

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: 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	12,50	15,10	1,20	197,00	124
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,75	7,22	48,44	301,32	102
	Чай с сахаром	200	0,20		15,02	58,76	57,01
	Хлеб пшеничный	50	2,51	0,46	15,73	76,95	1
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	50	3,18	1,20	21,30	108,41	255
Итого за Завтрак		580	29,14	23,98	101,69	742,44	
Обед	Овощи свежие (помидоры) порционно	100	0,60	0,20	4,20	19,90	79
	Суп из овощей со сметаной и мясом	250	9,13	8,33	14,85	170,45	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	50	2,51	0,46	15,73	76,95	1
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	50	3,18	1,20	21,30	108,41	255
Итого за Обед		850	33,22	23,71	125,04	845,41	
Итого за день		1 430	62,36	47,69	226,73	1 587,85	

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	Сыр твердый порционнo	20	5,20	5,22		67,80	182
	Каша молочная "Дружба"	200	5,24	6,24	37,70	225,48	106
	Какао с молоком	200	5,82	5,00	5,92	94,68	39
	Хлеб пшеничный	50	2,51	0,46	15,73	76,95	1
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	50	3,18	1,20	21,30	108,41	255
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	256
Итого за Завтрак		620	22,35	18,52	90,45	620,32	
Обед	Салат из моркови с кукурузой	100	1,52	10,19	7,81	130,05	70,01
	Суп гороховый с мясом	250	11	8,38	19,65	198,2	280
	Котлета рыбная	100	12,86	6,55	6,72	136,02	13 100
	Пюре картофельное	180	3,98	5,8	26,62	175,12	8 005
	Компот из с/м ягод	200	0,24	0,10	21,72	86,36	10 004
	Хлеб пшеничный	50	2,51	0,46	15,73	76,95	1
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	50	3,18	1,2	21,3	108,41	255
Итого за Обед		930	35,29	32,68	119,55	911,11	
Итого за день		1 550	57,64	51,20	210,00	1 531,43	

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

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	180	7,00	5,71	42,71	250,06	178
	Напиток "Снежок"	200	10,00	6,40	7,00	126,00	19
	Хлеб пшеничный	50	2,51	0,46	15,73	76,95	1
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	256
Итого за Завтрак		630	34,73	21,95	75,24	645,80	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,69	5,59	10,29	98,22	167
	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и мясом	250	8,08	9,13	17,25	184,30	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	50	2,51	0,46	15,73	76,95	1
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	50	3,18	1,20	21,30	108,41	255
Итого за Обед		850	33,78	23,70	114,07	814,52	
Итого за день		1 480	68,51	45,65	189,31	1 460,32	

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	Омлет натуральный	200	21,12	31,48	3,96	383,98	115,01
	Сыр твердый порционно	20	5,20	5,22		67,80	182
	Чай с лимоном	200	0,46		15,26	63,06	171
	Хлеб пшеничный	50	2,51	0,46	15,73	76,95	1
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	50	3,18	1,20	21,30	108,41	255
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	256
Итого за Завтрак		620	32,87	38,76	66,05	747,20	
Обед	Овощи свежие (огурцы) порционно	100	0,80	0,10	2,50	14,00	80
	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом	250	11,10	11,33	20,70	229,13	13 180
	Печень по-строгановски	100	14,16	11,67	7,98	194,76	7 016
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,75	7,22	48,44	301,32	102
	Сок фруктовый	200	0,82	0,16	26,20	110,00	61
	Хлеб пшеничный	50	2,51	0,46	15,73	76,95	1
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	50	3,18	1,20	21,30	108,41	255
Итого за Обед		930	43,32	32,14	142,85	1 034,57	
Итого за день		1 550	76,19	70,90	208,90	1 781,77	

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	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	31,34	21,62	30,34	436,54	100,01
	Компот из кураги	200	1,04	0,06	30,16	122,20	68
	Хлеб пшеничный	50	2,51	0,46	15,73	76,95	1
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	50	3,18	1,20	21,30	108,41	255
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	256
	Итого за Завтрак		600	38,47	23,74	107,33	791,10
Обед	Салат овощной	100	0,69	10,13	3,36	106,91	285
	Борщ с капустой и картофелем, сметаной и мясом	250	7,43	9,15	9,35	150,20	46
	Котлета школьная	100	12,62	13,44	8,73	205,37	165,01
	Капуста тушеная	180	4,32	5,78	17,96	142,76	94
	Кисель с витаминами "Витошка"	200			17,28	69,12	69
	Хлеб пшеничный	50	2,51	0,46	15,73	76,95	1
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	50	3,18	1,20	21,30	108,41	255
Итого за Обед		930	30,75	40,16	93,71	859,72	
Итого за день		1 530	69,22	63,90	201,04	1 650,82	

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

Неделя: 2

День: понедельник

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 манная молочная с маслом сливочным	230	5,57	6,05	35,37	216,73	107
	Какао с молоком	200	5,82	5,00	5,92	94,68	39
	Хлеб пшеничный	50	2,51	0,46	15,73	76,95	1
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	50	3,18	1,20	21,30	108,41	255
Итого за Завтрак		550	22,28	17,93	78,32	564,57	
Обед							
	Овощи свежие (помидоры) порционно	100	0,60	0,20	4,20	19,90	79
	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и мясом	250	7,47	6,43	8,30	121,88	51
	Тефтели "Детские" с соусом	100	10,17	10,74	4,69	146,81	15 002
	Каша пшенная	180	8,33	4,59	47,93	266,62	105,01
	Сок фруктовый	200	0,82	0,16	26,20	110,00	61
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	256
	Хлеб пшеничный	50	2,51	0,46	15,73	76,95	1
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	50	3,18	1,20	21,30	108,41	255
Итого за Обед		1030	33,48	24,18	138,15	897,57	
Итого за день		1 580	55,76	42,11	216,47	1 462,14	

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	100	11,00	23,90	0,40	324,00	344
	Макаронные изделия отварные	180	7,00	5,71	42,71	250,06	178
	Чай с лимоном	200	0,46		15,26	63,06	171
	Хлеб пшеничный	50	2,51	0,46	15,73	76,95	1
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	50	3,18	1,20	21,30	108,41	255
Итого за Завтрак		580	24,15	31,27	95,40	822,48	
Обед	Закуска из припущенных овощей	100	2,62	2,32	9,58	66,67	542
	Борщ с капустой и картофелем, сметаной и мясом говядины	250	7,43	9,15	9,35	150,20	46,01
	Печень тушеная в соусе	100	13,89	7,80	7,71	157,46	527
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,75	7,22	48,44	301,32	102
	Кисель с витаминами "Витошка"	200			17,28	69,12	69
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	256
	Хлеб пшеничный	50	2,51	0,46	15,73	76,95	1
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	50	3,18	1,20	21,30	108,41	255
Итого за Обед		1030	40,78	28,55	139,19	977,13	
Итого за день		1 610	64,93	59,82	234,59	1 799,61	

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	130,80	163
	Рис отварной	180	4,50	5,06	46,75	250,54	293
	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
	Кондитерское изделие (пряники)	40	3,40	4,52	27,88	165,60	463
Итого за Завтрак		600	25,17	16,43	131,69	771,03	
Обед	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,43	6,09	8,36	93,84	76
	Суп гороховый с мясом	250	13,60	13,90	19,65	258,25	13 115
	Филе птицы в сырно-сметанном соусе	100	19,95	8,98	2,19	169,69	7 016,01
	Пюре картофельное	180	3,98	5,80	26,62	175,12	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
Итого за Обед		910	53,50	42,50	93,44	971,19	
Итого за день		1 510	78,67	58,93	225,13	1 742,22	

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	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"	200	7,24	9,40	34,26	249,46	328,01
	Сыр твердый порционнно	20	5,20	5,22		67,80	182
	Какао с молоком	200	5,82	5,00	5,92	94,68	39
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	256
	Хлеб пшеничный	50	2,51	0,46	15,73	76,95	1
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	50	3,18	1,20	21,30	108,41	255
Итого за Завтрак		620	24,35	21,68	87,01	644,30	
Обед	Салат из свежих огурцов	100	0,73	10,08	2,26	102,62	351
	Суп-лапша по-домашнему с картофелем и мясом	250	11,08	10,25	14,05	220,80	162
	Котлета из куриного филе с сыром	100	20,40	6,69	1,01	145,88	160
	Капуста тушеная	180	4,32	5,78	17,96	142,76	94
	Компот из яблок с вишней	200	0,24	0,12	10,02	80,44	10 002,01
	Хлеб пшеничный	50	2,51	0,46	15,73	76,95	1
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	50	3,18	1,20	21,30	108,41	255
Итого за Обед		930	42,46	34,58	82,33	877,86	
Итого за день		1 550	66,81	56,26	169,34	1 522,16	

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

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	200	25,02	20,60	23,46	377,04	96,01
	Чай с молоком	200	1,86	1,60	17,40	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		520	33,69	24,20	85,29	690,16	
Обед	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	1,01	10,11	3,95	110,98	71
	Свекольник со сметаной и мясом	250	10,35	14,55	15,40	233,98	13 119
	Шницель "Детский" с соусом	110	10,30	20,82	8,58	261,02	15 004,01
	Рагу овощное (3-й вариант)	180	3,17	9,38	18,00	170,37	93
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	29,62	132,60	65
	Хлеб пшеничный	50	2,51	0,46	15,73	76,95	1
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	50	3,18	1,20	21,30	108,41	255
Итого за Обед		940	31,20	56,80	112,58	1 094,31	
Итого за день		1 460	64,89	81,00	197,87	1 784,47	

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
	Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за период	664,98	577,46	2 079,38	16 322,79	
Среднее значение за период	66,50	57,75	207,94	1 632,28	


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