

Утверждаю:

Директор ООО «Комбинат
общественного питания»



С.В. Паниченко

Согласовано:

Директор
МБОУ СОШ № 6



Е.Г. Трофименко

Примерное двухнедельное циклическое меню двухразового горячего питания

для питания обучающихся льготных категорий во вторую смену
в общеобразовательных учреждениях города Радужного

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

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню льготное питание 1-4 класс (2 смена)

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Овощи свежие (помидоры) порционно	100	0,60	0,20	4,20	19,90	79
	Суп из овощей со сметаной и мясом	250	9,15	8,33	15,03	171,33	44
	Плов с говядиной	200	16,88	14,76	42,20	369,48	397
	Сок фруктовый	200	0,82	0,16	26,20	110,00	61
	Хлеб пшеничный	40	2,91	0,48	18,45	89,62	1
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	40	2,54	0,96	17,04	86,73	255
	Итого за Обед		830	32,902	24,89	123,113	847,06
Ужин	Колбаса вареная	100	12,50	15,10	1,20	197,00	124
	Макаронные изделия отварные	150	5,67	4,62	34,56	202,31	178
	Чай с лимоном	200	0,46		15,26	63,06	171
	Хлеб пшеничный	40	2,91	0,48	18,45	89,62	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
	Итого за Ужин		630	24,48	21,56	96,31	685,72
Итого за день		1 460	57,38	46,45	219,42	1 532,78	

Рацион: Меню льготное питание 1-4 класс (2 смена)

Неделя: 1,00

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углевод			
Обед	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	0,61	6,07	2,37	66,59	71	
	Суп картофельный с крутой и мясом	200	7,00	8,74	17,70	177,78	506,01	
	Котлета рыбная	100	13,15	6,86	7,39	144,13	13-100	
	Пюре картофельное	180	3,98	5,80	26,62	175,12	8-005	
	Компот из с/м ягод	200	0,30	0,12	22,16	89,00	10-004	
	Хлеб пшеничный	50	3,64	0,60	23,07	112,02	1	
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	50	3,18	1,20	21,30	108,41	255	
	Итого за Обед	840	31,85	29,39	120,60	873,05		
	Ужин	Омлет с сыром	200	24,76	34,14	3,42	420,34	115
		Чай с молоком	200	1,86	1,60	17,40	90,68	56
Хлеб пшеничный		50	3,64	0,60	23,07	112,02	1	
Хлеб ржано-пшеничный "Жито"		50	3,18	1,20	21,30	108,41	255	
Фрукты свежие		100	0,40	0,40	9,80	47,00	256	
Итого за Ужин		600	33,84	37,94	74,98	778,45		
Итого за День	1 440	65,68	67,33	195,58	1651,50			

Рацион: Меню льготное питание 1-4 класс (2 смена)

Неделя: 1,00

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод		
Обед							
	Закуска из припущенных овощей	100	2,71	2,31	9,69	67,53	542
	Борщ с капустой и картофелем, сметаной и мясом	200	5,94	7,32	7,48	120,16	46
	Печень тушеная в соусе	100	13,89	7,80	7,71	157,46	527
	Макаронные изделия отварные	150	5,67	4,62	34,56	202,31	178
	Кисель с витаминами "Витошка"	200			17,28	69,12	69
	Хлеб пшеничный	50	3,64	0,60	23,07	112,02	1
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	50	3,18	1,20	21,30	108,41	255
Итого за Обед		850	35,02	23,85	121,08	837,01	
Ужин							
	Нагетсы "Детские"	100	18,13	3,70	8,40	141,21	15 001
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	160	8,90	6,19	40,42	252,93	103
	Напиток "Снежок"	200	10,00	6,40	7,00	126,00	19
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	40	2,54	0,96	17,04	86,73	255
	Хлеб пшеничный	40	2,91	0,48	18,45	89,62	1
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	256
Итого за Ужин		640	42,88	18,13	101,10	743,49	
Итого за день		1 490	77,90	41,98	222,18	1580,50	

Рацион: Меню льготное питание 1-4 класс (2 смена)

Неделя: 1,00

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Салат из свежих огурцов	60	0,44	6,05	1,36	61,57	351	
	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом	200	8,88	23,04	16,56	309,16	13 180	
	Котлета школьная	100	12,40	13,38	6,61	196,44	165,01	
	Капуста тушеная	150	3,60	4,82	14,97	118,97	94	
	Компот из ягод св/м (вишня)	200	0,32	0,08	28,20	111,76	146	
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	40	2,54	0,96	17,04	86,73	255	
	Хлеб пшеничный	40	2,91	0,48	18,45	89,62	1	
	Итого за Обед	790	31,09	48,81	103,18	974,25		
	Ужин	Блинчики "Детские" с творогом	100	11,20	12,07	23,24	264,58	15 003
		Молоко стуженное	20	1,40	1,58	1,90	27,00	6
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"		200	7,24	9,40	34,26	249,46	328,01	
Кофейный напиток с молоком		200	2,90	3,20	14,68	97,90	172	
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	
Итого за Ужин		660	25,68	27,61	100,92	772,67		
Итого за День	1 450	56,77	76,42	204,10	1746,92			

Рацион: Меню льготное питание 1-4 класс (2 смена)

Неделя: 1,00

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Салат овощной	60	0,41	6,08	2,02	64,15	285	
	Суп гороховый с мясом	200	11,57	11,83	16,72	219,79	13 115	
	Биточки из индейки	100	12,69	4,03	2,52	97,33	524	
	Пюре картофельное	150	3,32	4,83	22,19	145,94	8 005	
	Компот из кураги	200	1,04	0,06	30,16	122,20	68	
	Хлеб пшеничный	40	2,91	0,48	18,45	89,62	1	
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	40	2,54	0,96	17,04	86,73	255	
	Итого за Обед	790	34,49	28,27	109,09	825,76		
	Ужин	Пудинг из творога с рисом и со сгущенным молоком	210	26,27	21,63	35,11	435,69	96
		Чай с лимоном	200	0,46		15,26	63,06	171
Хлеб пшеничный		40	2,91	0,48	18,45	89,62	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	
Итого за Ужин		590	32,58	23,47	95,66	722,10		
Итого за день	1 380	67,07	51,74	204,75	1547,86			

Рацион: Меню льготное питание 1-4 класс (2 смена)

Неделя: 2,00

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	
			Белки	Жиры	Углевод			
Обед	Овощи свежие (помидоры) порционно	60	0,36	0,12	2,52	11,94	79	
	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и мясом	200	5,98	5,14	6,64	97,50	51	
	Тфтели "Детские" с соусом	100	1,60	18,40	11,25	310,00	15 002	
	Каша пшенная	150	6,98	5,67	40,01	239,16	105,01	
	Сок фруктовый	200	0,82	0,16	26,20	110,00	61	
	Хлеб пшеничный	40	2,91	0,48	18,45	89,62	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	
	Итого за Обед		890	21,59	31,33	131,90	991,95	
	Ужин							
Сыр твердый порционно		20	5,20	5,22		67,80	182	
Каша молочная "Дружба"		200	5,26	7,48	37,72	236,80	106	
Кофейный напиток с молоком		200	2,90	3,20	14,68	97,90	172	
Хлеб пшеничный		40	2,91	0,48	18,45	89,62	1	
Хлеб ржано-пшеничный "Жито"		40	2,54	0,96	17,04	86,73	255	
Итого за Ужин		500	18,812	17,34	87,888	578,85		
Итого за день		1 390	40,40	48,67	219,79	1 570,80		

Рацион: Меню льготное питание 1-4 класс (2 смена)

Неделя: 2,00

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углевод			
Обед	Салат овощной	60	0,41	6,08	2,02	64,15	285	
	Свекольник со сметаной и мясом	200	6,20	7,20	12,32	139,14	13 119	
	Рагу из индейки с овощами	220	3,06	6,42	21,60	157,12	253	
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	29,62	132,60	65	
	Хлеб пшеничный	40	2,91	0,48	18,45	89,62	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	
	Итого за Обед	860	16,20	21,82	110,85	716,36		
	Ужин	Колбасные изделия (сосиски) отварные	130	14,30	31,07	0,52	421,72	344
		Макаронные изделия отварные	150	5,67	4,62	34,56	202,31	178
Чай с лимоном		200	0,46		15,26	63,06	171	
Хлеб пшеничный		40	2,91	0,48	18,45	89,62	1	
Хлеб ржано-пшеничный "Жито"		40	2,54	0,96	17,04	86,73	255	
Итого за Ужин	560	25,88	37,13	85,83	863,44			
Итого за день	1 420	42,08	58,95	196,67	1579,80			

Рацион: Меню льготное питание 1-4 класс (2 смена)

Неделя: 2,00

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углевод			
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,01	3,35	6,17	58,93	167	
	Суп-лапша по-домашнему с картофелем и мясом	200	8,86	8,20	11,24	176,64	162	
	Печень по-строгановски	100	14,16	11,67	7,98	194,76	7 016	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,96	6,02	40,37	251,10	102	
	Напиток "Снежок"	200	10,00	6,40	7,00	126,00	19	
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	40	2,54	0,96	17,04	86,73	255	
	Хлеб пшеничный	40	2,91	0,48	18,45	89,62	1	
	Итого за Обед	790	48,44	37,08	108,25	983,78		
	Ужин	Рыба (горбуша) тушеная в томате с овощами	100	12,73	5,52	7,48	130,80	163
		Рис отварной	150	3,71	4,17	38,57	206,72	293
Кисель с витаминами "Витошка"		200			17,28	69,12	69	
Хлеб пшеничный		40	2,91	0,48	18,45	89,62	1	
Фрукты свежие		100	0,40	0,40	9,80	47,00	256	
Итого за Ужин		590	19,75	10,57	91,58	543,26		
Итого за день	1 380	68,20	47,65	199,83	1527,04			

Рацион: Меню льготное питание 1-4 класс (2 смена)

Неделя: 2,00

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Сагат из моркови с кукурузой	80	1,06	8,10	5,50	100,02	70,01
	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и мясом	200	6,46	7,30	13,80	147,44	144
	Филе куриное тушеное в соусе	100	19,41	3,57	4,39	127,21	13 053,02
	Макаронные изделия отварные	150	5,67	4,62	34,56	202,31	178
	Компот из ягод св/м	200	0,22	0,08	21,56	85,48	10 004,04
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	40	2,54	0,96	17,04	86,73	255
	Хлеб пшеничный	40	2,91	0,48	18,45	89,62	1
Итого за Обед		810	38,26	25,11	115,30	838,81	
Ужин	Блинчики "Детские" с творогом	50	5,60	6,04	11,62	132,29	15 003
	Молоко стуженное	10	0,70	0,79	0,95	13,50	6
	Каша манная молочная с маслом сливочным	250	7,08	6,68	45,50	268,88	107
	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
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	256
Итого за Ужин		650	22,14	19,87	90,83	643,08	
Итого за день		1 460	60,40	44,98	206,13	1481,89	

Рацион: Меню льготное питание 1-4 класс (2 смена)

Неделя: 2,00

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Овощи свежие (огурцы) порционно	60	0,48	0,06	1,50	8,40	80
	Суп "Крестьянский" с мясом	200	2,70	4,84	8,20	87,64	199
	Филе индейки в сырно-сметанном соусе	90	18,80	8,15	1,99	156,79	7 016,01
	Рис припущенный с овощами	180	6,28	4,01	46,73	247,27	543
	Напиток из сухофруктов	200			19,96	75,80	300
	Хлеб пшеничный	50	3,64	0,60	23,07	112,02	1
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	50	3,18	1,20	21,30	108,41	255
Итого за Ужин	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	256
Итого за Ужин		930	35,478	19,26	132,537	843,33	
Ужин	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	24,36	17,62	20,92	336,78	100
	Кофейный напиток с молоком	200	2,90	3,20	14,68	97,90	172
	Хлеб пшеничный	50	3,64	0,60	23,07	112,02	1
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	50	3,18	1,20	21,30	108,41	255
Итого за Ужин		500	34,08	22,62	79,96	655,11	
Итого за день		1 430	69,55	41,88	212,50	1498,44	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за период		14 300	605,43	526,05	2 080,95	15 717,53	
Среднее значение за период			60,54	52,61	208,10	1 571,75	


1. Сезонные замены салатов из сырых овощей урожая прошлого года в период после 1 марта.

День	Неделя	Прием пищи	Заменяемый салат	Сезонный салат
вторник	1	обед	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	Салат из консервированного огурца с горошком
среда	2	обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	Салат "Школьный"

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., Тутьяна В.А.
- Технико-технологические карты МУП "Комбинат общественного питания СанПин 2,3/2.4.3590 20.
- Нормативная документация для предприятий общественного питания «Сборник рецептур и кулинарных изделий».

Технолог



Круглякова Светлана Маратовна

Директор



Панченко Светлана Викторовна