



**Утверждаю:
Директор МУП «Комбинат
общественного питания»
города Радужный**

С. В. Панченко

"03" апреля 2024 г.

**Согласовано:
Директор
МБОУ СОШ №3**

О.В. Пахтыбаева

О.В. Пахтыбаева



"03" апреля 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: Питание за счет бюджета 12-18 лет

Неделя: 1

День: понедельник

№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
177	Макаронные изделия отварные с сыром	220	12,90	10,20	50,60	345,3
171	Чай с лимоном	200	0,50		20,20	81,6
1	Хлеб пшеничный	55	3,60	0,60	23,10	112
Итого за Завтрак		475	17,00	10,80	93,90	538,90

Рацион: Питание за счет бюджета 12-18 лет

Неделя: 1

День: вторник

№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
186	Булочка "Ромашка"	100	8,39	4,37	54,49	289,56
39	Какао с молоком	200	5,80	5,00	5,90	94,70
Итого за Завтрак		300	14,19	9,37	60,39	384,26

Рацион: Питание за счет бюджета 12-18 лет

Неделя: 1

День: среда

№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
20	Рулет с маком	100	2,20	5,40	16,40	119,80
69	Кисель с витаминами "Витошка"	200			17,30	69,10
Итого за Завтрак		300	2,20	5,40	33,70	188,90

Рацион: Питание за счет бюджета 12-18 лет

Неделя: 1

День: четверг

№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
129	Ватрушка с творогом	100	10,46	6,12	39,34	241,06
146	Компот из ягод св/м	200	0,18	0,04	20,30	79,70
Итого за Завтрак		300	10,64	6,16	59,64	320,76

Рацион: Питание за счет бюджета 12-18 лет

Неделя: 1

День: пятница

№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
375	Колбасные изделия, запеченные в тесте	100	6,89	14,56	0,26	196,59
57	Чай с сахаром	200	0,2		14,02	54,98
Итого за Завтрак		300	7,09	14,56	14,28	251,57

Рацион: Питание за счет бюджета 12-18 лет

Неделя: 2

День: понедельник

№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
106	Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом	220	5,3	9,94	41,78	274,6
171	Чай с лимоном	200	0,20		14,02	54,98
1	Хлеб пшеничный	40	3,3	0,5	20,8	100,8
Итого за Завтрак		460	8,80	10,44	76,60	430,38

Рацион: Питание за счет бюджета 12-18 лет

Неделя: 2

День: вторник

№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
18	Пирожки печеные с яблоками	100	6,67	5,29	54,85	290,7
56	Чай с молоком	200	2,72	2,56	23,80	127,62
Итого за Завтрак		300	9,39	7,85	78,65	418,32

Рацион: Питание за счет бюджета 12-18 лет

Неделя: 2

День: среда

№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
127	Пирожки печеные с картофелем	100	6,1	3,9	38,71	214,19
19	Напиток "Снежок" 2,5 %	200	200	10	6,4	126
Итого за Завтрак		300	206,10	13,90	45,11	340,19

Рацион: Питание за счет бюджета 12-18 лет

Неделя: 2

День: четверг

№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
133	Булочка "Тюменская" с повидлом	100	6,22	3,33	39,64	212,37
10004	Компот из св/м ягод	200	0,18	0,04	22,30	87,24
Итого за Завтрак		300	6,4	3,37	61,94	299,61

№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
4	Сырная палочка	80	11	10,5	42,19	306,14
172	Кофейный напиток с молоком	200	2,90	3,20	20,66	120,64
Итого за Завтрак		280	13,9	13,7	62,85	426,78
Итого за период		3315	296	96	587	3600
Среднее значение за период			29,57	9,56	58,71	359,97

2. Источник рецептур:

- 788 блюд, Могильный, Тутельян, Москва
- Сборник рецептур, Уфа, 2017г.
- ТИ, Москва, 2006г.
- Уральский регион, центр питания, 2013г,
- 773 блюда, Могильный, Тутельян, Москва.
- 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

