

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СОШ № 1, Алехин

11.01.2021 г.

 А.А. Алехин

11.01.2021 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ФКУЗ «ФОРМУЛА ВКУСА»

А.А. Белов
11.01.2021 г.



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ

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

Примерное школьное меню
Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевое значение			Энергети- ческая ценность (кал/г)	№ Рецептура		
			(г)						
			Белки	Жиры	Углеводы				
Печенье первое									
Десерт первоый									
Завтрак:									
	Чесночный горошек консервированный	100	5,67	4,17	12,83	111,50	131		
	Пирог с мясом	230	24,09	24,84	18,25	472,95	21443		
	Кафео-сырниками	200	4,08	7,54	17,38	118,52	382		
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	прот		
	Хлеб ржаной	45	2,52	0,50	22,21	103,54	прот		
		615	39,09	33,39	110,96	900,58			
Положено на завтрак:									
Обед:									
	Наряд избачников	100	1,68	0,08	20,93	89,28	прот		
	Борщ с картофелем и сметаной	250	3,50	8,13	16,80	150,13	83		
	Котлеты мясо - картофельные по - харьковски	100	14,2	11,4	13	213	454		
	Каша гречневая со сливочным маслом	100	4,38	10,98	17,08	277,20	297		
	Суп фруктовый	200	1,00	0,40	20,20	84,80	389		
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	прот		
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	16,74	81,92	прот		
		910	30,26	31,41	144,83	990,63			
Положено на обед:									
Питомцы:									

Продукция	Наименование блока	Масса порции	Пищевые вещества			Внешний вид	№ Регистра		
			(г)						
			Белки	Жиры	Углеводы				
Напитки первые									
Лимон: второй									
Багет:									
	Салат из свеклы отварной.	100	1,42	0,08	8,80	83,25			
	Биточки рубленные из печени под соусом	100	10,05	11,34	11,88	189,74	52		
	Каша пшеничная	180	5,93	0,47	38,62	292,80	1500		
	Чай первый с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	363		
	Хлеб пшеничный	50	3,38	0,42	35,58	117,87	376		
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	19,76	92,01	праз		
Итого на багет:		676	23,08	27,73	118,63	815,89	праз		
Обед:									
	Овощи натуральные соленые	100	0,67	0,08	1,42	9,08			
	Суп с кроликом и томатом	250	1,18	3,99	6,10	81,79	1150		
	Тефтели рыбные тушеные в соусе	120	9,52	7,90	11,79	154,30	239		
	Картофель отварной	180	3,57	6,07	20,87	152,16	125		
	Мясо:								
	Котлеты из ябло	200	0,57	0,11	28,86	119,10	338		
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	35,08	143,15	342		
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	16,74	81,92	праз		
Итого на обед:		1070	23,84	21,41	132,47	818,10			
Итого:			46,93	49,14	251,10	1633,99			

Продукт	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (кал/г)	№ Регистра		
			(г)						
			Белок	Жиры	Углеводы				
Наряду с первым									
Лапша: гречневая		100	1,62	0,08	20,45	399,78			
Лапша картофельная с маком		200	18,61	20,77	17,57	331,49	прот		
Кефир из сыворотки пастеризованный		200	0,31	0,09	39,80	158,84	284		
Хлеб пшеничный		50	3,38	0,43	25,28	117,62	348		
Хлеб ржаной		40	2,24	0,45	25,76	97,03	прот		
Итого на завтрак:									
		550	26,34	21,72	122,21	789,26			
Обед:									
Салат из кочинской капусты		100	1,47	4,17	7,00	21,17			
Суп картофельный с бобовыми		250	6,00	7,50	27,50	201,50	47		
Печень по-строгановски		120	16,7	11,04	15,12	205,44	182		
Каша гречневая		100	10,67	6,18	59,76	337,14	255		
Каша из смеси рисово-ячменной		200	0,66	0,09	32,01	131,49	196		
Хлеб пшеничный		60	4,05	0,51	30,09	141,15	349		
Хлеб ржаной		40	2,60	0,48	16,74	81,92	прот		
Итого на обед:									
		950	41,89	29,97	183,42	1169,81			
			67,79	51,68	365,63	1959,07			

Применение	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Белки чесные ванильность	№ Регистра		
			(г)						
			белки	жиры	углеводы				
Напиток: первый									
Завтрак: четвертый									
Завтрак:									
	Сэндвич натуральные соление	100	0,67	0,08	1,42	9,08	70		
	Шашлык мясной рубленный	160	16,11	15,18	8,85	212,18	267		
	Макаронные изделия отварные с сыром	200	5,68	6,11	31,32	262,94	295		
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	61,50	377		
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	прот		
	Хлеб ржаной	40	1,40	0,28	17,15	57,52	прот		
	Козлитинское изделие	25	2,80	1,15	30,03	159,58	прот		
Чисто на завтрак:		785	23,69	25,10	119,33	797,90			
Напиток									
	Кукуруза кипячированная	100	5,67	4,17	12,83	111,50	131		
	Рисовая лапша	250	2,53	6,25	14,98	127,26	94		
	Глубоки ленинские	100	8,33	8,50	6,26	134,89	160		
	Каша ячневая со сладкими ягодами	180	5,56	10,98	17,08	277,20	297		
	Соус фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389		
	Хлеб пшеничный	60	4,06	0,11	30,09	141,18	прот		
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	16,74	81,92	прот		
	Яблоко свежее	120	0,50	0,50	12,29	55,50	338		
Чисто на обед:		1050	38,26	31,39	158,42	1014,22			
Итого:			53,95	56,49	268,75	1812,12			

Причине потери	Наименование блока	Масса изделия (кг)	Показатели качества			Затраты на склад (тыс.руб.)	№ индекса		
			(1)						
			Белки	Жиры	Углеводы				
Недостаточное использование ресурсов									
	Зеленый горошек консервированный	100	5,57	4,17	17,83	111,50	131		
	Капуста рифленая	100	8,65	6,93	12,01	144,98	234		
	Картофель отварной	100	3,52	6,07	28,47	152,16	125		
	Фруктовый чай	200	0,60	0,40	10,40	61,80	377/1		
	Хлеб пшеничный	60	4,25	0,51	30,09	141,15	прот		
	Хлеб ржаной	45	1,40	0,28	12,35	57,52	прот		
		685	23,88	18,35	98,55	469,11			
Недостаток избыточного использования									
	Сырье натуральные сливки	100	0,67	0,03	1,42	9,00	70		
	Цыплятина куриная	250	1,69	5,26	8,70	89,75	91		
	Рагу из говядины	230	16,51	15,40	19,98	284,57	289		
	Индейка из куриной шеи	200	0,30	0,00	15,20	67,00	29		
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	прот		
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	16,74	81,92	прот		
	Сырец обыкновенный	100	4,8	6,825	49,125	185,5125	прот		
Недостаток избыточного использования		985	32,67	28,66	141,35	953,98			
			56,55	47,02	239,90	1623,09			

Продукт	Наименование блока	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (калор.)	№ Регистра-		
			(г)						
			Белки	Жиры	Углеводы				
Чизкейк сырный									
Хлеб пшеничный									
Сыр пармезан		20	5,20	5,32	0,00	68,68	15		
Пудинг из творога яичный		200	22,75	21,13	36,50	427,35	222		
Сгущенное молоко		30	0,12	0,00	15,76	63,54	прот		
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	прот		
Яблоко		120	0,50	0,50	12,24	55,50	338		
Чизкейк из яблок		610	34,86	36,50	104,28	827,86			
Чизкейк из яблок									
Салат из свеклы отварной.		100	1,42	6,03	8,30	83,15	52		
Суп гороховый		250	8,25	11,50	21,13	229,00	102		
Батончики рубленые из печи под глазурью		100	10,05	11,24	11,68	189,74	1560		
Макароны отварные с лапшами		180	0,68	6,61	29,23	179,17	265		
Соус фруктовый		200	1,00	0,00	20,20	84,80	389		
Хлеб пшеничный		60	4,05	0,51	30,09	161,15	прот		
Хлеб ржаной		40	2,66	0,43	16,74	81,92	прот		
Чизкейк из яблок		930	28,11	36,47	139,56	998,93			
Чизкейк из яблок									
						62,17	66,97		
						243,84	1826,79		

Порядковый номер	Наименование блюда	Масса порции (г)	Помеченные значения			Номера чеков	№ Расхода
			Помеченные значения				
			(г)	Белки	Жиры	Углеводы	(код)
1	Сыр порционный	50	7,80	7,98	0,00	103,02	15
2	Каша манная молочная	250	1,21	0,40	23,88	298,30	181
3	Каша с молоком	200	4,09	3,54	17,58	118,52	182
4	Хлеб пшеничный	60	2,70	0,34	20,06	94,10	прот.
5	Хлеб пшеничный	120	0,50	0,50	12,21	55,56	338
6	Шуберы крахмал.						
		460	18,29	12,76	73,77	669,44	
7	Суп из овощей со сметаной	100	5,67	4,17	12,82	111,50	131
8	Кукуруза консервированная	250	1,99	7,49	11,46	121,09	99
9	Суп из овощей со сметаной	200	18,63	20,77	17,62	331,49	281
10	Запеканка картофельная с мясом	200	0,30	0,00	15,20	62,00	29
11	Паштет из яиц с начинкой	40	3,00	1,80	30,40	167,80	прот.
12	Кондитерские изделия	60	4,05	0,51	35,09	141,15	прот.
13	Хлеб пшеничный	40	2,60	0,48	16,74	81,92	прот.
14	Хлеб ржаной	890	36,23	37,21	134,32	1016,94	
15			54,53	49,97	287,99	1686,38	

Продукт	Наименование блюда	Масса	Пищевые		Значки изменность	№ Регистра		
		перции	вещества					
		(г)	(г)					
			Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)		
Пицца: первая								
Листья, начинка:								
Болгарский перец:								
	Овощи натуральные соленые	100	0,67	0,08	1,47	9,08		
	Рагу из птицы	200	14,35	11,19	17,17	247,85		
	Капуста из сои паштетного	200	0,31	0,00	19,40	158,84		
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15		
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	16,74	81,92		
Пицца: вторая		600	21,98	14,47	105,82	638,44		
Салат:								
	Салат из свеклы отварной	100	1,42	0,03	8,30	91,15		
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,50	6,25	16,80	133,85		
	Шницель рыбный пастурозный	100	6,11	7,06	12,06	143,89		
	Картофель в молоке	180	4,68	7,32	20,76	167,64		
	Капуста из авокадо	200	0,52	0,18	28,86	119,10		
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15		
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	16,74	81,92		
	Слоёбка с помидорами	60	4,70	5,60	33,30	202,40		
		990	28,58	33,43	166,91	1082,79		
Супы:								
			50,55	47,90	271,92	1721,14		

Прием пищи	Название блюда	Масса порции (г)	Пищевое вещество			Знание ческое полноты (ккал)	№ Рецептура		
			(г)						
			Белки	Жиры	Углеводы				
Питание, первое									
Чай, зеленый									
0 (1) (2)									
	Капуста квашеная	100	5,67	4,17	12,83	111,50	131		
	Капуста горошек консервированный	100	14,2	11,4	13	213	454		
	Капуста ячко - картофельные по - ханойски	100	4,50	3,28	19,26	169,20	534		
	Капуста тушеная	300	0,97	0,62	15,80	69,46	276		
	Чай черный с сахаром	60	1,69	0,21	12,54	58,81	пром		
	Хлеб пшеничный	40	1,40	0,28	12,15	87,52	пром		
	Хлеб ржаной								
		650	17,53	24,36	84,38	670,89			
Питание на завтрак:									
0 (3) (4)									
	Салат из белокочанной капусты	100	1,43	4,17	8,67	77,83	45		
	Суп картофельный с макаронами и луком	250	3,83	2,86	21,76	161,99	38		
	Суп из печени с рисом	200	25,68	10,44	26,26	333,14	211		
	Суп сметанный	10	0,70	2,49	2,91	36,93	339		
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	349		
	Хлеб пшеничный	60	1,05	0,51	30,09	141,15	пром		
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	16,74	81,92	пром		
		850	37,93	21,04	140,46	964,05			
			55,40	45,40	225,45	1634,54			
Питание на обед:									
0 (5) (6)									

Продукт	Наименование блока	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Значки качества	№ Регистра		
			(г)						
			Белки	Жиры	Углеводы				
Напиток: первичный									
Чай: зеленый									
Кофе:									
Чай из листьев чая		100	1,68	0,08	20,45	89,28	прот		
Чай из листьев ягод		100	0,67	6,93	12,01	144,98	234		
Капуста квашеная		100	0,32	0,07	20,87	152,16	125		
Картофель отварной		100	0,60	0,40	10,40	61,80	377/1		
Фруктовый чай		200	1,40	0,28	12,35	37,52	прот		
Хлеб ржаной		40	1,40	0,28	30,09	141,15	прот		
Хлеб пшеничный		40	4,05	0,51	30,09	141,15	прот		
Хлеб кондитерский		20	1,30	1,90	15,20	83,90	прот		
Кондитерское изделие		700	21,40	16,17	121,57	756,79			
Супы и соусы:									
Суп овощной		100	0,67	0,08	1,42	9,08	70		
Суп пюреальный		250	3,25	11,50	23,13	229,00	192		
Суп гороховый		100	26,09	6,41	8,13	194,53	493		
Шпинат гущеная в сметанном соусе		100	0,68	0,61	29,23	179,17	105		
Макароны отварные с соусами		100	0,68	0,61	29,23	84,80	389		
Суп фруктовый		200	1,00	0,00	20,20	84,80			
Хлеб пшеничный		60	4,05	0,51	30,09	141,15	прот		
Хлеб ржаной		50	2,66	0,48	16,74	81,92	прот		
Хлеб из смеси злаков		940	43,40	25,59	128,93	919,66			
Хлеб из ржаной муки			64,80	41,76	248,30	1650,44			

Продукт	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (кал)	№ Регистра		
			(г)						
			белки	жиры	углеводы				
Хлеб пшеничный									
Хлеб пшеничный сдобный									
Хлеб пшеничный сдобный	Хлеб пшеничный	20	5,20	5,12	0,00	68,68	15		
Хлеб пшеничный сдобный	Заварной творожный	200	28,84	20,30	14,44	425,82	346		
Хлеб пшеничный сдобный	Суррогатное молоко	20	0,12	0,00	13,76	61,54	прот		
Хлеб пшеничный сдобный	Кофейный чайник с мюсликом	200	2,79	1,19	19,71	118,69	258		
Хлеб пшеничный сдобный	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,14	20,06	94,10	прот		
Хлеб из пшеницы		490	39,65	29,15	89,87	780,83			
Хлеб									
Хлеб	Салат из квашенной капусты	100	1,72	5,02	8,50	86,08	47		
Хлеб	Суп картофельный с грибами	270	2,30	2,77	16,32	163,32	77		
Хлеб	Гофриры рыбные тушеные в соусе	100	7,93	6,58	9,41	129,58	239		
Хлеб	Каша рисовая с морковью	180	1,48	6,48	44,64	250,80	178		
Хлеб	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,00	32,01	131,49	349		
Хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,53	30,09	141,15	прот		
Хлеб	Хлеб рисовой	40	2,66	0,48	16,74	81,92	прот		
Хлеб		950	11,79	21,93	157,71	983,32			
Хлеб			62,44	51,06	247,68	1764,15			

Проверка	Наименование блюда	Марка пирожка	Информация о пирожке			Заключение о проверке	№	
			Информация о пирожке					
			(г)	Белки	Жиры	Углеводы		
Белый пирожок								
Каша из кукурузы								
Салат из свеклы отварной		100	4,89	7,80	40,69	252,54	прот	
Салат из курицы с капустой		250	8,25	10,41	43,86	261,79	84	
Каша "Дружба" молочная		200	0,07	0,02	15,00	60,36	376	
Чай черный с сахаром		40	2,70	0,34	20,06	94,10	прот	
Хлеб пшеничный		120	0,50	0,50	17,25	55,50	138	
Шоколадные конфеты		750	16,41	19,07	131,26	753,99		
Белый пирожок								
Каша из кукурузы		100	1,42	6,05	3,30	93,15	45	
Салат из свеклы отварной		250	1,09	4,36	8,70	89,75	92	
Каша из курицы с капустой		120	16,2	11,94	10,73	205,44	255	
Печенье по-строгановски		180	5,58	10,98	17,88	277,20	297	
Каша яичная со сладким маслом		120	0,30	0,50	12,25	55,30	338	
Шоколадные конфеты		200	1,09	0,08	20,20	84,80	389	
Сок фруктовый		60	4,05	0,51	30,09	141,15	прот	
Хлеб пшеничный		40	2,66	0,48	16,73	81,92	прот	
Хлеб ржаной		1070	33,09	34,91	143,68	1028,91		
			49,50	53,98	275,54	1782,99		

...and the following day we were off to the beach to catch up on some sun.

[View Details](#)

Editorial page: Nachrichten aus jenseits der Ressorten

Journal of Polymer Science: Part A: Polymer Chemistry, Vol. 37, 2923-2932 (1999)
© 1999 John Wiley & Sons, Inc.

[View all posts by admin | admin's website](#)