

Утверждаю:

Врио директора

ООО «Комбинат общественного питания»



Е.А.Штоль

"24" декабря 2024 г.



Согласовано:

Директор

МБОУ СОШ № 6

Е.Г.Трофименко

"24" декабря 2024 г.

Примерный двухнедельный рацион питания обучающихся 5 - 11 классов на сумму 55 рублей, сформированный из «Ассортиментного перечня пищевых продуктов для школьного питания»

Возрастная категория: 12 лет и старше (5-11 классы)

Рацион: Меню 5-11 класс 55 руб
 Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	День: понедельник		
Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	180	10,60	8,17	38,90	271,20	177	
	Чай с сахаром	180	0,36		0,07	3,40	535	
	Хлеб пшеничный	40	2,00	0,37	12,60	61,56	1	
Итого за Завтрак		400	12,96	8,54	51,57	336,16		
Итого за день		400	12,96	8,54	51,57	336,16		

Рацион: Меню 5-11 класс 55 руб

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	День: вторник		
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	200	5,24	6,24	37,70	225,48	106	
	Чай с лимоном	180	0,40		13,70	56,75	171	
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	40	2,54	0,96	17,03	86,73	255	
Итого за Завтрак		420	8,18	7,20	68,43	368,96		
Итого за день		420	8,18	7,20	68,43	368,96		

Рацион: Меню 5-11 класс 55 руб

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Паста с колбасными изделиями	190	8,80	8,22	34,22	248,09	246
	Чай с сахаром	180	0,18		13,52	52,88	57,01
	Хлеб пшеничный	40	2,00	0,37	12,60	61,56	1
Итого за Завтрак		410	10,98	8,59	60,34	362,53	
Итого за день		410	10,98	8,59	60,34	362,53	

Рацион: Меню 5-11 класс 55 руб

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	8,12	6,68	41,08	256,80	322
	Чай с молоком	180	1,67	1,44	15,66	81,61	56
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	40	2,54	0,96	17,03	86,73	255
Итого за Завтрак		420	12,33	9,08	73,77	425,14	
Итого за день		420	12,33	9,08	73,77	425,14	

Рацион: Меню 5-11 класс 55 руб

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная жидкая	200	8,12	7,4	39,12	247,9	324
	Компот из кураги	180	0,94	0,05	27,14	110	68
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	40	2,54	0,96	17,03	86,73	255
Итого за Завтрак		420	11,60	8,41	83,29	444,63	
Итого за день		420	11,60	8,41	83,29	444,63	

Рацион: Меню 5-11 класс 55 руб

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	4,84	5,26	30,76	188,46	107
	Сок фруктовый	180	0,738	0,14	23,58	99	61
	Хлеб пшеничный	40	2,00	0,37	12,60	61,56	1
Итого за Завтрак		420	2,00	0,37	12,60	61,56	
Итого за день		420	2,00	0,37	12,60	61,56	

Неделя: 2 **День: вторник**

Рацион: Меню 5-11 класс 55 руб

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия отварные	180	7,00	5,71	42,71	250,06	178
	Чай с сахаром	180	0,36		0,07	3,40	535
	Хлеб пшеничный	40	2,00	0,37	12,60	61,56	1
	Сыр твердый порционно	10	2,60	2,61		33,90	182
Итого за Завтрак		410	11,96	8,69	55,38	348,92	
Итого за день		410	11,96	8,69	55,38	348,92	

Неделя: 2 **День: среда**

Рацион: Меню 5-11 класс 55 руб

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная молочная	200	8,12	6,68	41,08	256,80	322
	Напиток из сухофруктов	180			17,96	68,22	300
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	40	2,54	0,96	17,03	86,73	255
Итого за Завтрак		420	10,66	7,64	76,07	411,75	
Итого за день		420	10,66	7,64	76,07	411,75	

Рацион: Меню 5-11 класс 55 руб

Прием пищи	Наименование блюда
Завтрак	Каша из хлопьев овсяных
	Чай с лимоном
	Хлеб пшеничный
Итого за Завтрак	
Итого за день	

Рацион: Меню 5-11 класс 55 руб

Прием пищи	Наименование блюда
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным
	Чай с сахаром
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"
	Итого за Завтрак
Итого за день	

(лист 5)

Неделя: 2

День: четверг

Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
	Белки	Жиры	Углеводы		
200	7,24	9,40	34,26	249,46	328,01
180	0,41		123,73	56,75	171
40	2,00	0,37	12,60	61,56	1
420	9,65	9,77	170,59	367,77	
420	9,65	9,77	170,59	367,77	

Неделя: 2

День: пятница

Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
	Белки	Жиры	Углеводы		
200	5,44	5,22	44,36	245,22	109
180	0,18		13,52	52,88	57,01
40	2,54	0,96	17,03	86,73	255
420	8,16	6,18	74,91	384,83	
420	8,16	6,18	74,91	384,83	

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
	Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за период	98,5	74,5	727,0	3512,3	
Среднее значение за период	9,8	7,4	72,7	351,2	

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.

- 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 общественного
питания



Круглякова Светлана Маратовна

Врио директора



Штоль Евгений Александрович