

Утверждаю:
Врио директора
ООО «Комбинат общественного питания»



Е.А.Штоль

"24" декабря 2024 г.



Согласовано:

Директор
МБОУ СОШ № 6
ШКОЛА № 6

Е.Г.Трофименко

"24" декабря 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)

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 | | | Углеводы |
| Обед | Овощи свежие (помидоры) порционно | 60 | 0,36 | 0,12 | 2,52 | 11,94 | 79 |
| | Суп из овощей со сметаной и мясом | 200 | 7,30 | 6,66 | 11,88 | 136,36 | 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 | 40 | 2,00 | 0,37 | 12,58 | 61,56 | 1 |
| | Хлеб ржано-пшеничный "Жито" | 40 | 2,54 | 0,96 | 17,04 | 86,73 | 255 |
| | Итого за Обед | | 740 | 30 | 21,63 | 112,98 | 766,29 |
| Ужин | Колбаса вареная | 90 | 11,25 | 13,59 | 1,08 | 177,30 | 124 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,96 | 6,02 | 40,36 | 251,10 | 102 |
| | Чай с молоком | 200 | 1,86 | 1,60 | 17,40 | 90,68 | 56 |
| | 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 |
| | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 256 |
| | Итого за Ужин | | 620 | 27,01 | 22,94 | 98,26 | 714,37 |
| Итого за день | | 1 360 | 57,01 | 44,57 | 211,24 | 1 480,66 | |

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

Неделя: 1

День: вторник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|------------------------------|-----------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат из моркови с кукурузой | 60 | 0,91 | 6,11 | 4,87 | 78,03 | 70,01 |
| | Суп гороховый с мясом | 200 | 8,80 | 6,70 | 15,72 | 158,56 | 280 |
| | Котлета рыбная | 90 | 11,57 | 5,90 | 6,05 | 122,42 | 13 100 |
| | Пюре картофельное | 150 | 3,32 | 4,83 | 22,19 | 145,94 | 8 005 |
| | Компот из с/м ягод | 200 | 0,24 | 0,10 | 21,72 | 86,36 | 10 004 |
| | 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 |
| Итого за Обед | | | 29,38 | 24,97 | 100,17 | 739,60 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Сыр твердый порционно | 20 | 5,20 | 5,22 | | 67,80 | 182 |
| | Каша молочная "Дружба" | 200 | 5,24 | 6,24 | 37,70 | 255,48 | 106 |
| | Какао с молоком | 200 | 5,82 | 5,00 | 5,92 | 94,68 | 39 |
| | Хлеб ржано-пшеничный "Жито" | 40 | 2,54 | 0,96 | 17,04 | 86,73 | 255 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,00 | 0,37 | 12,58 | 61,56 | 1 |
| | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 256 |
| Итого за Ужин | | | 21,20 | 18,19 | 83,04 | 613,25 | |
| Итого за день | | | 50,58 | 43,16 | 183,21 | 1352,85 | |

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

Неделя: 1

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 |
| | Рассольник "Ленинградский" со сметаной и мясом | 200 | 6,46 | 7,30 | 13,80 | 147,44 | 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 | 40 | 2,00 | 0,37 | 12,58 | 61,56 | 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 | | | 30,73 | 19,70 | 108,89 | 748,30 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Нагетсы "Детские" | 100 | 14,82 | 8,98 | | 145,79 | 15 001 |
| | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,84 | 4,76 | 35,60 | 208,38 | 178 |
| | Напиток "Снежок" | 200 | 10,00 | 6,4 | 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 |
| Итого за Ужин | | | 35,20 | 15,07 | 72,22 | 628,46 | |
| Итого за день | | | 65,93 | 34,77 | 181,11 | 1376,76 | |

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

Неделя: 1

День: четверг

| 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 |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом | 200 | 8,88 | 9,06 | 16,56 | 183,30 | 13 180 |
| | Печень по-строгановски | 90 | 12,74 | 10,50 | 7,18 | 175,28 | 7 016 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,96 | 6,02 | 40,36 | 251,10 | 102 |
| | Сок фруктовый | 200 | 0,82 | 0,16 | 26,20 | 110,00 | 61 |
| | 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 |
| Итого за Обед | | | 36,42 | 27,13 | 121,42 | 876,37 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Омлет натуральный | 180 | 19,01 | 28,33 | 3,56 | 345,58 | 115,01 |
| | Сыр твердый порционно | 20 | 5,2 | 5,22 | | 67,8 | 182 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,46 | | 15,26 | 63,06 | 171 |
| | 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 |
| | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 256 |
| Итого за Ужин | | | 29,61 | 35,28 | 58,24 | 671,73 | |
| Итого за день | | | 66,03 | 62,41 | 179,66 | 1548,10 | |

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

Неделя: 1

День: пятница

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат овощной | 60 | 0,41 | 6,08 | 2,01 | 64,15 | 285 |
| | Борщ с капустой и картофелем, сметаной и мясом | 200 | 5,94 | 7,32 | 7,48 | 120,16 | 46 |
| | Котлета школьная | 90 | 11,36 | 12,10 | 7,86 | 184,83 | 165,01 |
| | Капуста тушеная | 150 | 3,60 | 4,82 | 14,97 | 118,97 | 94 |
| | Кисель с витаминами "Витошка" | 200 | | | 17,28 | 69,12 | 69 |
| | 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 |
| | Итого за Обед | 780 | 25,85 | 31,65 | 79,22 | 705,52 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 180 | 28,21 | 19,46 | 27,31 | 392,89 | 100,01 |
| | Компот из кураги | 200 | 1,04 | 0,06 | 30,16 | 122,2 | 68 |
| | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 256 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,00 | 0,37 | 12,58 | 61,56 | 1 |
| | Итого за Ужин | 520 | 31,65 | 20,29 | 79,85 | 623,65 | |
| | Итого за день | 1 300 | 57,50 | 51,94 | 159,07 | 1329,17 | |

День: понедельник

Неделя: 2

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

| 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 |
| | Тефтели "Детские" с соусом | 100 | 10,17 | 10,74 | 4,69 | 146,81 | 15 002 |
| | Каша пшенная | 150 | 6,95 | 3,83 | 39,94 | 222,18 | 105,01 |
| | Сок фруктовый | 200 | 0,82 | 0,16 | 26,20 | 110,00 | 61 |
| | 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 |
| | Итого за Обед | 790 | 28,82 | 21,32 | 109,61 | 736,72 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Сыр твердый порционно | 20 | 5,2 | 5,22 | | 67,8 | 182 |
| | Каша манная молочная с маслом сливочным | 200 | 4,84 | 5,26 | 30,76 | 188,46 | 107 |
| | Какао с молоком | 200 | 5,82 | 5 | 5,92 | 94,68 | 39 |
| | 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 |
| | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 256 |
| | Итого за Ужин | 600 | 20,8 | 17,21 | 76,1 | 546,23 | |
| | Итого за день | 1 390 | 49,62 | 38,53 | 185,71 | 1 282,95 | |

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

Неделя: 2

День: вторник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|---|-----------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Обед | | | | | | | |
| | Закуска из припущенных овощей | 60 | 1,57 | 1,39 | 5,75 | 40 | 542 |
| | Борщ с капустой и картофелем, сметаной и мясом говядины | 200 | 5,94 | 7,32 | 7,48 | 120,16 | 46,01 |
| | Печень тушеная в соусе | 90 | 12,5 | 7,02 | 6,94 | 141,71 | 527 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,96 | 6,02 | 40,37 | 251,1 | 102 |
| | Кисель с витаминами "Витошка" | 200 | | | 17,28 | 69,12 | 69 |
| | 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 |
| | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 256 |
| Итого за Обед | | | 33,91 | 23,48 | 117,24 | 817,38 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Колбасные изделия (сосиски) отварные | 100 | 11 | 23,9 | 0,4 | 324 | 344 |
| | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,84 | 4,76 | 35,6 | 208,38 | 178 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,9 | 3,2 | 14,68 | 97,9 | 172 |
| | 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 |
| Итого за Ужин | | | 24,28 | 33,19 | 80,30 | 778,57 | |
| Итого за день | | | 58,19 | 56,67 | 197,54 | 1595,95 | |

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

Неделя: 2

День: среда

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат из свеклы с растительным маслом | 60 | 0,86 | 3,65 | 5,02 | 56,30 | 76 |
| | Суп гороховый с мясом | 200 | 10,88 | 11,12 | 15,72 | 206,60 | 13 115 |
| | Филе птицы в сырно-сметанном соусе | 90 | 17,96 | 8,08 | 1,97 | 152,72 | 7 016,01 |
| | Пюре картофельное | 150 | 3,32 | 4,83 | 22,19 | 145,94 | 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 |
| | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 256 |
| | Итого за Обед | 880 | 47,96 | 35,81 | 91,32 | 882,85 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Рыба (горбуша) тушеная в томате с овощами | 90 | 11,46 | 4,97 | 6,73 | 117,72 | 163 |
| | Рис отварной | 150 | 3,75 | 4,22 | 38,96 | 208,79 | 293 |
| | Напиток из сухофруктов | 200 | | | 19,96 | 75,8 | 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 |
| | Итого за Ужин | 520 | 19,75 | 10,52 | 95,27 | 550,60 | |
| | Итого за день | 1 400 | 67,71 | 46,33 | 186,59 | 1433,45 | |

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

Неделя: 2

День: четверг

| 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-лапша по-домашнему с картофелем и мясом | 200 | 8,86 | 8,20 | 11,24 | 176,64 | 162 |
| | Котлета из куриного филе с сыром | 90 | 18,36 | 6,02 | 0,91 | 131,29 | 160 |
| | Капуста тушеная | 150 | 3,60 | 4,82 | 14,97 | 118,97 | 94 |
| | Компот из яблок с вишней | 200 | 0,24 | 0,12 | 10,02 | 80,44 | 10 002,01 |
| | 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 |
| | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 256 |
| | Итого за Обед | 880 | 36,44 | 26,94 | 77,92 | 764,20 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" | 200 | 7,24 | 9,4 | 34,26 | 249,46 | 328,01 |
| | Какао с молоком | 200 | 5,82 | 5 | 5,92 | 94,68 | 39 |
| | Хлеб ржано-пшеничный "Жито" | 40 | 2,54 | 0,96 | 17,04 | 86,73 | 255 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,00 | 0,37 | 12,58 | 61,56 | 1 |
| | Сыр твердый порционно | 20 | 5,2 | 5,22 | | 67,8 | 182 |
| | Итого за Ужин | 500 | 22,80 | 20,95 | 69,80 | 560,23 | |
| | Итого за день | 1 380 | 59,24 | 47,89 | 147,72 | 1324,43 | |

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

Неделя: 2

День: пятница

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат из белокачанной капусты с помидорами и огурцами | 60 | 0,61 | 6,07 | 2,37 | 66,59 | 71 |
| | Свекольник со сметаной и мясом | 200 | 8,28 | 11,64 | 12,32 | 187,18 | 13 119 |
| | Шницель "Детский" с соусом | 110 | 10,30 | 20,82 | 8,58 | 261,02 | 15 004,01 |
| | Рагу овощное (3-й вариант) | 150 | 2,64 | 7,82 | 15,00 | 141,98 | 93 |
| | 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 |
| | Итого за Обед | 800 | 26,37 | 47,68 | 87,85 | 880,86 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Пудинг из творога с рисом и сгущенным молоком | 180 | 22,52 | 18,54 | 21,11 | 339,34 | 96,01 |
| | Чай с молоком | 200 | 1,86 | 1,6 | 17,4 | 90,68 | 56 |
| | 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 |
| | Итого за Ужин | 460 | 28,92 | 21,47 | 68,13 | 578,31 | |
| | Итого за день | 1 260 | 55,29 | 69,15 | 155,98 | 1459,17 | |

| | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------------------------|------------------|---------------|-----------------|-------------------------|-------------|
| | Белки | | Углеводы | | |
| | Жиры | Углеводы | | | |
| Итого за период | 587,10 | 495,42 | 1 787,83 | 14 183,49 | |
| Среднее значение за период | 58,71 | 49,54 | 178,78 | 1 418,35 | |

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 рецептов и кулинарных изделий».

Технолог общественного питания

Круглякова Светлана Маратовна

Врио директора

Штоль Евгений Александрович