

Утверждаю:
Директор ООО «Комбинат
общественного питания»



**Примерный двухнедельный рацион питания обучающихся 5 - 11 классов на сумму 55 рублей,
сформированный из «Ассортиментного перечня пищевых продуктов для школьного питания»**

Возрастная категория: 12 лет и старше (5-11 классы)

Согласовано:

Директор
МБОУ СОШ № 6



Меню приготовляваемых блюд

Рацион: Меню 5-11 класс 55 руб

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	200	12,28	9,60	43,24	308,14	177
		200	0,20		15,84	61,94	57,01
		50	3,64	0,60	23,07	112,02	1
Итого за Завтрак		450	16,12	10,20	82,15	482,10	
Итого за день		450	16,12	10,20	82,15	482,10	

(лист 2)

Рацион: Меню 5-11 класс 55 руб

Неделя: 1,00

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	8,38	7,61	41,30	267,12	322
		200	1,86	1,60	17,40	90,68	56
		50	3,64	0,60	23,07	112,02	1
Итого за Завтрак		490	13,88	9,81	81,77	469,82	
Итого за день		490	13,88	9,81	81,77	469,82	

Рацион: Меню 5-11 класс 55 руб

Неделя: 1,00

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Печенье в ассорт. Напиток "Снежок"	40	3,00	7,20	26,80	185,20	464
		200	10,00	6,40	7,00	126,00	19
		240	13,00	13,60	33,80	311,20	
Итого за Завтрак		240	13,00	13,60	33,80	311,20	
Итого за день		240	13,00	13,60	33,80	311,20	
Рацион: Меню 5-11 класс 55 руб							
Неделя: 1,00							
День: четверг							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" Чай с сахаром Хлеб пшеничный	200	7,24	9,40	34,26	249,46	328,01
		200	0,20		15,02	58,76	57,01
		40	2,91	0,48	18,45	89,62	1
Итого за Завтрак		440	10,35	9,88	67,73	397,84	
Итого за день		440	10,35	9,88	67,73	397,84	

Рацион: Меню 5-11 класс 55 руб

Неделя: 1,00

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	6,04	6,10	45,32	259,48	109
		200	1,86	1,60	17,40	90,68	56
		50	3,18	1,20	21,30	108,41	255
Хлеб ржано-пшеничный "Жито"		50	3,18	1,20	21,30	108,41	255
Итого за Завтрак		450	11,08	8,90	84,02	458,57	
Итого за день		450	11,08	8,90	84,02	458,57	
(лист 6)							
Рацион: Меню 5-11 класс 55 руб		Неделя: 2,00			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	200	5,26	7,48	37,72	236,40	106
		200	0,46		15,26	63,06	171
		40	2,91	0,48	18,45	89,62	1
Хлеб пшеничный		40	2,91	0,48	18,45	89,62	1
Итого за Завтрак		440	8,63	7,96	71,43	389,08	
Итого за день		440	8,63	7,96	71,43	389,08	

Рацион: Меню 5-11 класс 55 руб

Неделя: 2,00

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Пшеничные изделия отварные с сыром	200	12,28	9,60	43,24	308,14	177
	Чай с сахаром	200	0,20		15,84	61,94	57,01
	Хлеб пшеничный	50	3,64	0,60	23,07	112,02	1
Итого за Завтрак		450	16,12	10,20	82,15	482,10	
Итого за день		450	16,12	10,20	82,15	482,10	

(лист 8)

Рацион: Меню 5-11 класс 55 руб

Неделя: 2,00

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Кондитерское изделие (пряники)	50	4,25	5,65	34,85	207,00	463
	Напиток "Снежок"	200	10,00	6,40	7,00	126,00	19
Итого за Завтрак		250	14,25	12,05	41,85	333,00	
Итого за день		250	14,25	12,05	41,85	333,00	

Рацион: Меню 5-11 класс 55 руб

Неделя: 2,00

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,56	5,34	36,40	215,10	107
		200	0,30	0,12	22,16	89,00	10 004
		50	3,64	0,60	23,07	112,02	1
Итого за Завтрак		450	9,50	6,06	81,63	416,12	
Итого за день		450	9,50	6,06	81,63	416,12	

(лист 10)

Рацион: Меню 5-11 класс 55 руб

Неделя: 2,00

День: пятница

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
		200	2,90	3,20	14,68	97,90	172
		40	2,91	0,48	18,45	89,62	1
Итого за Завтрак		260	11,01	8,90	33,13	255,32	
Итого за день		260	11,01	8,90	33,13	255,32	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за период		3920	123,93	97,56	659,65	3995,15	
Среднее значение за период			12,39	9,76	65,96	399,52	

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.
- 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