

Утверждаю:
Директор ООО «Комбинат
общественного питания»



С. В. Панченко

2024 г.

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

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

Согласовано:

Директор
МБОУ СОШ № 6



Е.Г. Трофименко

2024 г.

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню льготное питание 5-11 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	0,6	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	34,265	25,25	131,995	891,14
Ужин	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 Ужин		680	26,98	22,84	112,10	770,26
Итого за день		1 530	61,24	48,09	244,10	1 661,40	

Рацион: Меню льготное питание 5-11 класс (2 смена)

Неделя: 1,00

День: вторник

(лист 2)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Обед	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	1,01	10,11	3,95	110,98	71		
		250	8,075	9,13	17,25	184,3	144		
		100	13,15	6,86	7,39	144,13	13 100		
		180	3,978	5,8	26,622	175,12	8 005		
		200	0,3	0,12	22,16	89	10 004		
		50	3,64	0,6	23,07	112,02	1		
		50	3,175	1,2	21,3	108,41	255		
		930	33,33	33,82	121,74	923,96			
		Итого за Обед							
		Ужин	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"	200	7,24	9,40	34,26	249,46	328,01
200	2,9			3,2	14,68	97,9	172		
50	3,64			0,6	23,065	112,02	1		
50	3,175			1,2	21,295	108,41	255		
100	0,40			0,40	9,80	47,00	256		
600	17,36			14,80	103,10	614,79			
Итого за Ужин									
Итого за День		1 530	50,68	48,62	224,84	1538,75			

Рацион: Меню льготное питание 5-11 класс (2 смена)

Неделя: 1,00

День: среда

(лист 3)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
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 "Витолка"	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	
	Ужин	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 Ужин		580	41,75	17,44	101,24	730,41		
Итого за день		1 610	83,74	46,12	247,88	1743,47		

Рацион: Меню льготное питание 5-11 класс (2 смена)

Неделя: 1,00

День: четверг

(лист 4)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
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	
	Капуста 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		
	Ужин	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 Ужин		600	32,18	36,34	73,59	750,33		
Итого за день	1 550	68,34	96,90	195,68	1926,65			

Рацион: Меню льготное питание 5-11 класс (2 смена)

Неделя: 1,00

День: пятница

(лист 5)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	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	
Ужин	Пудинг из творога с рисом и со стуженным 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 Ужин		600	32,44	22,80	103,60	744,93	
Итого за день		1 530	72,34	59,41	231,50	1741,65	

Рацион: Меню льготное питание 5-11 класс (2 смена)

Неделя: 2,00

День: понедельник

(лист 6)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
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 пшенная	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	
	Ужин	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 Ужин		670	22,39	17,3	114,34	702,01		
Итого за день		1 600	48,07	51,09	256,66	1 771,21		

Рацион: Меню льготное питание 5-11 класс (2 смена)

Неделя: 2,00

День: вторник

(лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	50	3,175	1,2	21,295	108,41	255
Итого за Обед		930	32,24	33,02	121,21	920,16	
Ужин	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 Ужин		530	21,64	30,04	80,94	741,75
Итого за День		1 460	53,88	63,06	202,15	1661,91	

Рацион: Меню льготное питание 5-11 класс (2 смена)

Неделя: 2,00

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая Ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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	
Ужин	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 "Витолшка"	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 Ужин		620	20,50	11,41	99,30	584,60	
Итого за День		1 530	69,97	52,88	217,84	1631,45	

Рацион: Меню льготное питание 5-11 класс (2 смена)

Неделя: 2,00

День: четверг

(лист 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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	
Ужин	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 Ужин		550	19,21	16,15	97,43	611,11	
Итого за день		1 580	66,24	51,03	236,56	1698,49	

Рацион: Меню льготное питание 5-11 класс (2 смена)

Неделя: 2,00

День: пятница

(лист 10)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Овощи свежие (огурцы) порционно	100	0,8	0,1	2,5	14	80
	Свекольник 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	
Ужин	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 Ужин		550	28,14	19,22	68,02	554,75
Итого за день		1 480	70,67	43,19	199,17	1460,39	

Итого за период	Вес Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
15 400	645,17	560,39	2 256,37	16 835,37	№ рецептуры	
Среднее значение за период	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. Источники рецептур:

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций./Год 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