

Утверждаю:
Директор ООО «Комбинат
общественного питания»

С. В. Панченко
" 27 " 10 2024 г.

2024 г.

**Примерное двухнедельное цикличное меню двухразового горячего питания
для питания обучающихся льготных категорий в первую смену
в общеобразовательных учреждениях города Радужный**

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

Согласовано:

Директор
МБОУ СОШ № 6

«СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА»
Е. Г. Трофименко
" 27 " 10 2024 г.



Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню льготное питание 5-11 класс (1 смена)

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Колбаса вареная	100	12,5	15,1	1,2	197	124
	Макаронные изделия отварные	180	6,8	5,54	41,47	242,77	178
	Чай с лимоном	200	0,46		15,26	63,06	171
	Хлеб пшеничный	50	3,64	0,6	23,07	112,02	1
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	50	3,175	1,2	21,3	108,41	255
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	256
	Итого за Завтрак		680	26,98	22,84	112,10	770,26
Обед	Овощи свежие (помидоры) порционно	100	0,6	0,2	4,2	19,9	79
	Суп из овощей со сметаной и мясом	250	9,15	8,33	15,025	171,33	44
	Плов с говядиной	200	16,88	14,76	42,2	369,48	397
	Сок фруктовый	200	0,82	0,16	26,2	110	61
	Хлеб пшеничный	50	3,64	0,6	23,07	112,02	1
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	50	3,175	1,2	21,3	108,41	255
Итого за Обед		850	34,27	25,25	132,00	891,14	
Итого за день		1 530	61,24	48,09	244,10	1 661,40	

Рацион: Меню льготное питание 5-11 класс (1 смена)

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"	200	7,24	9,40	34,26	249,46	328,01
	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	3,2	14,68	97,9	172
	Хлеб пшеничный	50	3,64	0,6	23,065	112,02	1
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	50	3,175	1,2	21,295	108,41	255
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	256
Итого за Завтрак		600	17,355	14,8	103,1	614,79	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	1,01	10,11	3,95	110,98	71
	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и мясом	250	8,075	9,13	17,25	184,3	144
	Котлета рыбная	100	13,15	6,86	7,39	144,13	13 100
	Пюре картофельное	180	3,978	5,8	26,622	175,12	8 005
	Компот из см ягод	200	0,3	0,12	22,16	89	10 004
	Хлеб пшеничный	50	3,64	0,6	23,07	112,02	1
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	50	3,175	1,2	21,3	108,41	255
Итого за Обед		930	33,33	33,82	121,74	923,96	
Итого за день		1 530	50,68	48,62	224,84	1 538,75	

Рацион: Меню льготное питание 5-11 класс (1 смена)

Неделя: 1

День: среда

(лист 3)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Нагетсы "Детские"	100	18,13	3,7	8,4	141,21	15 001
	Макаронные изделия отварные	180	6,8	5,54	41,47	242,77	178
	Напиток "Снежок"	200	10	6,4	7	126	19
	Хлеб пшеничный	50	3,64	0,6	23,07	112,02	1
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	50	3,175	1,2	21,3	108,41	255
	Итого за Завтрак		580	41,745	17,44	101,24	730,41
Обед	Закуска из припущенных овощей	100	2,71	2,31	9,69	67,53	542
	Борщ с капустой и картофелем, сметаной и мясом	250	7,425	9,15	9,35	150,2	46
	Печень тушеная в соусе	100	13,89	7,8	7,71	157,46	527
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,75	7,22	48,44	301,32	102
	Кисель с витаминами "Витошка"	200			17,28	69,12	69
	Хлеб пшеничный	50	3,64	0,6	23,07	112,02	1
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	50	3,175	1,2	21,3	108,41	255
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	256
Итого за Обед		1030	41,99	28,68	146,64	1013,06	
Итого за день		1 610	83,74	46,12	247,88	1743,47	

Рацион: Меню льготное питание 5-11 класс (1 смена)

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет с сыром	200	24,76	34,14	3,42	420,34	115
	Чай с сахаром	200	0,2		16	62,56	57,01
	Хлеб пшеничный	50	3,64	0,6	23,07	112,02	1
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	50	3,175	1,2	21,3	108,41	255
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	256
Итого за Завтрак		600	32,18	36,34	73,59	750,33	
Обед							
	Салат из свежих огурцов	100	0,73	10,08	2,26	102,62	351
	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом	250	11,1	28,8	20,7	386,45	13 180
	Котлета школьная	100	12,4	13,38	6,61	196,44	165,01
	Капустя тушеная	200	4,8	6,42	19,96	158,62	94
	Компот из ягод св/м (вишня)	200	0,32	0,08	28,2	111,76	146
	Хлеб пшеничный	50	3,64	0,6	23,065	112,02	1
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	50	3,175	1,2	21,295	108,41	255
Итого за Обед		950	36,17	60,56	122,09	1176,32	
Итого за день		1 550	68,34	96,90	195,68	1 926,65	

Рацион: Меню льготное питание 5-11 класс (1 смена)

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Пудинг из творога с рисом и со сгущенным молоком	200	25,02	20,6	33,44	414,94	96
	Чай с сахаром	200	0,2		16	62,56	57,01
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	256
	Хлеб пшеничный	50	3,64	0,6	23,065	112,02	1
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	50	3,175	1,2	21,295	108,41	255
	Итого за Завтрак		600	32,44	22,80	103,60	744,93
Обед	Салат овощной	100	0,69	10,13	3,36	106,91	285
	Суп гороховый с мясом	250	14,69	14,79	20,9	274,73	13 115
	Биточки из птицы	100	12,69	4,03	2,52	97,33	524
	Пюре картофельное	180	3,98	5,8	26,6	175,12	8 005
	Компот из кураги	200	1,04	0,06	30,16	122,20	68
	Хлеб пшеничный	50	3,64	0,6	23,065	112,02	1
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	50	3,175	1,2	21,295	108,41	255
Итого за Обед		930	39,91	36,61	127,90	996,72	
Итого за день		1 530	72,34	59,41	231,50	1741,65	

Рацион: Меню льготное питание 5-11 класс (1 смена)

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	250	7,075	6,68	45,5	268,88	107
	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	3,2	14,68	97,9	172
	Хлеб пшеничный	50	3,64	0,6	23,065	112,02	1
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	50	3,175	1,2	21,295	108,41	255
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	256
	Итого за Завтрак		670	22,39	17,3	114,34	702,01
Обед	Овощи свежие (помидоры) порционно	100	0,6	0,2	4,2	19,9	79
	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и мясом	250	7,475	6,43	8,3	121,88	51
	Каша пшеничная	180	8,37	6,8	48,006	286,99	105,01
	Тефтели "Детские" с соусом	100	1,6	18,4	11,25	310	15 002
	Сок фруктовый	200	0,82	0,16	26,2	110	61
	Хлеб пшеничный	50	3,64	0,6	23,065	112,02	1
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	50	3,175	1,2	21,295	108,41	255
Итого за Обед		930	25,68	33,79	142,32	1069,20	
Итого за день		1 600	48,07	51,09	256,66	1771,21	

Рацион: Меню льготное питание 5-11 класс (1 смена)

Неделя: 2

День: Вторник

(лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Колбасные изделия (сосиски) отварные	100	11,00	23,90	0,40	324,40	344
	Макаронные изделия отварные	180	6,8	5,54	41,47	242,77	178
	Чай с сахаром	200	0,2		16	62,56	57,01
	Хлеб пшеничный	50	3,64	0,6	23,065	112,02	1
	Итого за Завтрак	530	21,64	30,04	80,935	741,75	
Обед	Салат овощной	100	0,69	10,13	3,36	106,91	285
	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и мясом	250	8,075	9,13	17,25	184,3	144
	Шницель "Детский"	100	12,00	5,88		100,80	15004
	Пюре картофельное	180	3,978	5,8	26,622	175,12	8 005
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	29,62	132,6	65
	Хлеб пшеничный	50	3,64	0,6	23,065	112,02	1
Итого за Обед	930	32,24	33,02	121,21	920,16	255	
Итого за день	1 460	53,88	63,06	202,15	1661,91		

Рацион: Меню льготное питание 5-11 класс (1 смена)

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Рыба (горбуша) тушеная в томате с овощами	100	12,73	5,52	7,48	130,8	163
	Рис отварной	180	4,45545	5,01	46,283	248,06	293
	Кисель с витаминами "Витошка"	200			17,28	69,12	69
	Хлеб пшеничный	40	2,912	0,48	18,452	89,62	1
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	256
Итого за Завтрак		620	20,50	11,41	99,30	584,60	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,69	5,59	10,29	98,22	167
	Борщ с капустой и картофелем, сметаной и мясом	250	7,425	9,15	9,35	150,2	46
	Печень по-строгановски	100	14,16	11,67	7,98	194,76	7 016
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,746	7,22	48,438	301,32	102
	Напиток "Снежок"	200	10	6,4	7	126	19
	Хлеб пшеничный	40	2,912	0,48	18,452	89,62	1
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	40	2,54	0,96	17,036	86,73	255
Итого за Обед		910	49,47	41,47	118,55	1046,85	
Итого за день		1 530	69,97	52,88	217,84	1631,45	

Рацион: Меню льготное питание 5-11 класс (1 смена)

Неделя: 2

День: четверг

(лист 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	250	6,575	9,35	47,15	296	106
	Какао с молоком	200	5,82	5	5,92	94,68	39
	Хлеб пшеничный	50	3,64	0,6	23,065	112,02	1
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	50	3,175	1,2	21,295	108,41	255
	Итого за Завтрак	550	19,21	16,15	97,43	611,11	
Обед	Салат из моркови с кукурузой	100	1,32	10,12	6,88	125,02	70,01
	Суп-лапша по-домашнему с картофелем и мясом	250	11,075	10,25	14,05	220,8	162
	Котлета из куриного филе с сыром	100	20,40	6,69	1,01	145,88	160
	Макаронные изделия отварные	180	6,8	5,54	41,47	242,77	178
	Компот из ягод св/м	200	0,22	0,08	21,56	85,48	10 004,04
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	256
	Хлеб пшеничный	50	3,64	0,6	23,065	112,02	1
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	50	3,175	1,2	21,295	108,41	255
Итого за Обед	1030	47,03	34,88	139,13	1087,38		
Итого за день	1 580	66,24	51,03	236,56	1 698,49		

Рацион: Меню льготное питание 5-11 класс (1 смена)

Неделя: 2

День: пятница

(лист 10)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	24,36	17,62	20,92	336,78	100
	Чай с сахаром	200	0,2		16	62,56	57,01
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	256
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	50	3,175	1,2	21,295	108,41	255
	Итого за Завтрак	550	28,14	19,22	68,02	554,75	
Обед	Овощи свежие (огурцы) порционно	100	0,8	0,1	2,5	14	80
	Свеклыльник со сметаной и мясом	250	7,75	9	15,4	173,93	13 119
	Филе индейки в сырно-сметанном соусе	100	20,89	9,06	2,21	174,21	7 016,01
	Рис припущенный с овощами	180	6,282	4,01	46,728	247,27	543
	Напиток из сухофруктов	200			19,96	75,80	300
	Хлеб пшеничный	50	3,64	0,6	23,065	112,02	1
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	50	3,175	1,2	21,295	108,41	255
Итого за Обед	930	42,54	23,97	131,16	905,64		
Итого за день	1 480	70,67	43,19	199,17	1 460,39		


Итого за период	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Среднее значение за период	15 400	645,17	560,39	2 256,37	16 835,37	
		64,52	56,04	225,64	1 683,54	

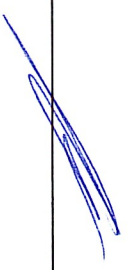
1. Сезонные замены салатов из сырых овощей урожая прошлого года в период после 1 марта.

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., Тугельяна В.А.
- Технико-технологические карты МУП "Комбинат общественного питания"
- Технико-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  _____
Круглякова Светлана Маратовна

Директор  _____
Панченко Светлана Викторовна