

Утверждаю:

Директор ООО «Комбинат
общественного питания»


С. В. Панченко
2024 г.



**Примерное двухнедельное цикличное меню одноразового горячего питания
для обучающихся начальных классов в первую смену
в общеобразовательных учреждениях города Радужный**

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

Согласовано:

Директор
МБОУ СОШ № 6


Е. Г. Трофименко
2024 г.



Меню приготовления блюд

Рацион: Меню завтрак 1-4 класс

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Колбаса вареная	100	12,50	15,10	1,20	197,00	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		630	24,48	21,56	96,31	685,72	
Итого за День		630	24,48	21,56	96,31	685,72	

Рацион: Меню завтрак 1-4 класс

Неделя: 1,00

День: вторник

(лист 2)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"	200	7,96	10,34	37,69	274,41	328,01
	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
	Сыр твердый порционно	15	3,90	3,92		50,85	182
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	256
Итого за Завтрак		555	17,70	18,82	79,20	556,89	
Итого за День		555	17,70	18,82	79,20	556,89	

Рацион: Меню завтрак 1-4 класс

Неделя: 1,00

День: среда

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 пшеничный	40	2,91	0,48	18,45	89,62	1
	Печенье в ассорт.	30	2,25	5,40	20,10	138,90	464
Итого за Завтрак		520	38,96	20,60	88,51	698,04	
Итого за день		520	38,96	20,60	88,51	698,04	
Рацион: Меню завтрак 1-4 класс		Неделя: 1,00		День: четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет с сыром	180	22,28	30,73	3,08	378,31	115
	Чай с сахаром	200	0,20		16,00	62,56	57,01
	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 Завтрак		520	25,79	31,61	47,33	577,49
Итого за день		520	25,79	31,61	47,33	577,49	

РАЦИОН: Меню завтрак 1-4 класс

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	180	22,52	18,54	30,10	373,45	96
	Чай с сахаром	200	0,20		16,00	62,56	57,01
	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 Завтрак		520	26,03	19,42	74,35	572,63
Итого за день		520	26,03	19,42	74,35	572,63	
<p>РАЦИОН: Меню завтрак 1-4 класс</p> <p>Неделя: 2,00</p> <p>День: понедельник</p> <p>(лист 6)</p>							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр твердый порционно	15	3,90	3,92		50,85	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 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		595	18,31	14,30	96,37	587,20	
Итого за день		595	18,31	14,30	96,37	587,20	

Рацион: Меню завтрак 1-4 класс

Неделя: 2,00

День: вторник

(лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	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
	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
Итого за Завтрак		530	27,94	34,96	76,37	797,74	
Итого за День		530	27,94	34,96	76,37	797,74	

Рацион: Меню завтрак 1-4 класс

Неделя: 2,00

День: среда

(лист 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			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 из концентрата плодового или ягодного	200	0,64	0,02	19,50	76,60	78
	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
	Кондитерское изделие (пряники)	50	4,25	5,65	34,85	207,00	463
Итого за Завтрак		570	26,78	16,80	135,89	797,47	
Итого за День		570	26,78	16,80	135,89	797,47	

Рацион: Меню завтрак 1-4 класс

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	
Итого за день		580	16,93	14,32	88,93	554,83	

Рацион: Меню завтрак 1-4 класс

Неделя: 2,00

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	190	23,14	16,74	19,87	319,94	100
	Чай с сахаром	200	0,20		16,00	62,56	57,01
	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		530	26,28	18,10	62,71	516,23
Итого за день		530	26,28	18,10	62,71	516,23	

Итого за период	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Среднее значение за период	5 550	249	210	846	6 344	
		24,92	21,05	84,60	634,42	

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