

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СОШ № 35

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «ФОРМУЛА ВКУСА»

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.



## ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

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

Примерное цикличное меню.

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя: первая</b>							
<b>День: первый</b>							
<b>Завтрак:</b>	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	Л443
	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
<b>Итого на завтрак:</b>		<b>605</b>	<b>30,63</b>	<b>27,51</b>	<b>91,51</b>	<b>736,17</b>	
<b>Обед:</b>							
	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 - хлыновски	90	12,78	10,26	11,70	191,70	454
	Каша ячневаясо 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
<b>Итого на обед:</b>		<b>780</b>	<b>26,74</b>	<b>26,78</b>	<b>125,61</b>	<b>857,35</b>	
<b>ИТОГО:</b>			<b>57,37</b>	<b>54,29</b>	<b>217,12</b>	<b>1593,52</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса	Пищевые			Энергети	№
		порции	вещества			ческая	Рецептуры
		(г)	(г)			ценность	
		Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)		
<b>Неделя: первая</b>							
<b>День: второй</b>							
<b>Завтрак:</b>	Салат из свеклы отварной.	60	0,85	3,62	4,98	55,89	52
	Биточки рубленые из птицы под соусом	90	9,05	10,20	10,69	170,76	1500
	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
<b>Итого на завтрак:</b>		<b>730</b>	<b>21,04</b>	<b>22,60</b>	<b>110,31</b>	<b>728,30</b>	
<b>Обед:</b>	Овощи натуральные соленые	60	0,40	0,05	0,85	5,45	70
	Суп с крупой 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
	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
<b>Итого на обед:</b>		<b>890</b>	<b>18,68</b>	<b>17,23</b>	<b>110,18</b>	<b>670,43</b>	
<b>ИТОГО:</b>			<b>39,72</b>	<b>39,83</b>	<b>220,49</b>	<b>1398,73</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса	Пищевые			Энергети	№
		порции	вещества			ческая	Рецептуры
		(г)	(г)			ценность	
		Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)		
<b>Неделя: первая</b>							
<b>День: третий</b>							
<b>Завтрак:</b>	Икра кабачковая	60	1,01	0,05	12,57	53,57	<b>пром</b>
	Запеканка картофельная с мясом	175	16,30	18,17	15,33	290,05	<b>284</b>
	Кисель из сока плодового	200	0,31	0,00	39,40	158,84	<b>358</b>
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	91,10	<b>пром</b>
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	<b>пром</b>
<b>Итого на завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>21,72</b>	<b>18,84</b>	<b>99,71</b>	<b>651,08</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из квашенной капусты	60	1,03	3,01	5,10	51,62	<b>47</b>
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,80	6,00	22,00	161,20	<b>102</b>
	Печень по-строгановски	100	13,50	9,20	8,60	171,20	<b>255</b>
	Каша гречневая	150	8,85	5,15	49,80	280,95	<b>196</b>
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	<b>349</b>
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	91,10	<b>пром</b>
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	<b>пром</b>
<b>Итого на обед:</b>		<b>770</b>	<b>32,87</b>	<b>24,03</b>	<b>145,94</b>	<b>928,52</b>	
<b>ИТОГО:</b>			<b>54,59</b>	<b>42,87</b>	<b>245,65</b>	<b>1579,60</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Масса	Пищевые			Энергети	№
		порции	вещества			ческая	Рецептуры
		(г)	(г)			ценность	
		Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)		
<b>Неделя: первая</b>							
<b>День: четвертый</b>							
<b>Завтрак:</b>	Овощи натуральные соленые	60	0,40	0,05	0,85	5,45	70
	Шницель мясной рубленный	90	9,28	13,61	8,06	191,86	267
	Макаронные изделия отварные с овощами	170	4,83	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	12,35	57,52	пром
	Кондитерское изделие	15	1,68	1,89	18,02	95,75	пром
<b>Итого на завтрак:</b>		<b>585</b>	<b>19,41</b>	<b>21,25</b>	<b>93,64</b>	<b>643,39</b>	
<b>Обед:</b>							
	Кукуруза консервированная	60	3,40	2,50	7,70	66,90	131
	Рассольник	200	2,02	5,00	11,98	101,81	94
	Голубцы ленивые	90	7,50	7,65	5,63	121,40	160
	Каша ячневаясо 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
	Яблоко свежее	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
<b>Итого на обед:</b>		<b>900</b>	<b>24,37</b>	<b>25,62</b>	<b>125,46</b>	<b>837,43</b>	
<b>ИТОГО:</b>			<b>43,78</b>	<b>46,87</b>	<b>219,10</b>	<b>1480,82</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса	Пищевые			Энергети	№
		порции	вещества			ческая	Рецептуры
		(г)	(г)			ценность	
		Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)		
<b>Неделя: первая</b>							
<b>День: пятый</b>							
<b>Завтрак:</b>	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	200	1,50	0,00	22,80	97,20	389
<b>Итого на завтрак:</b>		<b>745</b>	<b>19,14</b>	<b>12,33</b>	<b>94,74</b>	<b>580,66</b>	
<b>Обед:</b>							
	Овощи натуральные соленые	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
	Сдоба 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
<b>Итого на обед:</b>		<b>1095</b>	<b>30,77</b>	<b>23,452</b>	<b>162,748</b>	<b>985,08</b>	
<b>ИТОГО:</b>			<b>49,91</b>	<b>35,78</b>	<b>257,49</b>	<b>1565,74</b>	





Прием пищи	Наименование блюда	Масса	Пищевые			Энергети	№
		порции	вещества			ческая	Рецептуры
		(г)	(г)			ценность	
		Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)		
<b>Неделя: вторая</b>							
<b>День: седьмой</b>							
<b>Завтрак:</b>							
	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
<b>Итого на завтрак:</b>		<b>590</b>	<b>17,58</b>	<b>20,42</b>	<b>83,31</b>	<b>587,36</b>	
<b>Обед:</b>							
	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
<b>Итого на обед:</b>		<b>755</b>	<b>29,80</b>	<b>29,55</b>	<b>109,41</b>	<b>822,79</b>	
<b>ИТОГО:</b>			<b>47,38</b>	<b>49,97</b>	<b>192,72</b>	<b>1410,15</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя: вторая							
День: восьмой							
<b>Завтрак:</b>	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
<b>Итого на завтрак:</b>		<b>660</b>	<b>21,42</b>	<b>17,98</b>	<b>85,22</b>	<b>588,34</b>	
<b>Обед:</b>	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
	Картофельное пюре	150	3,10	4,85	20,65	138,61	520
	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
<b>Итого на обед:</b>		<b>860</b>	<b>25,18</b>	<b>26,59</b>	<b>158,91</b>	<b>975,33</b>	
<b>ИТОГО:</b>			<b>46,60</b>	<b>44,57</b>	<b>244,13</b>	<b>1563,67</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса	Пищевые			Энергети	№
		порции	вещества			ческая	Рецептуры
		(г)	(г)			ценность	
		Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)		
<b>Неделя: вторая</b>							
<b>День: девятый</b>							
<b>Завтрак:</b>							
	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
<b>Итого на завтрак:</b>		<b>750</b>	<b>24,09</b>	<b>18,07</b>	<b>95,54</b>	<b>642,29</b>	
<b>Обед:</b>							
	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	2,50	5,20	46,70	45
	Суп картофельный с макаронами 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
<b>Итого на обед:</b>		<b>745</b>	<b>32,3</b>	<b>17,33</b>	<b>119,08</b>	<b>841,91</b>	
<b>ИТОГО:</b>			<b>56,39</b>	<b>35,40</b>	<b>214,62</b>	<b>1484,20</b>	





Прием пищи	Наименование блюда	Масса	Пищевые			Энергети	№
		порции	вещества			ческая	Рецептуры
		(г)	(г)			ценность	
		Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)		
Неделя: вторая							
День: одиннадцатый							
<b>Завтрак:</b>	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
<b>Итого на завтрак:</b>		<b>540</b>	<b>32,33</b>	<b>24,96</b>	<b>80,26</b>	<b>674,99</b>	
<b>Обед:</b>	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
<b>Итого на обед:</b>		<b>810</b>	<b>19,75</b>	<b>18,16</b>	<b>133,82</b>	<b>829,81</b>	
<b>ИТОГО:</b>			<b>52,08</b>	<b>43,12</b>	<b>214,08</b>	<b>1504,80</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Неделя: вторая</b>								
<b>День: двенадцатый</b>								
<b>Завтрак:</b>	Сдоба обыкновенная	100	4,89	7,80	40,69	252,54		
	Каша "Дружба" молочная	200	6,55	8,33	35,09	251,11	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	
	<b>Итого на завтрак:</b>		<b>660</b>	<b>14,71</b>	<b>16,99</b>	<b>123,09</b>	<b>713,71</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из свеклы отварной.	60	0,85	3,62	4,98	55,89	52	
	Щи из квашенной капусты	200	1,35	4,29	6,96	71,8	92	
	Печень по-строгановски	100	13,50	9,20	8,60	171,20	255	
	Каша ячневая со сливочным маслом	150	4,65	9,15	30,90	231,00	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	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром	
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	пром	
	<b>Итого на обед:</b>		<b>910</b>	<b>27,21</b>	<b>27,58</b>	<b>120,69</b>	<b>846,21</b>	
	<b>ИТОГО:</b>			<b>41,92</b>	<b>44,57</b>	<b>243,78</b>	<b>1559,92</b>	
			<b>49,78</b>	<b>44,49</b>	<b>223,04</b>	<b>1507,00</b>		

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

2. Сборник рецептов на производство для обучающихся во всех образовательных учреждениях / по редакции В.А. Тутельяна и М.П. Могильного. М.:Делта плюс, 2017