

Утверждаю:

Врио директора

ООО «Комбинат общественного питания»



Е.А.Штоль

"24" декабря 2024 г.



Согласовано:

Директор

МБОУ СОШ № 6

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ

ШКОЛА № 6

Е.Г.Трофименко

"24" декабря 2024 г.

**Примерное двухнедельное цикличное меню одноразового горячего питания  
для обучающихся начальных классов в первую смену  
в общеобразовательных учреждениях города Радужный**

Возрастная категория: 7 - 11 лет (1-4 классы)

## Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню завтрак 1-4 класс

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Колбаса вареная	90	11,25	13,59	1,08	177,30	124
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,96	6,02	40,36	251,10	102
	Чай с молоком	200	1,86	1,60	17,40	90,68	56
	Хлеб пшеничный	40	2,00	0,37	12,58	61,56	1
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	40	2,54	0,96	17,04	86,73	255
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	256
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>620</b>	<b>27,01</b>	<b>22,94</b>	<b>98,26</b>	<b>714,37</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>620</b>	<b>27,01</b>	<b>22,94</b>	<b>98,26</b>	<b>714,37</b>	

(лист 2)

Рацион: Меню завтрак 1-4 класс

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр твердый порционно	20	5,20	5,22		67,80	182
	Каша молочная "Дружба"	200	5,24	6,24	37,70	255,48	106
	Какао с молоком	200	5,82	5,00	5,92	94,68	39
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	40	2,54	0,96	17,04	86,73	255
	Хлеб пшеничный	40	2,00	0,37	12,58	61,56	1
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	256
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>600</b>	<b>21,20</b>	<b>18,19</b>	<b>83,04</b>	<b>613,25</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>600</b>	<b>21,20</b>	<b>18,19</b>	<b>83,04</b>	<b>613,25</b>	

## Рацион: Меню завтрак 1-4 класс

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Нагетсы "Детские"	100	14,82	8,98		145,79	15 001
	Макаронные изделия отварные	150	5,84	4,76	35,60	208,38	178
	Напиток "Снежок"	180	9,00	5,76	6,30	113,40	19
	Хлеб пшеничный	40	2,00	0,37	12,58	61,56	1
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	40	2,54	0,96	17,04	86,73	255
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>510</b>	<b>34,20</b>	<b>20,83</b>	<b>71,52</b>	<b>615,86</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>510</b>	<b>34,20</b>	<b>20,83</b>	<b>71,52</b>	<b>615,86</b>	

## Рацион: Меню завтрак 1-4 класс

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Омлет натуральный	180	19,01	28,33	3,56	345,58	115,01
	Чай с лимоном	200	0,46		15,26	63,06	171
	Хлеб пшеничный	40	2,00	0,37	12,58	61,56	1
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	40	2,54	0,96	17,04	86,73	255
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	256
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>560</b>	<b>24,41</b>	<b>30,06</b>	<b>58,24</b>	<b>603,93</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>560</b>	<b>24,41</b>	<b>30,06</b>	<b>58,24</b>	<b>603,93</b>	

## Рацион: Меню завтрак 1-4 класс

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога со стуженным молоком	180	28,21	19,46	27,31	392,89	100,01
	Компот из кураги	200	1,04	0,06	30,16	122,2	68
	Хлеб пшеничный	40	2,00	0,37	12,58	61,56	1
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	40	2,54	0,96	17,04	86,73	255
	Печенье в ассорт.	30	2,25	5,4	20,1	138,9	464
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>490</b>	<b>36,04</b>	<b>26,25</b>	<b>107,19</b>	<b>802,28</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>490</b>	<b>36,04</b>	<b>26,25</b>	<b>107,19</b>	<b>802,28</b>	

## Рацион: Меню завтрак 1-4 класс

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр твердый порционно	20	5,20	5,22		67,80	182
	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	4,84	5,26	30,76	188,46	107
	Какао с молоком	200	5,82	5	5,92	94,68	39
	Хлеб пшеничный	40	2,00	0,37	12,58	61,56	1
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	40	2,54	0,96	17,04	86,73	255
Фрукты свежие		100	0,40	0,40	9,80	47,00	256
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>600</b>	<b>20,80</b>	<b>17,21</b>	<b>76,10</b>	<b>546,23</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>600</b>	<b>20,80</b>	<b>17,21</b>	<b>76,10</b>	<b>546,23</b>	

## Рацион: Меню завтрак 1-4 класс

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Колбасные изделия (сосиски) отварные	100	11	23,9	0,4	324	344
	Макаронные изделия отварные	150	5,84	4,76	35,6	208,38	178
	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	3,2	14,68	97,9	172
	Хлеб пшеничный	40	2,00	0,37	12,58	61,56	1
Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	40	2,54	0,96	17,04	86,73	255	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>530</b>	<b>24,28</b>	<b>33,19</b>	<b>80,30</b>	<b>778,57</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>530</b>	<b>24,28</b>	<b>33,19</b>	<b>80,30</b>	<b>778,57</b>	

## Рацион: Меню завтрак 1-4 класс

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Рыба (горбуша) тушеная в томате с овощами	90	11,46	4,97	6,73	117,72	163
	Рис отварной	150	3,75	4,22	38,96	208,79	293
	Напиток из сухофруктов	200			19,96	75,8	300
	Хлеб пшеничный	40	2,00	0,37	12,58	61,56	1
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	40	2,54	0,96	17,04	86,73	255
Кондитерское изделие (пряники)	40	3,4	4,52	27,88	165,6	463	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>560</b>	<b>23,15</b>	<b>15,04</b>	<b>123,15</b>	<b>716,20</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>560</b>	<b>23,15</b>	<b>15,04</b>	<b>123,15</b>	<b>716,20</b>	

## Рацион: Меню завтрак 1-4 класс

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"	200	7,24	9,4	34,26	249,46	328,01
	Какао с молоком	200	5,82	5	5,92	94,68	39
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	40	2,54	0,96	17,04	86,73	255
	Хлеб пшеничный	40	2,00	0,37	12,58	61,56	1
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	256
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>580</b>	<b>18,00</b>	<b>16,13</b>	<b>79,60</b>	<b>539,43</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>580</b>	<b>18,00</b>	<b>16,13</b>	<b>79,60</b>	<b>539,43</b>	

## Рацион: Меню завтрак 1-4 класс

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Пудинг из творога с рисом и стученным молоком	180	22,52	18,54	21,11	339,34	96,01
	Чай с молоком	200	1,86	1,6	17,4	90,68	56
	Хлеб пшеничный	60	3,00	0,56	18,87	92,34	1
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	60	3,81	1,44	25,56	130,10	255
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>31,19</b>	<b>22,135</b>	<b>82,94</b>	<b>652,455</b>
<b>Итого за день</b>		<b>500</b>	<b>31,19</b>	<b>22,14</b>	<b>82,94</b>	<b>652,46</b>	

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
	Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Итого за период</b>	<b>257</b>	<b>221</b>	<b>856</b>	<b>6 540</b>	
<b>Среднее значение за период</b>	<b>25,72</b>	<b>22,07</b>	<b>85,56</b>	<b>653,99</b>	

2. Источник рецептур:

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций./Под ред. В. Р. Кучмы, - Москва, 2016
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий. Для предприятий общественного питания. Здобнов, Цыганенко, - Пересичный, 2006г
- Сборник рецептур для питания детей в ДОУ / Под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А.
- Техничко-технологические карты МУП "Комбинат общественного питания"
- Техничко-технологические карты ООО "Комбинат общественного питания"
- СанПин 2,3/2.4.3590 20.
- Нормативная документация для предприятий общественного питания «Сборник рецептур и кулинарных изделий».

Технолог общественного питания

Круглякова Светлана Маратовна



Врио директора

Штоль Евгений Александрович

