

Утверждаю:

Врио директора

ООО «Комбинат общественного питания»



"24" декабря 2024 г.

Е.А.Штоль

Согласовано:

Директор

МБОУ СОШ № 6

Общественная образовательная организация



"24" декабря 2024 г.

Е.Г.Трофименко

**Примерное двухнедельное циклическое 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)

## Меню приготавливаемых блюд

Неделя: 1 День: понедельник

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Обед</b>							
	Овощи свежие (помидоры) порционно	100	0,60	0,20	4,20	19,90	79
	Суп из овощей со сметаной и мясом	250	9,13	8,33	14,85	170,45	44
	Плов с говядиной	200	16,98	13,36	42,76	359,70	397
	Сок фруктовый	200	0,82	0,16	26,20	110,00	61
	Хлеб пшеничный	50	2,51	0,46	15,73	76,95	1
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	50	3,18	1,20	21,30	108,41	255
<b>Итого за Обед</b>			<b>33,22</b>	<b>23,71</b>	<b>125,04</b>	<b>845,41</b>	
<b>Ужин</b>							
	Колбаса вареная	100	12,50	15,10	1,20	197,00	124
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,75	7,22	48,44	301,32	102
	Чай с сахаром	200	0,20		15,02	58,76	57,01
	Хлеб пшеничный	50	2,51	0,46	15,73	76,95	1
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	50	3,18	1,20	21,30	108,41	255
<b>Итого за Ужин</b>			<b>29,14</b>	<b>23,98</b>	<b>101,69</b>	<b>742,44</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>62,36</b>	<b>47,69</b>	<b>226,73</b>	<b>1 587,85</b>	



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

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Обед</b>							
	Салат из моркови с кукурузой	100	1,52	10,19	7,81	130,05	70,01
	Суп гороховый с мясом	250	11	8,38	19,65	198,2	280
	Котлета рыбная	100	12,86	6,55	6,72	136,02	13 100
	Пюре картофельное	180	3,98	5,8	26,62	175,12	8 005
	Компот из с/м ягод	200	0,24	0,10	21,72	86,36	10 004
	Хлеб пшеничный	50	2,51	0,46	15,73	76,95	1
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	50	3,18	1,2	21,3	108,41	255
<b>Итого за Обед</b>			<b>35,29</b>	<b>32,68</b>	<b>119,55</b>	<b>911,11</b>	
<b>Ужин</b>							
	Сыр твердый порционно	20	5,20	5,22		67,80	182
	Каша молочная "Дружба"	200	5,24	6,24	37,70	225,48	106
	Какао с молоком	200	5,82	5,00	5,92	94,68	39
	Хлеб пшеничный	50	2,51	0,46	15,73	76,95	1
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	50	3,18	1,20	21,30	108,41	255
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	256
<b>Итого за Ужин</b>			<b>22,35</b>	<b>18,52</b>	<b>90,45</b>	<b>620,32</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>57,64</b>	<b>51,20</b>	<b>210,00</b>	<b>1531,43</b>	

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

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Обед</b>							
	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,69	5,59	10,29	98,22	167
	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и мясом	250	8,08	9,13	17,25	184,30	144
	Рагу из птицы с овощами	200	17,64	7,04	19,88	214,04	253,02
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	29,62	132,60	65
	Хлеб пшеничный	50	2,51	0,46	15,73	76,95	1
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	50	3,18	1,20	21,30	108,41	255
<b>Итого за Обед</b>			<b>33,78</b>	<b>23,70</b>	<b>114,07</b>	<b>814,52</b>	
<b>Ужин</b>							
	Нагетсы "Детские"	100	14,82	8,98		145,79	15 001
	Макаронные изделия отварные	180	7,00	5,71	42,71	250,06	178
	Напиток "Снежок"	200	10,00	6,40	7,00	126,00	19
	Хлеб пшеничный	50	2,51	0,46	15,73	76,95	1
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	256
<b>Итого за Ужин</b>			<b>34,73</b>	<b>21,95</b>	<b>75,24</b>	<b>645,80</b>	
<b>Итого за День</b>			<b>68,51</b>	<b>45,65</b>	<b>189,31</b>	<b>1460,32</b>	



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

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Обед</b>							
	Овощи свежие (огурцы) порционно	100	0,80	0,10	2,50	14,00	80
	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом	250	11,10	11,33	20,70	229,13	13 180
	Печень по-строгановски	100	14,16	11,67	7,98	194,76	7 016
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,75	7,22	48,44	301,32	102
	Сок фруктовый	200	0,82	0,16	26,20	110,00	61
	Хлеб пшеничный	50	2,51	0,46	15,73	76,95	1
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	50	3,18	1,20	21,30	108,41	255
<b>Итого за Обед</b>			<b>43,32</b>	<b>32,14</b>	<b>142,85</b>	<b>1034,57</b>	
<b>Ужин</b>							
	Омлет натуральный	200	21,12	31,48	3,96	383,98	115,01
	Сыр твердый порционно	20	5,20	5,22		67,80	182
	Чай с лимоном	200	0,46		15,26	63,06	171
	Хлеб пшеничный	50	2,51	0,46	15,73	76,95	1
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	50	3,18	1,20	21,30	108,41	255
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	256
<b>Итого за Ужин</b>			<b>32,87</b>	<b>38,76</b>	<b>66,05</b>	<b>747,20</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>76,19</b>	<b>70,90</b>	<b>208,90</b>	<b>1781,77</b>	

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

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Обед</b>							
	Салат овощной	100	0,69	10,13	3,36	106,91	285
	Борщ с капустой и картофелем, сметаной и мясом	250	7,43	9,15	9,35	150,20	46
	Котлета школьная	100	12,62	13,44	8,73	205,37	165,01
	Капуста тушеная	180	4,32	5,78	17,96	142,76	94
	Кисель с витаминами "Витошка"	200			17,28	69,12	69
	Хлеб пшеничный	50	2,51	0,46	15,73	76,95	1
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	50	3,18	1,20	21,30	108,41	255
	<b>Итого за Обед</b>	<b>930</b>	<b>30,75</b>	<b>40,16</b>	<b>93,71</b>	<b>859,72</b>	
<b>Ужин</b>							
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	31,34	21,62	30,34	436,54	100,01
	Компот из кураги	200	1,04	0,06	30,16	122,20	68
	Хлеб пшеничный	50	2,51	0,46	15,73	76,95	1
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	50	3,18	1,20	21,30	108,41	255
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	256
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>600</b>	<b>38,47</b>	<b>23,74</b>	<b>107,33</b>	<b>791,10</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1 530</b>	<b>69,22</b>	<b>63,90</b>	<b>201,04</b>	<b>1650,82</b>	



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

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Обед</b>							
	Овощи свежие (помидоры) порционно	100	0,60	0,20	4,20	19,90	79
	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и мясом	250	7,47	6,43	8,30	121,88	51
	Тефтели "Детские" с соусом	100	10,17	10,74	4,69	146,81	15 002
	Каша пшенная	180	8,33	4,59	47,93	266,62	105,01
	Сок фруктовый	200	0,82	0,16	26,20	110,00	61
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	256
	Хлеб пшеничный	50	2,51	0,46	15,73	76,95	1
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	50	3,18	1,20	21,30	108,41	255
<b>Итого за Обед</b>		<b>1030</b>	<b>33,48</b>	<b>24,18</b>	<b>138,15</b>	<b>897,57</b>	
<b>Ужин</b>							
	Сыр твердый порционно	20	5,20	5,22		67,80	182
	Каша манная молочная с маслом сливочным	230	5,57	6,05	35,37	216,73	107
	Какао с молоком	200	5,82	5,00	5,92	94,68	39
	Хлеб пшеничный	50	2,51	0,46	15,73	76,95	1
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	50	3,18	1,20	21,30	108,41	255
<b>Итого за Ужин</b>		<b>550</b>	<b>22,276</b>	<b>17,93</b>	<b>78,324</b>	<b>564,57</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 580</b>	<b>55,76</b>	<b>42,11</b>	<b>216,47</b>	<b>1 462,14</b>	



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

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Обед</b>							
	Закуска из припущенных овощей	100	2,62	2,32	9,58	66,67	542
	Борщ с капустой и картофелем, сметаной и мясом говядины	250	7,43	9,15	9,35	150,20	46,01
	Печень тушенная в соусе	100	13,89	7,80	7,71	157,46	527
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,75	7,22	48,44	301,32	102
	Кисель с витаминами "Витошка"	200			17,28	69,12	69
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	256
	Хлеб пшеничный	50	2,51	0,46	15,73	76,95	1
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	50	3,18	1,20	21,30	108,41	255
<b>Итого за Обед</b>			<b>40,78</b>	<b>28,55</b>	<b>139,19</b>	<b>977,13</b>	
<b>Ужин</b>							
	Колбасные изделия (сосиски) отварные	100	11,00	23,90	0,40	324,00	344
	Макаронные изделия отварные	180	7,00	5,71	42,71	250,06	178
	Чай с лимоном	200	0,46		15,26	63,06	171
	Хлеб пшеничный	50	2,51	0,46	15,73	76,95	1
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	50	3,18	1,20	21,30	108,41	255
<b>Итого за Ужин</b>			<b>24,15</b>	<b>31,27</b>	<b>95,40</b>	<b>822,48</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>64,93</b>	<b>59,82</b>	<b>234,59</b>	<b>1799,61</b>	



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

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Обед</b>							
	Салат из свежкл с растительным маслом	100	1,43	6,09	8,36	93,84	76
	Суп гороховый с мясом	250	13,60	13,90	19,65	258,25	13 115
	Филе птицы в сырно-сметанном соусе	100	19,95	8,98	2,19	169,69	7 016,01
	Пюре картофельное	180	3,98	5,80	26,62	175,12	8 005
	Напиток "Снежок"	200	10,00	6,40	7,00	126,00	19
	Хлеб пшеничный	40	2,00	0,37	12,58	61,56	1
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	40	2,54	0,96	17,04	86,73	255
<b>Итого за Обед</b>			<b>53,50</b>	<b>42,50</b>	<b>93,44</b>	<b>971,19</b>	
<b>Ужин</b>							
	Рыба (горбуша) тушеная в томате с овощами	100	12,73	5,52	7,48	130,80	163
	Рис отварной	180	4,50	5,06	46,75	250,54	293
	Напиток из сухофруктов	200			19,96	75,80	300
	Хлеб пшеничный	40	2,00	0,37	12,58	61,56	1
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	40	2,54	0,96	17,04	86,73	255
	Кондитерское изделие (пряники)	40	3,40	4,52	27,88	165,60	463
<b>Итого за Ужин</b>			<b>25,17</b>	<b>16,43</b>	<b>131,69</b>	<b>771,03</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>78,67</b>	<b>58,93</b>	<b>225,13</b>	<b>1742,22</b>	

День: четверг

Неделя: 2

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Обед</b>							
	Салат из свежих огурцов	100	0,73	10,08	2,26	102,62	351
	Суп-лапша по-домашнему с картофелем и мясом	250	11,08	10,25	14,05	220,80	162
	Котлета из куриного филе с сыром	100	20,40	6,69	1,01	145,88	160
	Капуста тушеная	180	4,32	5,78	17,96	142,76	94
	Компот из яблок с вишней	200	0,24	0,12	10,02	80,44	10 002,01
	Хлеб пшеничный	50	2,51	0,46	15,73	76,95	1
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	50	3,18	1,20	21,30	108,41	255
<b>Итого за Обед</b>			<b>42,46</b>	<b>34,58</b>	<b>82,33</b>	<b>877,86</b>	
<b>Ужин</b>							
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"	200	7,24	9,40	34,26	249,46	328,01
	Сыр твердый порционно	20	5,20	5,22		67,80	182
	Какао с молоком	200	5,82	5,00	5,92	94,68	39
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	256
	Хлеб пшеничный	50	2,51	0,46	15,73	76,95	1
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	50	3,18	1,20	21,30	108,41	255
<b>Итого за Ужин</b>			<b>24,35</b>	<b>21,68</b>	<b>87,01</b>	<b>644,30</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>66,81</b>	<b>56,26</b>	<b>169,34</b>	<b>1522,16</b>	



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

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Обед</b>							
	Салат из белокачанной капусты с помидорами и огурцами	100	1,01	10,11	3,95	110,98	71
	Свекольник со сметаной и мясом	250	10,35	14,55	15,40	233,98	13 119
	Шницель "Детский" с соусом	110	10,30	20,82	8,58	261,02	15 004,01
	Рагу овощное (3-й вариант)	180	3,17	9,38	18,00	170,37	93
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	29,62	132,60	65
	Хлеб пшеничный	50	2,51	0,46	15,73	76,95	1
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	50	3,18	1,20	21,30	108,41	255
<b>Итого за Обед</b>		<b>940</b>	<b>31,20</b>	<b>56,80</b>	<b>112,58</b>	<b>1 094,31</b>	
<b>Ужин</b>							
	Пудинг из творога с рисом и сгущенным молоком	200	25,02	20,60	23,46	377,04	96,01
	Чай с молоком	200	1,86	1,60	17,40	90,68	56
	Хлеб пшеничный	60	3,00	0,56	18,87	92,34	1
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	60	3,81	1,44	25,56	130,10	255
<b>Итого за Ужин</b>		<b>520</b>	<b>33,69</b>	<b>24,20</b>	<b>85,29</b>	<b>690,16</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 460</b>	<b>64,89</b>	<b>81,00</b>	<b>197,87</b>	<b>1784,47</b>	

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
	Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Итого за период</b>	<b>664,98</b>	<b>577,46</b>	<b>2 079,38</b>	<b>16 322,79</b>	№
<b>Среднее значение за период</b>	<b>66,50</b>	<b>57,75</b>	<b>207,94</b>	<b>1 632,28</b>	рецептуры

1. Сезонные замены салатов из сырых овощей урожая прошлого года в период после 1 марта.

День	Неделя	Прием пищи	Заменяемый салат	Сезонный салат
среда	1	обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	Салат "Школьный"
пятница	2	обед	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	Салат из консервированного огурца с горошком

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., Тутельяна 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 общественного питания



Круглякова Светлана Маратовна

Врио директора



Штоль Евгений Александрович