

УТВЕРЖДАЮ
Директор Центра образования «Волжский»
города Костромы
_____ Н.Ю. Рыжова

**Примерное цикличное меню структурного подразделения
«Школьная столовая»**

Центр образования «Волжский» города Костромы

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7 - 11 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	21	1,66	0,21	10,14	49,10	ПР
Итого за завтрак		661	23.14	21.35	115.44	749.7	

ОБЕД	Салат из белокочанной капусты (с морковью)	80	1,05	2,6	5,17	48,32	45
	Салат из квашенной капусты (с 1 марта)	60	1,02	3	5,07	51,4	47
	Суп с бобовыми	200	6,24	3,84	12,57	136,75	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)	155	3,01	4,13	20,95	141	125
	Фрукты 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	48	3,03	0,53	23,73	120,23	119
	Сметана 20%	100	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Итого за обед		953	31,11	44,39	115,55	1034,85	
---------------	--	-----	-------	-------	--------	---------	--

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 подлник		300	10.68	2.35	69.7	342.4	
------------------	--	-----	-------	------	------	-------	--

Итого за день:	64,93	68,09	300,69	2126,95
----------------	-------	-------	--------	---------

№ 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 2

ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром (с маслом сливочным)	50	6,16	7,79	14,83	154	3
	Запеканка из творога (со сгущенным молоком)	170	27,69	23,14	36,08	463	223
	Чай с лимоном	207	0,3	0,1	15,2	62	431
	Хлеб ржаной	24	1,50	0,26	11,86	60,11	ПР
	Хлеб пшеничный	49	3,87	0,49	23,66	114,56	ПР
Итого за завтрак		500	39,52	31,78	101,63	853,67	

[illegible]

	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60	1,07	3,7	5,55	59,7	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)	160	4,64	7,79	32,91	220	171
	Компот из свежих плодов или ягод (яблоко)	200	0,16	0,16	23,88	97,6	372
	Хлеб ржаной	24	1,50	0,26	11,86	60,11	PP
Итого за обед		814	26,29	27,54	102,14	765,56	
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:			74,76	62,92	281,22	1997,30	

№ 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 3							
ЗАВТРАК	Кукуруза отварная	60	1,77	0,7	3,34	21,20	133
	Омлет натуральный	150	15,14	16,9	3,2	223,58	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	40	3,16	0,4	19,32	93,52	ПР
Итого за завтрак		550	20,67	18,4	51,16	445,3	

ОБЕД	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,8	52
	Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,5	91,2	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	150	3,1	4,86	14,14	112,65	321
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0,44	0,02	27,77	113	376
	Хлеб пшеничный	22	1,74	0,22	10,62	51,44	ПП
	Хлеб ржаной	48	3,03	0,53	23,73	120,23	ПП
Итого за обед		835	28,58	31,91	112,25	984,62	
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:			62,33	67,83	215,33	1847,92	

	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 4							

ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром (без масла сливочного)	45	6,12	4,16	14,76	121	3
	Каша жидкая молочная (пшѐнная 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
Итого за завтрак		550	16,93	14,64	82,44	533,40	
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	150	3,06	4,8	20,4	137,25	312
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (вишневый)	200	1	0	20,2	84,8	389
	Хлеб пшеничный	37	2,92	0,37	17,87	86,51	ПР
	Хлеб ржаной	48	3,03	0,53	23,73	120,23	ПР
Итого за обед		900	30,72	28,99	112,98	861,19	
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:			66,53	54,69	243,70	1763,59	

№ 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	150	5,52	4,52	25,33	168,45	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
Итого за завтрак		552	29,3	24,18	78,11	671,01	
ОБЕД	Салат из свеклы с курагом и изюмом	100	1,41	6,01	8,26	92,8	51
	Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,72	11,46	133,8	87
	Котлеты, биточки, шницели (котлета)	100	13,48	16,94	14,18	364	268
	Рагу из овощей	155	2,63	14,67	12,86	196,5	143
	Компот из свежих плодов или ягод (груша)	200	0,16	0,12	24,08	98,00	372
	Хлеб пшеничный	32	2,53	0,32	15,45	74,82	ПР
	Хлеб ржаной	48	3,03	0,53	23,73	120,23	ПР
Итого за обед		835	30,12	45,31	110,02	1080,15	
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 :			73,57	77,69	241,38	2094,83	
№ 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 6							
ЗАВТРАК	Бутерброд с мясными кулинарными изделиями	80	10,05	6,13	22,8	187,00	5
	Каша жидкая молочная (ячневая с маслом сливочным)	210	7,31	10,98	39,2	286	182
	Чай с молоком	215	1,52	1,35	15,90	81,00	378
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	ПР
Итого за завтрак		545	22,04	18,86	97,22	647,52	
№ 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 7							
	Бутерброд с сыром (с маслом сливочным)	50	6,16	7,79	14,83	154	3
	Омлет натуральный (с маслом сливочным)	155	15,18	20,53	3,27	256,58	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 пшеничный	32	2,53	0,32	15,45	74,82	ПР
Итого за завтрак		537	26,92	32,36	56,68	700	
	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	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)	155	3,01	4,13	20,95	141	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	48	3,03	0,53	23,73	120,23	ПР
	Итого за обед	923	25,64	19,31	107,54	724,18	
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 :			63,49	58,55	181,20	1598,06	
№ 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 8							
ЗАВТРАК							
	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	1

	Каша рассыпчатая (крупа гречневая)	160	8,85	9,55	39,86	280	171
	Котлеты рубленные 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 пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР
	Итого за завтрак	530	33,88	28,83	106,54	819,54	
День: вторник, неделя: вторая, ОБЕД							
ОБЕД	Винегрет овощной	100	1,4	10,04	7,29	125,1	67
	Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,72	11,46	133,8	87
	Гуляш	100	10,64	28,19	2,89	309	260
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	25,33	168,45	309
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (виноград)	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389
	Хлеб ржаной	48	3,03	0,53	23,73	120,23	ПР
Всего за обед		798	28,07	50,40	103,30	992,98	
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			80,83	90,29	256,52	2174,52	
№	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							
	Бутерброд с мясными кулинарными изделиями	80	10,05	6,13	22,8	187,00	5
	Суфле творожное со сгущенным молоком	170	23,20	12,84	34,64	352,00	227
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, мёдом, повидлом	200	0,2	0,1	15	60	430
	Хлеб ржаной	24	1,50	0,26	11,86	60,11	ПР
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	ПР
	Итого за завтрак	514	38,11	19,73	103,62	752,63	
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	24	1,50	0,26	11,86	60,11	ПР
Итого за обед		969	28,83	26,52	114,66	828,68	
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	823
Итого за день :			53,43	48,60	287,98	1923,71	823,00
	Прием пищи, наименование блюда		Пищевые вещества (г)				

№ реп.		Масса порции	Б	Ж	У	Энерге- тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 2							
День 10							
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 пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР
Итого за завтрак		587	15,75	19,37	89,19	595,76	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты (с морковью)	60	0,79	1,95	3,88	36,24	45
	Салат из квашенной капусты (с 1 марта)	60	1,02	3	5,07	51,4	47
	Суп с бобовыми	200	6,24	3,84	12,57	136,75	119
	Птица или кролик отварные (в суп)	15	3,51	1,07	0,05	39,3	288
	Рис отварной (с маслом)	155	3,69	9	36,75	242,77	342
	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	48	3,03	0,53	23,73	120,23	ПР
Итого за обед		848	34,19	32,44	109,45	937,54	
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 :			64,09	60,01	251,49	1874,97	
№ 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 11							
ЗАВТРАК	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71
	Омлет натуральный (с маслом сливочным)	155	15,18	20,53	3,27	256,58	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 пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	ПР
Итого за завтрак		505	24,67	33,01	38,91	548,3	
	Салат картофельный с соленными огурцами и зеленым горошком	60	1,07	3,7	5,55	59,7	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	150	3,1	4,86	14,14	112,65	321
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0,44	0,02	27,77	113	376
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР
	Хлеб ржаной	48	3,03	0,53	23,73	120,23	ПР
Итого за обед		828	32,05	23,56	115,21	822,34	
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 :			64,60	69,49	230,64	1825,04	
№	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 12							
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром (без масла сливочного)	45	6,12	4,16	14,76	121	3
	Каша рассыпчатая (крупя гречневая)	160	8,85	9,55	39,86	280	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 пшеничный	52	3,95	0,5	24,15	116,9	ПР
	Хлеб ржаной	48	3,15	0,55	24,68	125,03	ПР
Итого за завтрак		605	42,37	26,25	140,75	976,33	
Среднее значение за период			66,86	65,82	249,02	1922,69	

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011. - 554 с., Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для детей в дошкольных организациях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011. - 584 с., Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования - СПб.: Речь, 2008- 800 с.