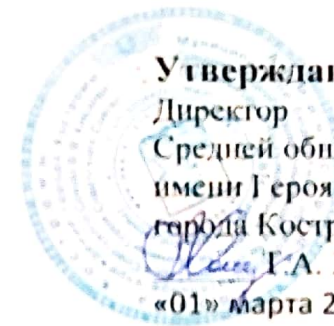




Утверждаю:

Директор

Средней общеобразовательной школы №21
имени Героя Советского Союза В.В. Князе
города Костромы

Г.А. Холмова

«01» марта 2021

Примерное циклическое меню на 10 дней
для питания детей (5-11 классы)

Менюготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 - 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 1							
День 1							
ЗАВТРАК	Бутерброд с мясными кулинарными изделиями	80	10,05	6,13	22,8	187,00	5
	Каша жидкая молочная (рисовая с маслом сливочным)	210	5,1	10,72	33,42	251	182
	Плоды и ягоды свежие (банан)	150	2,25	0,75	31,5	144	338
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382
	Хлеб пшеничный	31	2,45	0,31	14,97	72,48	ПР
Итого за завтрак		671	23,93	21,45	120,27	773,08	
ОБЕД	Салат из белокачанной капусты (с морковью)	100	1,31	3,25	1,25	60,4	45
	Салат из квашенной капусты (с 1 марта)	100	1,7	5	8,46	85,7	47
	Суп с бобовыми	250	7,8	4,8	15,94	170,93	119
	Мясо отварное (в суп)	10	2,72	1,95	0	28,15	241
	Котлеты, биточки, шницели (котлета)	100	13,48	27,82	14,18	364	268
	Картофель отварной (с маслом сливочным)	205	3,92	6,97	27,79	201	125
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
	Компот из свежих плодов или ягод (груша)	200	0,16	0,12	24,08	98,00	372
	Хлеб ржаной	60	3,79	0,66	29,66	150,29	ПР
Итого за обед		1025	35,28	50,97	131,16	1205,47	
ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные (вишневый)	200	1,4	0,4	22,8	100,4	389
	Булочка молочная	100	9,28	1,95	46,9	242	434
Итого за полдник		300	10,68	2,35	69,7	342,4	
Итого за день:			359,21	83,10	253,78	2048,25	

дс

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 1							
День 2							
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром (с маслом сливочным)	50	6,16	7,79	14,83	154	3
	Запеканка из творога (со сгущенным молоком)	220	36,42	30,84	44,32	600	223
	Чай с лимоном	207	0,3	0,1	15,2	62	431
	Хлеб ржаной	30	1,89	0,33	14,83	75,14	ПР
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР
Итого за завтрак		537	47,14	39,36	103,67	961,28	
ОБЕД	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100	1,74	6,18	9,24	99,5	42
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	260	3,2	5,6	12,1	112	76
	Мясо отварное (в борщ)	10	2,72	1,95	0	28,15	241
	Котлеты или биточки рыбные (котлета)	100	13	8,08	15,84	188	234
	Каша рассыпчатая (крупа перловая)	210	6,16	7,96	43,83	271,33	171
	Компот из свежих плодов или ягод (яблоко)	200	0,16	0,16	23,88	97,6	372
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР
	Хлеб ржаной	30	1,89	0,33	14,83	75,14	ПР
Итого за обед		940	31,24	30,56	134,21	941,86	
ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные (виноградный)	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389
	Булочка школьная	100	8,35	3,2	44,85	241,67	428
Итого за полдник		300	8,95	3,6	77,45	378,07	
Итого за день:			87,33	73,52	315,33	2281,21	

2008
сметаны
10 г

дс

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 1							
День 3							
ЗАВТРАК	Кукуруза отварная	100	2,94	0,12	5,68	35,33	133
	Омлет натуральный	205	20,23	26,16	3,65	331,11	210
	Плоды или ягоды свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47	338
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, мёдом, повидлом	200	0,2	0,1	15	60	430
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПР
Итого за завтрак		655	27,72	27,18	58,78	590,34	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,8	52
	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114	97
	Птица или кролик отварные (в суп)	15	3,51	1,07	0,05	39,3	288
	Котлеты, биточки, шницели (биточек)	100	13,48	16,94	14,18	364	268
	Капуста тушеная	180	3,72	5,83	16,97	135,18	321
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0,44	0,02	27,77	113	376
	Хлеб пшеничный	32	2,53	0,32	15,45	74,82	ПР
	Хлеб ржаной	60	3,79	0,66	29,66	150,29	ПР
Итого за обед		937	31,22	33,68	129,21	1083,39	
ПОЛДНИК	Кефир,ацидофилин, простокваша, ряженка,айран (кефир)	200	5,8	5	8	100	386
	Булочка домашняя	100	7,28	12,52	43,92	318	424
Итого за полдник		300	13,08	17,52	51,92	418,00	
Итого за день:			72,02	78,38	239,91	2091,73	

2008

дс

1	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
2	3	4	5	6	7	8	
Неделя 1							
День 4							
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром (без масла сливочного)	45	6,12	4,16	14,76	121	3
	Каша жидкая молочная (пшённая с маслом сливочным)	205	7,47	8,09	36,98	252	210
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,9	113,4	380
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
	Хлеб ржаной	30	1,89	0,33	14,83	75,14	ПР
Итого за завтрак		580	18,82	14,97	97,27	608,54	
ОБЕД	Винегрет овощной	100	1,4	10,04	7,29	125,1	67
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,80	4,10	7,60	80,00	84
	Птица или кролик отварные (в щи)	15	3,51	1,07	0,05	39,3	288
	Котлеты или биточки рыбные (биточек)	100	13	8,08	15,84	188	234
	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,7	312
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (вишневый)	200	1	0	20,2	84,8	389
	Хлеб пшеничный	47	3,7	0,47	22,7	109,89	ПР
	Хлеб ржаной	30	1,89	0,33	14,83	75,14	ПР
Итого за обед		922	30,98	29,85	113,04	866,93	
ПОЛДНИК	Молоко	200	5,8	5	9,6	107	385
	Зефир	20	0,13	0	16	64,51	ПР
	Булочка "Творожная"	100	13,08	6,06	38,68	262	440
Итого за полдник		320	18,88	11,06	48,28	369	
Итого за день:			68,68	55,88	258,59	1844,47	

2008

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 1							
День 5							
ЗАВТРАК	Бутерброд с колбасой	45	4,57	6,27	14,74	133,79	6
	Печень по-строгановски	110	15,75	12,89	3,52	213,25	255
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	309
	Чай с лимоном	207	0,3	0,1	15,2	62	431
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	ПР
	Хлеб ржаной	30	1,89	0,33	14,83	75,14	ПР
Итого за завтрак		612	32,29	25,41	99,34	779,84	
ОБЕД	Салат из свеклы с курагом и изюмом	100	1,41	6,01	8,26	92,8	51
	Суп с рыбными консервами	250	8,6	8,4	14,33	133,8	87
	Котлеты, биточки, шницели (котлета)	100	13,48	16,94	14,18	364	268
	Рагу из овощей	185	3,15	16,88	15,42	229,2	143
	Компот из свежих плодов или ягод (груша)	200	0,16	0,12	24,08	98,00	372
	Хлеб пшеничный	42	3,32	0,42	20,28	98,2	ПР
	Хлеб ржаной	30	1,89	0,33	14,83	75,14	ПР
Итого за обед		907	32,01	49,1	111,38	1091,14	
ПОЛДНИК	Кефир,ацидофилин, простокваша, ряженка,айран (ряженка)	200	5,8	5	8,4	102	386
	Булочка школьная	100	8,35	3,2	44,85	241,67	428
Итого за полдник		300	14,15	8,2	53,25	343,67	
Итого за день :			78,45	82,71	263,97	2214,65	

2008

дс 2011

дс 2011

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 2							
День 6							
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром (с маслом сливочным)	50	6,16	7,79	14,83	154	3
	Омлет натуральный (с маслом сливочным)	205	20,23	26,16	3,65	331,11	210
	Плоды или ягоды свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	96	338
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382
	Хлеб ржаной	30	1,89	0,33	14,83	75,14	ПР
	Хлеб пшеничный	42	3,32	0,42	20,28	98,2	ПР
Итого за завтрак		627	37,18	38,74	92,17	873,05	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	1,1	0,2	3,8	22	71
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,9	4,1	11,7	95	76
	Мясо отварное (в борщ)	10	2,72	1,95	0	28,15	241
	Картофель отварной (с маслом сливочным)	185	3,6	4,22	25,12	162,6	125
	Котлеты или биточки рыбные (котлета)	100	13	8,08	15,84	188	234
	Плоды или ягоды свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47	338
	Компот из свежих плодов или ягод (яблоко)	200	0,16	0,16	23,88	97,6	372
	Хлеб ржаной	30	1,89	0,33	14,83	75,14	ПР
Итого за обед		975	25,77	19,34	105,47	715,49	
ПОЛДНИК	Молоко	200	5,8	5	9,6	107	385
	Зефир	40	0,26	0	32	129,02	ПР
	Йогурт 1,5% жирности (индивидуальная упаковка)	125	5,13	1,88	7,38	66,88	ПР
Итого за полдник		365	10,93	6,88	16,98	173,88	
Итого за день :			73,88	64,96	214,62	1762,42	

2008

дс

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8

Неделя 2

День 7

ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	1
	Каша рассыпчатая (крупа гречневая)	210	11,77	10,31	53,1	351,33	171
	Котлеты рубленые из птицы или кролика	100	17,36	9,5	16,4	220	294
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,9	113,4	380
	Хлеб ржаной	30	1,89	0,33	14,83	75,14	ПР
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	ПР
Итого за завтрак		620	39,48	30,02	139,44	989,39	
ОБЕД	Винегрет овощной	100	1,4	10,04	7,29	125,1	67
	Суп с рыбными консервами	250	8,6	8,4	14,33	133,8	87
	Гуляш	100	10,64	28,19	2,89	309	260
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	309
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (виноград)	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389
	Хлеб ржаной	30	1,89	0,33	14,83	75,14	ПР
Всего за обед		860	29,75	52,78	103,67	981,58	
ПОЛДНИК	Кефир, ацидофилин, простокваша, простокваша, ряженка, айран (кефир)	200	5,8	5	8	100	386
	Булочка "Творожная"	100	13,08	6,06	38,68	262	440
Итого за полдник		300	18,88	11,06	46,68	362,00	
Итого за день			88,11	93,86	289,79	2332,97	

дс 2011

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 2							
День 8							
ЗАВТРАК	Бутерброд с мясными кулинарными изделиями	80	10,05	6,13	22,8	187,00	5
	Суфле творожное со сгущенным молоком	220	30,40	17,10	42,40	452,00	227
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, мёдом, повидлом	200	0,2	0,1	15	60	430
	Хлеб ржаной	30	1,89	0,33	14,83	75,14	ПР
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПР
Итого за завтрак		580	46,49	24,16	119,18	891,04	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,8	52
	Рассольник ленинградский	250	2,7	4,3	16,8	117	91
	Котлеты рыбные любительские	100	16,4	6,6	6	150	241
	Пюре картофельное (с маслом сливочным)	155	3,1	8,43	18,54	170,25	312
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
	Компот из свежих плодов или ягод (груша)	200	0,16	0,12	24,08	98,00	372
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	ПР
	Хлеб ржаной	30	1,89	0,33	14,83	75,14	ПР
Итого за обед		975	29,22	26,59	117,63	843,71	
ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные (вишневый)	200	1,4	0,4	22,8	100,4	389
	Булочка молочная	100	9,28	1,95	46,9	242	434
Итого за полдник		300	10,68	2,35	69,7	342,4	
Итого за день :			86,39	53,10	306,51	2077,15	

2008
2008

2008

дс 2011

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 2							
День 9							
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром (с маслом сливочным)	50	6,16	7,79	14,83	154	3
	Каша жидкая молочная (ячневая с маслом сливочным)	210	7,31	10,98	39,2	286	182
	Плоды или ягоды свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47	338
	Чай с лимоном	207	0,3	0,1	15,2	62	431
	Хлеб ржаной	30	1,89	0,33	14,83	75,14	ПР
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР
Итого за завтрак		617	17,64	19,7	104,02	670,9	
ОБЕД	Салат из белокачанной капусты (с морковью)	100	1,31	3,25	6,46	60,4	45
	Салат из квашенной капусты (с 1 марта)	100	1,7	5	8,4	85,7	47
	Суп с бобовыми	250	7,8	4,8	15,94	170,9	119
	Птица или кролик отварные (в суп)	15	3,51	1,07	0,05	39,3	288
	Рис отварной (с маслом)	185	4,42	10,08	44,09	284,64	304
	Печень по-строгановски	110	15,75	12,89	3,52	213,25	255
	Компот из свежих плодов или ягод (яблоко)	200	0,16	0,16	23,88	97,6	372
	Хлеб ржаной	30	1,89	0,33	14,83	75,14	ПР
Итого за обед		990	36,54	37,58	117,17	1026,93	
ПОЛДНИК	Кефир,ацидофилин, простокваша, простокваша, ряженка,айран (ряженка)	200	5,8	5	8	100	386
	Булочка школьная	100	8,35	3,2	44,85	241,67	428
Итого за полдник		300	14,15	8,20	52,85	341,67	
Итого за день :			68,33	65,48	274,04	2039,50	

2008

дс

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 2							
День 10							
ЗАВТРАК	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	1,1	0,2	3,8	22	71
	Омлет натуральный (с маслом сливочным)	205	20,23	26,16	3,65	331,11	210
	Сосиски, сардельки отварные	50	5,71	11,92	0,18	131	243
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, мёдом, повидлом	200	0,2	0,1	15	60	430
	Хлеб ржаной	30	1,89	0,33	14,83	75,14	ПР
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	ПР
Итого за завтрак		625	32,29	39,11	56,78	712,77	
ОБЕД	Салат картофельный с соленными огурцами и зеленым горошком	100	1,74	6,18	9,24	99,5	42
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,47	4,75	17,96	150	120
	Котлеты рубленые из птицы или кролика	100	17,36	9,5	16,4	220	294
	Капуста тушеная	180	3,72	5,83	16,97	135,18	321
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0,44	0,02	27,77	113	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР
	Хлеб ржаной	30	1,89	0,33	14,83	75,14	ПР
Итого за обед		890	32,99	26,91	117,66	862,96	
ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные (виноград)	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389
	Булочка домашняя	100	7,28	12,52	43,92	318	424
Итого за полдник		300	7,88	12,92	76,52	454,40	
Итого за день :			73,16	78,94	250,96	2030,13	
Среднее значение за период			105,56	72,99	266,75	2072,25	

2008

дс