

Утверждаю:

Директор ООО «Комбинат  
общественного питания»



С. В. Панченко

2024 г.

Согласовано:

Директор  
МБОУ СОШ № 6



Е.Г. Трофименко

2024 г.

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

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

## Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню обед 1-4 класс

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	256
<b>Итого за Обед</b>		<b>840</b>	<b>31,23</b>	<b>23,54</b>	<b>128,23</b>	<b>851,83</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>840</b>	<b>31,23</b>	<b>23,54</b>	<b>128,23</b>	<b>851,83</b>	

Рацион: Меню обед 1-4 класс

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
	Рассолыжник "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
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	256
	<b>Итого за Обед</b>		<b>880</b>	<b>29,68</b>	<b>27,02</b>	<b>113,19</b>	<b>816,45</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>880</b>	<b>29,68</b>	<b>27,02</b>	<b>113,19</b>	<b>816,45</b>

Рацион: Меню обед 1-4 класс

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	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 "Витошка"	200			17,28	69,12	69	
	Хлеб пшеничный	40	2,91	0,48	18,45	89,62	1	
	Хлеб ржано-пшеничный "Житто"	40	2,54	0,96	17,04	86,73	255	
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	256	
	<b>Итого за Обед</b>		<b>890</b>	<b>36,27</b>	<b>24,37</b>	<b>123,94</b>	<b>861,71</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>890</b>	<b>36,27</b>	<b>24,37</b>	<b>123,94</b>	<b>861,71</b>	

Рацион: Меню обед 1-4 класс

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	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
	Капуста тушеная	150	3,60	4,82	14,97	118,97	94
	Котлета школьная	100	12,40	13,38	6,61	196,44	165,01
	Компот из ягод св/м (вишня)	200	0,32	0,08	28,20	111,76	146
	Хлеб пшеничный	40	2,91	0,48	18,45	89,62	1
	Хлеб ржано-пшеничный "Житто"	40	2,54	0,96	17,04	86,73	255
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	256
	<b>Итого за Обед</b>		<b>890</b>	<b>31,49</b>	<b>49,21</b>	<b>112,98</b>	<b>1 021,25</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>890</b>	<b>31,49</b>	<b>49,21</b>	<b>112,98</b>	<b>1 021,25</b>

Рацион: Меню обед 1-4 класс

Неделя: 1,00

День: пятница

(лист 5)

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	
	Суп гороховый с мясом	200	11,57	11,83	16,72	219,79	13 115	
	Биточки из филе птицы	90	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 "Житто"	40	2,54	0,96	17,04	86,73	255	
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	256	
	<b>Итого за Обед</b>		<b>880</b>	<b>34,88</b>	<b>28,67</b>	<b>118,90</b>	<b>872,76</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>880</b>	<b>34,88</b>	<b>28,67</b>	<b>118,90</b>	<b>872,76</b>	

Рацион: Меню обед 1-4 класс

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	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	
	Тертель "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 "Житто"	40	2,54	0,96	17,04	86,73	255	
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	256	
	<b>Итого за Обед</b>		<b>890</b>	<b>21,59</b>	<b>31,33</b>	<b>131,90</b>	<b>991,95</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>890</b>	<b>21,59</b>	<b>31,33</b>	<b>131,90</b>	<b>991,95</b>	

Рацион: Меню обед 1-4 класс

Неделя: 2,00

День: вторник

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	12,40	13,38	6,61	196,44	15004
	Пюре картофельное	150	3,32	4,83	22,19	145,94	8 005
	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>790</b>	<b>28,72</b>	<b>33,31</b>	<b>109,72</b>	<b>862,92</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>790</b>	<b>28,72</b>	<b>33,31</b>	<b>109,72</b>	<b>862,92</b>	

(лист 8)

Рацион: Меню обед 1-4 класс

Неделя: 2,00

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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 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	
<b>Итого за Обед</b>		<b>890</b>	<b>45,92</b>	<b>36,60</b>	<b>114,29</b>	<b>974,30</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>890</b>	<b>45,92</b>	<b>36,60</b>	<b>114,29</b>	<b>974,30</b>	

Рацион: Меню обед 1-4 класс

Неделя: 2,00

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из моркови с кукурузой	60	0,79	6,07	4,13	75,01	70,01
	Сул-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 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	
<b>Итого за Обед</b>		<b>880</b>	<b>41,79</b>	<b>27,50</b>	<b>117,78</b>	<b>908,67</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>880</b>	<b>41,79</b>	<b>27,50</b>	<b>117,78</b>	<b>908,67</b>	

(лист 10)

Рацион: Меню обед 1-4 класс

Неделя: 2,00

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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	90	15,67	6,79	1,66	130,66	7 016,01
	Рис прилущенный 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
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	256	
<b>Итого за Обед</b>		<b>880</b>	<b>34,48</b>	<b>19,90</b>	<b>127,46</b>	<b>824,62</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>880</b>	<b>34,48</b>	<b>19,90</b>	<b>127,46</b>	<b>824,62</b>	

	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за период	8 710	336,06	301,45	1 198,39	8 986,46	
Среднее значение за период		33,61	30,15	119,84	898,65	

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 рецептов:

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

Технолог

\_\_\_\_\_

Круглякова Светлана Маратовна

Директор

\_\_\_\_\_

Панченко Светлана Викторовна