

Утверждаю:
Директор ООО «Комбинат
общественного питания»



С. В. Панченко

2024 г.

Согласовано:

Директор
МБОУ СОШ № 6



Е. Г. Профименко

2024 г.

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

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

Меню приготавливаемых блюд

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

Неделя: 1

День: понедельник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептур |
|----------------------|-----------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | 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 Завтрак | | 620 | 23,23 | 20,05 | 96,19 | 666,02 |
| 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 | 30,83 | 23,14 | 118,43 | 804,83 | |
| Итого за день | | 1 360 | 54,06 | 43,19 | 214,61 | 1 470,85 | |

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

Неделя: 1,00

День: вторник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------------------|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | 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 | 2,90 | 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 Завтрак | | 580 | 15,992 | 14,44 | 94,228 | 570,71 | |
| 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 см 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 | |
| Итого за День | | 1 360 | 45,28 | 41,06 | 197,62 | 1340,16 | |

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

Неделя: 1,00

День: среда

(лист 3)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | 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 Завтрак | | 530 | 39,25 | 16,16 | 85,45 | 645,87 | |
| 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 "Витолшка" | 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 | |
| Итого за день | | 1 420 | 75,52 | 40,53 | 209,38 | 1507,58 | |

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

Неделя: 1,00

День: пятница

(лист 5)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | |
|----------------------|--|-----------------------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|---------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Завтрак | 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 Завтрак | | 570 | 35,44 | 26,41 | 82,98 | 712,22 |
| Обед | 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 | | |
| Итого за день | | 1 360 | 69,93 | 54,68 | 192,07 | 1537,98 | | |

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

Неделя: 2,00

День: понедельник

(лист 6)

| 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 | 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 Завтрак | | 560 | 16,70 | 15,12 | 77,92 | 514,53 | |
| | 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 пшеничная | 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 | 21,187 | 30,93 | 122,103 | 944,95 | | |
| Итого за день | | 1 350 | 37,89 | 46,05 | 200,02 | 1 459,48 | | |

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

Неделя: 2,00

День: вторник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептур |
|-------------------------|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Обед | 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 обед | | 530 | 22,32 | 29,96 | 86,45 | 765,62 | |
| Полдник | 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 полдник | | 890 | 28,73 | 26,21 | 112,91 | 814,28 | |
| Итого за день | | 1 420 | 51,04 | 56,17 | 199,36 | 1579,90 | |

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

Неделя: 2,00

День: среда

(лист 8)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептур |
|----------------------|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | 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 "Витолшка" | 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 Завтрак | | 570 | 26,14 | 16,78 | 133,67 | 789,99 |
| 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 | |
| Итого за день | | 1 360 | 71,67 | 52,98 | 238,15 | 1717,29 | |

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

Неделя: 2,00

День: четверг

(лист 9)

| 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 | 236,80 | 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 Завтрак | | 580 | 16,93 | 14,32 | 88,93 | 554,83 |
| Обед | Салат из моркови с кукурузой | 80 | 1,06 | 8,10 | 5,50 | 100,02 | 70,01 |
| | Суп-лапша 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 | |
| Итого за День | | 1 380 | 58,59 | 43,45 | 198,29 | 1441,51 | |

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

Неделя: 2,00

День: пятница

(лист 10)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептур |
|----------------------|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | 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 Завтрак | | 570 | 29,19 | 18,58 | 81,16 | 605,85 |
| 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 Обед | | 790 | 39,30 | 21,77 | 118,21 | 821,17 | |
| 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 | | |
| Среднее значение за период | 13 740 | 594,36 | 503,25 | 2 016,77 | 15 162,27 | |
| | | 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:

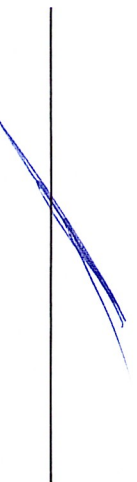
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций /Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий. Для предприятий общественного питания. Эдбюнов, Цыганенко, Пересичный, 2006г
- Сборник рецептур для питания детей в ДОУ / Под ред.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