	182	
	Каша гречневая	180	10,62	6,18	58,76	255	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	196	
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	349	
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	16,74	прим	
Итого на обед:		950	41,58	29,97	183,42	прим	
Ужин:							
			67,79	51,68	205,63		
					1959,07		

Пример пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Половина порция День: четвертый Загрузка:							
	Овощи натуральные соевые	100	0,67	0,08	1,42	9,08	70
	Шницель мясной рубленый	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	13,29	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:		795	23,69	25,10	119,33	797,90	
Меню:							
	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	140
	Каша овсяная 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	38,26	31,39	158,42	1014,22	
Итого:			53,95	56,49	269,75	1812,12	

Прочие виды	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Полный завтрак							
Ланч легкий							
Обед							
	Зеленый горошек консервированный	100	5,67	4,17	12,83	111,50	131
	Котлета рыбная	100	8,65	6,93	12,01	144,98	124
	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	проем
	Хлеб ржаной	45	1,40	0,28	12,35	37,52	проем
		685	23,88	18,35	98,55	649,11	
Ужин на завтра							
Ужин							
	Овощи натуральные соевые	100	0,67	0,08	1,42	9,08	70
	Ще из капустной капусты	250	1,69	5,36	8,70	89,75	91
	Рагу из птицы	230	16,51	15,40	19,98	284,57	289
	Панчет из овощей запеченных	200	0,30	0,00	15,20	62,00	28
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	проем
	Хлеб ржаной	40	1,60	0,48	16,74	51,92	проем
	Салата обыкновенная	100	0,8	0,825	49,225	285,5125	проем
		980	32,67	28,68	141,35	953,98	
Ужин на обед			56,55	47,02	239,90	1623,89	
Итого							

Прочие виды	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептура
			(г)				
			Белки	Жиры	Углеводы		
Паштет куриный Домашний (заправка)							
	Сыр коровий	20	5,20	5,32	0,00	68,68	15
	Пудинг из творога заварной	200	22,75	21,15	16,50	427,35	222
	Суповое 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	0,14	20,06	94,10	пром
	Яблоко	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
<b>Итого по заправкам:</b>		<b>610</b>	<b>34,06</b>	<b>28,50</b>	<b>104,28</b>	<b>827,86</b>	
Итого:							
	Салат из свеклы отварной	100	1,42	6,03	8,30	83,15	52
	Суп гороховый	250	8,25	11,50	21,17	229,00	102
	Биточки рубленные из птицы вох соусом	100	10,05	11,34	11,88	189,74	1500
	Макароны отварные с овощами	180	6,68	6,61	29,23	179,17	205
	Сок фруктов	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
<b>Итого по блюдам:</b>		<b>930</b>	<b>28,11</b>	<b>36,47</b>	<b>139,56</b>	<b>998,93</b>	
<b>Итого:</b>			<b>62,17</b>	<b>66,97</b>	<b>243,84</b>	<b>1826,79</b>	





Продукты питания	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Половина порция (пол. чайной ложки):							
	Овощи натуральные соевые	100	0,67	0,08	1,42	9,08	70
	Рис из пшеницы	200	14,35	13,39	17,37	247,65	289
	Кнели из соев. пастообразного	200	0,31	0,00	19,40	158,84	158
	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	91,15	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	135
	Картофель в молоке	180	4,68	7,32	20,76	167,64	311
	Каша из овсян.	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
	Салат с помидором	60	4,70	5,60	33,30	202,40	
Итого на обед:		990	28,58	33,43	166,91	1082,78	
Итого:			50,56	47,90	271,92	1721,14	

Пример меню	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевое вещество (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Ужин, первая							
Ужин, салатный						131	
УТРО:	Зеленый горошек консервированный	100	5,67	4,17	12,87	111,50	454
	Котлеты мясо - картофельные по - дыновски	100	14,2	11,4	13	313	534
	Капуста тушеная	100	4,50	8,28	19,26	109,20	378
	Капуста тушеная	200	0,07	0,02	15,00	60,46	прим
	Чай черный с сахаром	60	1,69	0,21	12,54	58,81	прим
	Хлеб пшеничный	40	1,40	0,28	12,35	57,52	
	Хлеб ржаной						
		<b>680</b>	<b>27,53</b>	<b>24,36</b>	<b>84,58</b>	<b>670,49</b>	
Ужин на завтрак:							
УЖИ:							45
	Салат из белокочанной капусты	100	1,43	4,17	8,67	77,83	38
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,825	2,86	21,76	101,59	311
	Запеканка из печени с рисом	200	25,68	10,4457	28,26	333,14	330
	Запеканка из печени с рисом	10	0,70	2,49	2,93	36,93	349
	Салат смешанный	200	0,66	0,09	32,01	151,89	прим
	Компот из смеси сульфруктов	60	4,05	0,51	30,09	141,15	прим
	Хлеб пшеничный	40	2,60	0,48	16,74	81,92	
	Хлеб ржаной	40					
			<b>880</b>	<b>37,93</b>	<b>21,04</b>	<b>140,46</b>	<b>964,05</b>
Ужин на обед:							
УТРО:							
			<b>65,46</b>	<b>45,40</b>	<b>225,45</b>	<b>1834,54</b>	

Пример меню	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак: первый Днем: детский обед:							
Ужин на завтра:							
Итого:							
Итого на обед: (100 г)							

Пример пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рационная
			(г)				
			Белки	Жиры	Углеводы		
Ужин на завтра	Сыр горгондоль	20	5,20	5,32	0,00	68,68	15
	Запеканка творожная	200	28,64	20,30	34,44	435,82	366
	Сушеное молоко	30	0,12	0,00	13,76	61,54	прон
	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	прон
Итого на завтра:		490	39,65	29,15	89,97	780,83	
Ужин	Салат из квашеной капусты	100	1,72	5,02	8,50	86,03	47
	Суп картофельный с грибами	270	2,30	2,77	16,32	163,33	77
	Тартелет 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	прон
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	прон
Итого на ужин:		950	22,79	21,93	157,71	983,32	
Итого:			62,44	51,08	247,68	1764,15	

Пример меню	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Глюкозы
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак: горячий</b>							
Чай: ароматизированный						грамм	
		100	4,09	7,80	40,69	292,54	84
<b>Обед:</b>							
	Салат обыкновенный	250	8,23	10,41	43,86	291,79	376
	Каша "Дружба" молочная	200	0,07	0,02	15,00	60,46	грамм
	Чай черный с сахаром	40	2,70	0,34	30,06	94,10	338
	Хлеб пшеничный	120	0,50	0,50	12,25	55,50	
	Молоко свежее	710	16,41	19,07	131,86	753,99	
<b>Ужин на заказ:</b>							
						45	
		100	1,42	6,03	8,30	93,15	92
<b>Десерт:</b>							
	Салат из свеклы отварной	250	1,69	3,36	8,70	89,75	255
	Щи из квашеной капусты	120	16,2	13,04	10,32	205,44	297
	Печенье шоколадное	180	5,58	10,98	37,68	277,20	338
	Каша гречневая со сливочным маслом	120	0,50	0,50	12,25	55,50	389
	Молоко свежее	200	1,00	0,00	20,20	84,80	грамм
	Сок фруктовый	60	4,05	0,51	30,09	140,15	грамм
	Хлеб пшеничный	40	2,66	0,48	16,74	81,92	
	Хлеб ржаной	1070	33,09	34,91	143,68	1028,91	
			49,50	53,90	275,54	1782,90	
<b>Итого на обед:</b>							
<b>Итого:</b>							

Материалы, полученные в процессе исследования, являются собственностью ООО "Сибирская форма" и не подлежат распространению.

© ООО "Сибирская форма" и ее филиалы. Все права защищены. Материалы не подлежат распространению без разрешения ООО "Сибирская форма".