



Утверждаю:
Врио директора
ООО «Комбинат общественного питания»

Е.А.Штоль

"24" декабря 2024 г.



Согласовано:
Директор
МБОУ СОШ № 3

О.В.Пахтыбаева

"24" декабря 2024 г.

**Примерное двухнедельное цикличное меню одноразового горячего питания
для обучающихся начальных классов в первую смену
в общеобразовательных учреждениях города Радужный**

Возрастная категория: 7 - 11 лет (1-4 классы)

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню завтрак 1-4 класс

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	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 Завтрак		620	27,01	22,94	98,26	714,37	
Итого за день		620	27,01	22,94	98,26	714,37	

(лист 2)

Рацион: Меню завтрак 1-4 класс

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	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 Завтрак		600	21,20	18,19	83,04	613,25	
Итого за день		600	21,20	18,19	83,04	613,25	

Рацион: Меню завтрак 1-4 класс

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	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"	180	9,00	5,76	6,30	113,40	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 Завтрак		510	34,20	20,83	71,52	615,86	
Итого за день		510	34,20	20,83	71,52	615,86	

Рацион: Меню завтрак 1-4 класс

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный	180	19,01	28,33	3,56	345,58	115,01
	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 Завтрак		560	24,41	30,06	58,24	603,93	
Итого за день		560	24,41	30,06	58,24	603,93	

Рацион: Меню завтрак 1-4 класс

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	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
	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
	Печенье в ассорт.	30	2,25	5,4	20,1	138,9	464
Итого за Завтрак		490	36,04	26,25	107,19	802,28	
Итого за день		490	36,04	26,25	107,19	802,28	

Рацион: Меню завтрак 1-4 класс

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сыр твердый порционнно	20	5,20	5,22		67,80	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 Завтрак		600	20,80	17,21	76,10	546,23	
Итого за день		600	20,80	17,21	76,10	546,23	

Рацион: Меню завтрак 1-4 класс

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	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 Завтрак		530	24,28	33,19	80,30	778,57	
Итого за день		530	24,28	33,19	80,30	778,57	

Рацион: Меню завтрак 1-4 класс

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	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
	Кондитерское изделие (пряники)	40	3,4	4,52	27,88	165,6	463
Итого за Завтрак		560	23,15	15,04	123,15	716,20	
Итого за день		560	23,15	15,04	123,15	716,20	

Рацион: Меню завтрак 1-4 класс

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	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
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	256
Итого за Завтрак		580	18,00	16,13	79,60	539,43	
Итого за день		580	18,00	16,13	79,60	539,43	

Рацион: Меню завтрак 1-4 класс

Неделя: 2

День: пятница

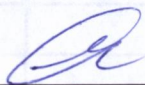
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Пудинг из творога с рисом и сгущенным молоком	180	22,52	18,54	21,11	339,34	96,01
	Чай с молоком	200	1,86	1,6	17,4	90,68	56
	Хлеб пшеничный	60	3,00	0,56	18,87	92,34	1
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	60	3,81	1,44	25,56	130,10	255
Итого за Завтрак		500	31,19	22,135	82,94	652,455	
Итого за день		500	31,19	22,14	82,94	652,46	

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
	Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за период	257	221	856	6 540	
Среднее значение за период	25,72	22,07	85,56	653,99	

2. Источник рецептур:

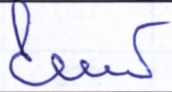
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций./Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий. Для предприятий общественного питания. Здобнов, Цыганенко, Пересичный, 2006г
- Сборник рецептур для питания детей в ДОУ / Под ред. 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 рецептур и кулинарных изделий».

Технолог общественного питания



Круглякова Светлана Маратовна

Врио директора



Штоль Евгений Александрович