



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

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

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню льготное питание 1-4 класс (1 смена)

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	
Обед	Овощи свежие (помидоры) порционно	60	0,36	0,12	2,52	11,94	79
	Суп из овощей со сметаной и мясом	200	7,30	6,66	11,88	136,36	44
	Плов с говядиной	200	16,98	13,36	42,76	359,70	397
	Сок фруктовый	200	0,82	0,16	26,20	110,00	61
	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 Обед		740	30,00	21,63	112,98	766,29	
Итого за день		1 360	57,01	44,57	211,24	1 480,66	

Рацион: Меню льготное питание 1-4 класс (1 смена)

Неделя: 1,00

День: вторник

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 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	21,2	18,19	83,04	613,25	
Обед	Салат из моркови с кукурузой	60	0,91	6,11	4,87	78,03	70,01
	Суп гороховый с мясом	200	8,80	6,70	15,72	158,56	280
	Котлета рыбная	90	11,57	5,90	6,05	122,42	13 100
	Пюре картофельное	150	3,32	4,83	22,19	145,94	8 005
	Компот из с/м ягод	200	0,24	0,10	21,72	86,36	10 004
	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 Обед		780	29,38	24,97	100,17	739,60	
Итого за день		1 380	50,58	43,16	183,21	1352,85	

Рацион: Меню льготное питание 1-4 класс (1 смена)

Неделя: 1,00

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"	200	10,00	6,4	7,00	126,00	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		530	35,20	15,07	72,22	628,46	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,01	3,35	6,17	58,93	167
	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и мясом	200	6,46	7,30	13,80	147,44	144
	Рагу из птицы с овощами	200	17,64	7,04	19,88	214,04	253,02
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	29,62	132,60	65
	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 Обед		840	30,73	19,70	108,89	748,30	
Итого за день		1 370	65,93	34,77	181,11	1376,76	

Рацион: Меню льготное питание 1-4 класс (1 смена)

Неделя: 1,00

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
	Сыр твердый порционно	20	5,2	5,22		67,8	182
	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		580	29,61	35,28	58,24	671,73	
Обед							
	Овощи свежие (огурцы) порционно	60	0,48	0,06	1,50	8,40	80
	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом	200	8,88	9,06	16,56	183,30	13 180
	Печень по-строгановски	90	12,74	10,50	7,18	175,28	7 016
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,96	6,02	40,36	251,10	102
	Сок фруктовый	200	0,82	0,16	26,20	110,00	61
	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 Обед		780	36,42	27,13	121,42	876,37	
Итого за день		1 360	66,03	62,41	179,66	1548,10	

Рацион: Меню льготное питание 1-4 класс (1 смена)

Неделя: 1,00

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
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	256
	Хлеб пшеничный	40	2,00	0,37	12,58	61,56	1
Итого за Завтрак		520	31,65	20,29	79,85	623,65	
Обед	Салат овощной	60	0,41	6,08	2,01	64,15	285
	Борщ с капустой и картофелем, сметаной и мясом	200	5,94	7,32	7,48	120,16	46
	Котлета школьная	90	11,36	12,10	7,86	184,83	165,01
	Капуста тушеная	150	3,60	4,82	14,97	118,97	94
	Кисель с витаминами "Витошка"	200			17,28	69,12	69
	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 Обед		780	25,85	31,65	79,22	705,52	
Итого за день		1 300	57,50	51,94	159,07	1329,17	

Рацион: Меню льготное питание 1-4 класс (1 смена)

Неделя: 2,00

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр твердый порционнно	20	5,2	5,22		67,8	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	
Обед	Овощи свежие (помидоры) порционнно	60	0,36	0,12	2,52	11,94	79
	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и мясом	200	5,98	5,14	6,64	97,50	51
	Тефтели "Детские" с соусом	100	10,17	10,74	4,69	146,81	15 002
	Каша пшенная	150	6,95	3,83	39,94	222,18	105,01
	Сок фруктовый	200	0,82	0,16	26,20	110,00	61
	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 Обед		790	28,82	21,32	109,61	736,72	
Итого за день		1 390	49,62	38,53	185,71	1 282,95	

Рацион: Меню льготное питание 1-4 класс (1 смена)

Неделя: 2,00

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	
Обед	Закуска из припущенных овощей	60	1,57	1,39	5,75	40	542
	Борщ с капустой и картофелем, сметаной и мясом говядины	200	5,94	7,32	7,48	120,16	46,01
	Печень тушеная в соусе	90	12,5	7,02	6,94	141,71	527
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,96	6,02	40,37	251,1	102
	Кисель с витаминами "Витошка"	200			17,28	69,12	69
	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 обед		880	33,91	23,48	117,24	817,38	
Итого за день		1 410	58,19	56,67	197,54	1595,95	

Рацион: Меню льготное питание 1-4 класс (1 смена)

Неделя: 2,00

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
Итого за Завтрак		520	19,75	10,52	95,27	550,60	
Обед	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,86	3,65	5,02	56,30	76
	Суп гороховый с мясом	200	10,88	11,12	15,72	206,60	13 115
	Филе птицы в сырно-сметанном соусе	90	17,96	8,08	1,97	152,72	7 016,01
	Пюре картофельное	150	3,32	4,83	22,19	145,94	8 005
	Напиток "Снежок"	200	10,00	6,40	7,00	126,00	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
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	256
Итого за Обед		880	47,96	35,81	91,32	882,85	
Итого за день		1 400	67,71	46,33	186,59	1433,45	

Рацион: Меню льготное питание 1-4 класс (1 смена)

Неделя: 2,00

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
	Сыр твердый порционно	20	5,2	5,22		67,8	182
	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
Итого за Завтрак		500	22,80	20,95	69,80	560,23	
Обед	Салат из свежих огурцов	60	0,44	6,05	1,36	61,57	351
	Суп-лапша по-домашнему с картофелем и мясом	200	8,86	8,20	11,24	176,64	162
	Котлета из куриного филе с сыром	90	18,36	6,02	0,91	131,29	160
	Капуста тушеная	150	3,60	4,82	14,97	118,97	94
	Компот из яблок с вишней	200	0,24	0,12	10,02	80,44	10 002,01
	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 Обед		880	36,44	26,94	77,92	764,20	
Итого за день		1 380	59,24	47,89	147,72	1324,43	

Рацион: Меню льготное питание 1-4 класс (1 смена)

Неделя: 2,00

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	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		460	28,92	21,47	68,13	578,31	
Обед	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	0,61	6,07	2,37	66,59	71
	Свекольник со сметаной и мясом	200	8,28	11,64	12,32	187,18	13 119
	Шницель "Детский" с соусом	110	10,30	20,82	8,58	261,02	15 004,01
	Рагу овощное (3-й вариант)	150	2,64	7,82	15,00	141,98	93
	Напиток из сухофруктов	200			19,96	75,80	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
Итого за Обед		800	26,37	47,68	87,85	880,86	
Итого за день		1 260	55,29	69,15	155,98	1459,17	

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
	Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за период	587,10	495,42	1 787,83	14 183,49	
Среднее значение за период	58,71	49,54	178,78	1 418,35	


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

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

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