

Утверждаю:

Директор ООО «Комбинат
общественного питания»



Согласовано:

Директор
МБОУ СОШ № 3



**Примерное двухнедельное цикличное меню двухразового горячего питания
для питания обучающихся льготных категорий в первую смену
в общеобразовательных учреждениях города Радужный**

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

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню льготное питание 5-11 класс (1 смена)

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Колбаса вареная	100	12,5	15,1	1,2	197	124
	Макаронные изделия отварные	180	6,79806	5,54	41,47	242,77	178
	Чай с лимоном	200	0,46		15,26	63,06	171
	Хлеб пшеничный	50	3,64	0,6	23,065	112,02	1
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	50	3,175	1,2	21,295	108,41	255
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	256
Итого за Завтрак		680	26,97	22,84	112,09	770,26	
Обед							
	Овощи свежие (помидоры) порционно	100	0,6	0,2	4,2	19,9	79
	Суп из овощей со сметаной и мясом	250	9,15	8,33	15,025	171,33	44
	Плов с говядиной	200	16,88	14,76	42,2	369,48	397
	Сок фруктовый	200	0,82	0,16	26,2	110	61
	Хлеб пшеничный	40	2,912	0,48	18,452	89,62	1
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	40	2,54	0,96	17,036	86,73	255
Итого за Обед		830	32,90	24,89	123,11	847,06	
Итого за день		1 510	59,88	47,73	235,20	1 617,32	

Рацион: Меню льготное питание 5-11 класс (1 смена)

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет с сыром	200	24,76	34,14	3,42	420,34	115
	Чай с молоком	200	1,86	1,6	17,4	90,68	56
	Хлеб пшеничный	40	2,912	0,48	18,452	89,62	1
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	40	2,54	0,96	17,036	86,73	255
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	256
Итого за Завтрак		580	32,472	37,58	66,108	734,37	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	1,01	10,11	3,95	110,98	71
	Суп картофельный с крупой и мясом	250	8,75	10,93	22,125	222,23	506,01
	Котлета рыбная	100	13,15	6,86	7,39	144,13	13 100
	Пюре картофельное	180	3,978	5,8	26,622	175,12	8 005
	Компот из с/м ягод	200	0,3	0,12	22,16	89	10 004
	Хлеб пшеничный	40	2,912	0,48	18,452	89,62	1
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	40	2,54	0,96	17,036	86,73	255
Итого за Обед		910	32,64	35,26	117,74	917,81	
Итого за день		1 490	65,11	72,84	183,84	1 652,18	

Рацион: Меню льготное питание 5-11 класс (1 смена)

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Нагетсы "Детские"	100	18,13	3,7	8,4	141,21	15 001
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	10,008	6,97	45,468	284,54	103
	Напиток "Снежок"	200	10	6,4	7	126	19
	Хлеб пшеничный	40	2,912	0,48	18,452	89,62	1
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	40	2,54	0,96	17,036	86,73	255
Итого за Завтрак		560	43,59	18,51	96,356	728,1	
Обед							
	Закуска из припущенных овощей	100	2,71	2,31	9,69	67,53	542
	Борщ с капустой и картофелем, сметаной и мясом	250	7,425	9,15	9,35	150,2	46
	Печень тушеная в соусе	100	13,89	7,8	7,71	157,46	527
	Макаронные изделия отварные	180	6,79806	5,54	41,47	242,77	178
	Кисель с витаминами "Витошка"	200			17,28	69,12	69
	Хлеб пшеничный	40	2,912	0,48	18,452	89,62	1
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	40	2,54	0,96	17,036	86,73	255
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	256
Итого за Обед		1010	36,68	26,64	130,79	910,43	
Итого за день		1 570	80,27	45,15	227,14	1638,53	

Рацион: Меню льготное питание 5-11 класс (1 смена)

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Блинчики "Детские" с творогом	50	5,6	6,04	11,62	132,29	15 003
	Молоко сгущенное	10	0,7	0,79	0,95	13,5	6
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"	220	7,964	10,34	37,686	274,41	328,01
	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	3,2	14,68	97,9	172
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	50	3,175	1,2	21,295	108,41	255
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	256
Итого за Завтрак		630	20,74	21,97	96,03	673,51	
Обед							
	Салат из свежих огурцов	100	0,73	10,08	2,26	102,62	351
	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом	250	11,1	28,8	20,7	386,45	13 180
	Котлета школьная	100	12,4	13,38	6,61	196,44	165,01
	Капуста тушеная	200	4,8	6,42	19,96	158,62	94
	Компот из ягод св/м (вишня)	200	0,32	0,08	28,2	111,76	146
	Хлеб пшеничный	50	3,64	0,6	23,065	112,02	1
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	50	3,175	1,2	21,295	108,41	255
Итого за Обед		950	36,17	60,56	122,09	1176,32	
Итого за день		1 580	56,90	82,53	218,12	1 849,83	

Рацион: Меню льготное питание 5-11 класс (1 смена)

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Пудинг из творога с рисом и со сгущенным молоком	200	25,02	20,6	33,44	414,94	96
	Чай с лимоном	200	0,46		15,26	63,06	171
	Хлеб пшеничный	50	3,64	0,6	23,065	112,02	1
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	50	3,175	1,2	21,295	108,41	255
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	256
	Итого за Завтрак		600	32,70	22,80	102,86	745,43
Обед	Салат овощной	100	0,69	10,13	3,36	106,91	285
	Суп гороховый с мясом	250	14,46809	14,79	20,904	274,73	13 115
	Биточки из индейки	100	12,69	4,03	2,52	97,33	524
	Пюре картофельное	200	4,42	6,44	29,58	194,58	8 005
	Компот из кураги	200	1,04	0,06	30,16	122,2	68
	Хлеб пшеничный	50	3,64	0,6	23,065	112,02	1
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	50	3,175	1,2	21,295	108,41	255
Итого за Обед		950	40,12	37,25	130,88	1016,18	
Итого за день		1 550	72,82	60,05	233,74	1761,61	

Рацион: Меню льготное питание 5-11 класс (1 смена)

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сыр твердый порционно	25	6,5	6,53		84,75	182
	Каша молочная "Дружба"	250	6,575	9,35	47,15	296	106
	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	3,2	14,68	97,9	172
	Хлеб пшеничный	50	3,64	0,6	23,065	112,02	1
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	50	3,175	1,2	21,295	108,41	255
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	256
Итого за Завтрак		675	23,19	21,28	115,99	746,08	
Обед							
	Овощи свежие (помидоры) порционно	100	0,6	0,2	4,2	19,9	79
	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и мясом	250	7,475	6,43	8,3	121,88	51
	Каша пшенная	180	8,37	6,8	48,006	286,99	105,01
	Тефтели "Детские" с соусом	100	1,6	18,4	11,25	310	15 002
	Сок фруктовый	200	0,82	0,16	26,2	110	61
	Хлеб пшеничный	50	3,64	0,6	23,065	112,02	1
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	50	3,175	1,2	21,295	108,41	255
Итого за Обед		930	25,68	33,79	142,32	1069,20	
Итого за день		1 605	48,87	55,07	258,31	1815,28	

Рацион: Меню льготное питание 5-11 класс (1 смена)

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Колбасные изделия (сосиски) отварные	130	14,3	31,07	0,52	421,72	344
	Макаронные изделия отварные	180	6,79806	5,54	41,47	242,77	178
	Чай с лимоном	200	0,46		15,26	63,06	171
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	50	3,175	1,2	21,295	108,41	255
	Хлеб пшеничный	50	3,64	0,6	23,065	112,02	1
Итого за Завтрак		610	28,37306	38,41	101,61	947,98	
Обед							
	Салат овощной	100	0,69	10,13	3,36	106,91	285
	Свекольник со сметаной и мясом	250	7,75	9	15,4	173,93	13 119
	Рагу из индейки с овощами	200	2,78	5,84	19,64	142,84	253
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	29,62	132,6	65
	Хлеб пшеничный	50	3,64	0,6	23,065	112,02	1
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	50	3,175	1,2	21,295	108,41	255
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	256
Итого за Обед		950	19,12	27,45	122,18	823,71	
Итого за день		1 560	47,49	65,86	223,79	1771,69	

Рацион: Меню льготное питание 5-11 класс (1 смена)

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Рыба (горбуша) тушеная в томате с овощами	100	12,73	5,52	7,48	130,8	163
	Рис отварной	180	4,45545	5,01	46,283	248,06	293
	Кисель с витаминами "Витошка"	200			17,28	69,12	69
	Хлеб пшеничный	50	3,64	0,6	23,065	112,02	1
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	256
Итого за Завтрак		630	21,23	11,53	103,91	607,00	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,69	5,59	10,29	98,22	167
	Суп-лапша по-домашнему с картофелем и мясом	250	11,075	10,25	14,05	220,8	162
	Печень по-строгановски	100	14,16	11,67	7,98	194,76	7 016
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,746	7,22	48,438	301,32	102
	Напиток "Снежок"	200	10	6,4	7	126	19
	Хлеб пшеничный	40	2,912	0,48	18,452	89,62	1
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	40	2,54	0,96	17,036	86,73	255
Итого за Обед		910	53,12	42,57	123,25	1117,45	
Итого за день		1 540	74,35	54,10	227,15	1724,45	

Рацион: Меню льготное питание 5-11 класс (1 смена)

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Блинчики "Детские" с творогом	50	5,6	6,04	11,62	132,29	15 003
	Молоко сгущенное	10	0,7	0,79	0,95	13,5	6
	Каша манная молочная с маслом сливочным	250	7,075	6,68	45,5	268,88	107
	Какао с молоком	200	5,82	5	5,92	94,68	39
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	256
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	40	2,54	0,96	17,036	86,73	255
	Итого за Завтрак		650	22,14	19,87	90,83	643,08
Обед	Салат из моркови с кукурузой	100	1,32	10,12	6,88	125,02	70,01
	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и мясом	250	8,075	9,13	17,25	184,3	144
	Филе куриное тушеное в соусе	100	19,41	3,57	4,39	127,21	13 053,02
	Макаронные изделия отварные	180	6,79806	5,54	41,47	242,77	178
	Компот из ягод св/м	200	0,22	0,08	21,56	85,48	10 004,04
	Хлеб пшеничный	50	3,64	0,6	23,065	112,02	1
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	50	3,175	1,2	21,295	108,41	255
Итого за Обед		930	42,64	30,24	135,91	985,21	
Итого за день		1 580	64,77	50,11	226,74	1 628,29	

Рацион: Меню льготное питание 5-11 класс (1 смена)

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	24,36	17,62	20,92	336,78	100
	Чай с сахаром	200	0,2		16	62,56	57,01
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	50	3,175	1,2	21,295	108,41	255
	Хлеб пшеничный	50	3,64	0,6	23,065	112,02	1
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	256
Итого за Завтрак		600	31,78	19,82	91,08	666,77	
Обед							
	Овощи свежие (огурцы) порционнo	100	0,8	0,1	2,5	14	80
	Суп "Крестьянский" с мясом	250	3,375	6,05	10,25	109,55	199
	Филе индейки в сырно-сметанном соусе	100	20,89	9,06	2,21	174,21	7 016,01
	Рис припущенный с овощами	180	6,282	4,01	46,728	247,27	543
	Напиток их сухофруктов	200			20	76	
	Хлеб пшеничный	50	3,64	0,6	23,065	112,02	1
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	50	3,175	1,2	21,295	108,41	255
Итого за Обед		930	38,16	21,02	126,05	841,46	
Итого за день		1 530	69,94	40,84	217,13	1 508,23	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за период		15 315	640,39	574,28	2 231,17	16 891,41	
Среднее значение за период			64,04	57,43	223,12	1 689,14	

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

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

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