

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: 7 - 11 лет (1-4 классы)



Согласовано:

Директор

МБОУ СОШ № 6

«Средняя

общеобразовательная

школа

№ 6»

Е. Г. Трофименко

2024 г.

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	Углевод		
Обед	Овощи свежие (помидоры) порционно	60	0,36	0,12	2,52	11,94	79
	Суп из овощей со сметаной и мясом	200	7,32	6,66	12,02	137,06	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		740	30,832	23,14	118,428	804,83
Ужин	Колбаса вареная	90	11,25	13,59	1,08	177,30	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		620	23,23	20,05	96,19	666,02	
Итого за день		1 360	54,06	43,19	214,61	1 470,85	

Рацион: Меню льготное питание 1-4 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	60	0,61	6,07	2,37	66,59	71	
	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и мясом	200	6,46	7,30	13,80	147,44	144	
	Котлета рыбная	90	13,15	6,86	7,39	144,13	13 100	
	Пюре картофельное	150	3,32	4,83	22,19	145,94	8 005	
	Компот из с/м ягод	200	0,30	0,12	22,16	89,00	10 004	
	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	780	29,28	26,62	103,39	769,45		
	Ужин	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 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	580	15,99	14,44	94,23	570,71			
Итого за день	1 360	45,28	41,06	197,62	1340,16			

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

Неделя: 1,00

День: среда

(лист 3)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	
			Белки	Жиры	Углевод			
Обед	Закуска из припущенных овощей	60	1,63	1,39	5,81	40,52	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	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,96	6,02	40,37	251,10	102	
	Кисель с витаминами "Витгошка"	200			17,28	69,12	69	
	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	36,27	24,37	123,94	861,71	
	Ужин	Нагетсы "Детские"	100	18,13	3,70	8,40	141,21	15 001
Макаронные изделия отварные		150	5,67	4,62	34,56	202,31	178	
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 Ужин		530	39,25	16,16	85,45	645,87		
Итого за день		1 420	75,52	40,53	209,38	1507,58		

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

Неделя: 1,00

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	
			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	Омлет с сыром	200	24,76	34,14	3,42	420,34	115
		Чай с сахаром	200	0,2		16	62,56	57
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	580	30,81	35,98	64,71	706,25			
Итого за день	1 370	61,90	84,79	167,89	1680,50			

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

Неделя: 1,00

День: пятница

(лист 5)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углевод		
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 птицы	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	190	23,77	19,57	31,77	394,19	96
	Какао с молоком	200	5,82	5,00	5,92	94,68	39
	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		570	35,44	26,41	82,98	712,22	
Итого за День		1 360	69,93	54,68	192,07	1537,98	

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
	Тефтели "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
Итого за Обед		790	21,19	30,93	122,10	944,95	
Ужин	Сыр твердый порционно	20	5,20	5,22		67,80	182
	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,66	5,34	36,40	215,10	107
	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		560	16,7	15,12	77,916	514,53	
Итого за День		1 350	37,89	46,05	200,02	1 459,48	

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

Неделя: 2,00

День: вторник

(лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Салат овощной	60	0,41	6,08	2,02	64,15	285	
	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и мясом	200	6,46	7,30	13,80	147,44	144	
	Шницель "Детский"	100	12,00	5,88		100,80	15004	
	Пюре картофельное	150	3,32	4,83	22,19	145,94	8005	
	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		890	28,73	26,21	112,91	814,28	
	Ужин	Колбасные изделия (сосиски) отварные	100	11,00	23,90	0,40	324,40	344
Макаронные изделия отварные		150	5,67	4,62	34,56	202,31	178	
Чай с сахаром		200	0,2		16	62,56	57	
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			530	22,32	29,96	86,45	765,62	
Итого за День		1 420	51,04	56,17	199,36	1579,90		

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
	Борщ с капустой и картофелем, сметаной и мясом	200	5,94	7,32	7,48	120,16	46
	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	45,52	36,20	104,49	927,30	
Ужин	Рыба (горбуша) тушеная в томате с овощами	90	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 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
	Кондитерское изделие (пряники)	50	4,25	5,65	34,85	207,00	463
Итого за Ужин		570	26,14	16,78	133,67	789,99	
Итого за день		1 360	71,67	52,98	238,15	1717,29	

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

Неделя: 2,00

День: четверг

(лист 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод		
Обед	Салат из моркови с кукурузой	80	1,06	8,10	5,50	100,02	70,01
	Сул-глапша по-домашнему с картофелем и мясом	200	8,86	8,20	11,24	176,64	162
	Котлета из куриного филе с сыром	90	20,40	6,69	1,01	145,88	160
	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	800	41,65	29,13	109,36	886,68	
Ужин	Каша молочная "Дружба"	200	5,26	7,48	37,72	236,80	106
	Какао с молоком	200	5,82	5,00	5,92	94,68	39
	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	580	16,93	14,32	88,93	554,83		
Итого за день	1 380	58,59	43,45	198,29	1441,51		

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

Неделя: 2,00

День: пятница

(лист 10)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	
			Белки	Жиры	Углевод			
Обед	Овощи свежие (огурцы) порционно	60	0,48	0,06	1,50	8,40	80	
	Свекольник со сметаной и мясом	200	6,20	7,20	12,32	139,14	13 119	
	Филе индейки в сырно-сметанном соусе	100	20,89	9,06	2,21	174,21	7 016,01	
	Рис припущенный с овощами	150	6,28	4,01	46,73	247,27	543	
	Напиток из сухофруктов	200			19,96	75,80	300	
	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 Ужин	790	39,304	21,77	118,206	821,17		
	Ужин	Запеканка из творога со сгущенным молоком	190	23,14	16,74	19,87	319,94	100
		Чай с сахаром	200	0,2		16	62,56	57
Фрукты свежие		100	0,40	0,40	9,80	47,00	256	
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 Ужин	570	29,19	18,58	81,16	605,85			
Итого за день	1 360	68,50	40,35	199,37	1427,02			

Итого за период	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
	13 740	594,36	503,25	2 016,77	15 162,27	
Среднее значение за период		59,44	50,33	201,68	1 516,23	

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:

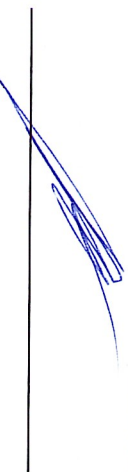
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций./Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий. Для предприятий общественного питания. Здобнов, Цыганенко, Пересичный, 2006г
- Сборник рецептур для питания детей в ДОУ / Под ред. Могильного М.П., Тугельяна В.А.
- 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



Круглякова Светлана Маратовна

Директор



Панченко Светлана Викторовна