

Утверждаю:
Директор ООО «Комбинат
общественного питания»

С. В. Панченко
_____ 2024 г.

Согласовано:
Директор
МБОУ СОШ № 3

О.В.Пахтыбаева
_____ 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)

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню 5-11 класс 55 руб

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	200	12,28	9,60	43,24	308,14	177
	Чай с сахаром	200	0,20		15,84	61,94	57,01
	Хлеб пшеничный	50	3,64	0,60	23,07	112,02	1
Итого за Завтрак		450	16,12	10,20	82,15	482,10	
Итого за день		450	16,12	10,20	82,15	482,10	

(лист 2)

Рацион: Меню 5-11 класс 55 руб

Неделя: 1,00

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная молочная	210	7,33	6,70	36,14	233,73	322
	Чай с молоком	200	1,86	1,60	17,40	90,68	56
	Хлеб пшеничный	50	3,64	0,60	23,07	112,02	1
Итого за Завтрак		490	12,83	8,90	76,61	436,43	
Итого за день		490	12,83	8,90	76,61	436,43	

Рацион: Меню 5-11 класс 55 руб

Неделя: 1,00

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Печенье в ассорт.	40	3,00	7,20	26,80	185,20	464
	Напиток "Снежок"	190	9,50	6,08	6,65	119,70	19
Итого за Завтрак		230	12,50	13,28	33,45	304,90	
Итого за день		230	12,50	13,28	33,45	304,90	

(лист 4)

Рацион: Меню 5-11 класс 55 руб

Неделя: 1,00

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"	230	8,33	10,81	39,40	286,88	328,01
	Чай с сахаром	200	0,20		15,02	58,76	57,01
	Хлеб пшеничный	40	2,91	0,48	18,45	89,62	1
Итого за Завтрак		470	11,44	11,29	72,87	435,26	
Итого за день		470	11,44	11,29	72,87	435,26	

Рацион: Меню 5-11 класс 55 руб

Неделя: 1,00

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	6,04	6,10	45,32	259,48	109
	Чай с молоком	200	1,86	1,60	17,40	90,68	56
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	50	3,18	1,20	21,30	108,41	255
	Итого за Завтрак	450	11,08	8,90	84,02	458,57	
Итого за день		450	11,08	8,90	84,02	458,57	

(лист 6)

Рацион: Меню 5-11 класс 55 руб

Неделя: 2,00

День: понедельник

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	236,40	106
	Чай с лимоном	200	0,46		15,26	63,06	171
	Хлеб пшеничный	40	2,91	0,48	18,45	89,62	1
	Итого за Завтрак	440	8,63	7,96	71,43	389,08	
Итого за день		440	8,63	7,96	71,43	389,08	

Рацион: Меню 5-11 класс 55 руб

Неделя: 2,00

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	200	12,28	9,60	43,24	308,14	177
	Чай с сахаром	200	0,20		15,84	61,94	57,01
	Хлеб пшеничный	50	3,64	0,60	23,07	112,02	1
Итого за Завтрак		450	16,12	10,20	82,15	482,10	
Итого за день		450	16,12	10,20	82,15	482,10	

Рацион: Меню 5-11 класс 55 руб

Неделя: 2,00

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Кондитерское изделие (пряники)	50	4,25	5,65	34,85	207,00	463
	Напиток "Снежок"	190	9,50	6,08	6,65	119,70	19
Итого за Завтрак		240	13,75	11,73	41,50	326,70	
Итого за день		240	13,75	11,73	41,50	326,70	

Рацион: Меню 5-11 класс 55 руб

Неделя: 2,00

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,56	5,34	36,40	215,10	107
	Компот из с/м ягод	200	0,30	0,12	22,16	89,00	10 004
	Хлеб пшеничный	50	3,64	0,60	23,07	112,02	1
Итого за Завтрак		450	9,50	6,06	81,63	416,12	
Итого за день		450	9,50	6,06	81,63	416,12	

(лист 10)

Рацион: Меню 5-11 класс 55 руб

Неделя: 2,00

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр твердый порционнo	15	3,90	3,92		50,85	182
	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
Итого за Завтрак		255	9,71	7,60	33,13	238,37	
Итого за день		255	9,71	7,60	33,13	238,37	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за период		3925	121,68	96,12	658,93	3969,63	
Среднее значение за период			12,17	9,61	65,89	396,96	

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"
- 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