

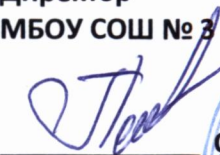


Утверждаю:  
Директор МУП «Комбинат  
общественного питания»  
города Радужный

  
С. В. Панченко

"03" апреля 2024 г.

Согласовано:  
Директор  
МБОУ СОШ № 3



О. В. Пахтыбаева

"03" апреля 2024 г.



**Примерное двухнедельное цикличное меню горячих завтраков и обедов  
для питания обучающихся льготных категорий в общеобразовательных учреждениях  
города Радужный**

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

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Школа старше школьники (льготное)7-11 лет

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
124	Колбаса вареная	100	62,50	95,10	1,20	197,00
178	Макаронные изделия отварные	150	5,99	3,36	36,60	200,27
171	Чай с лимоном	200	0,46		20,26	82,00
1	Хлеб пшеничный	40	2,91	0,48	18,45	89,62
255	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	40	3,11	1,07	20,99	105,80
259	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>630</b>	<b>75,37</b>	<b>100,41</b>	<b>107,30</b>	<b>721,69</b>
<b>Обед</b>						
79	Овощи свежие (помидоры) порционно	60	0,36	0,12	2,52	11,94
44	Суп из овощей со сметаной и мясом	200	7,26	9,08	12,38	159,98
397	Плов с говядиной	200	18,54	15,46	44,84	393,08
61	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	84,44
1	Хлеб пшеничный	40	2,91	0,48	18,45	89,62
255	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	40	3,11	1,07	20,99	105,80
259	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	<b>Итого за Обед</b>	<b>840</b>	<b>33,58</b>	<b>26,61</b>	<b>129,18</b>	<b>891,86</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1470</b>	<b>108,95</b>	<b>127,02</b>	<b>236,49</b>	<b>1613,55</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Школа старше школьники (льготное)7-11 лет

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
115	Омлет с сыром	225	28,53	35,03	3,94	445,57
39	Какао с молоком	200	6,00	5,52	4,68	96,40
1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44
255	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	40	3,11	1,07	20,99	105,80
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>505</b>	<b>40,80</b>	<b>42,02</b>	<b>48,93</b>	<b>733,21</b>
<b>Обед</b>						
142	Салат из консервированного огурца с горошком	80	5,944	0,8336	14,32	192,06
13180	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,94	10,10	16,56	181,18
13 100	Котлета рыбная	90	16,34	2,84	3,78	106,26
8005	Пюре картофельное	200	4,48	6,64	29,68	196,92
259	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
10 004	Компот из с/м ягод	200	0,22	0,08	21,56	85,48
255	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	40	3,11	1,07	20,99	105,80
1	Хлеб пшеничный	40	2,91	0,48	18,45	89,62
	<b>Итого за Обед</b>	<b>950</b>	<b>39,34</b>	<b>22,44</b>	<b>135,14</b>	<b>1004,32</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1455</b>	<b>80,15</b>	<b>64,46</b>	<b>184,08</b>	<b>1737,53</b>



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Школа старше школьники (льготное) 7-11 лет

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
160	Котлета из куриного филе с сыром	100	20,40	6,69	1,01	145,88
293	Рис отварной	150	3,78	5,15	38,99	217,28
19	Напиток "Снежок" 2,5 %	200	10,00	6,40	7,00	126,00
255	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	50	2,54	0,96	17,04	86,73
463	Кондитерское изделие	50	4,25	5,65	34,85	207,00
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>40,97</b>	<b>24,85</b>	<b>98,89</b>	<b>782,89</b>
<b>Обед</b>						
351	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,46	4,25	1,44	45,83
46	Борщ с капустой и картофелем, сметаной и мясом	200	5,50	8,86	9,40	139,88
527	Печень тушеная в соусе	100	17,85	9,62	9,06	195,00
105	Каша пшенная	150	6,62	4,65	37,98	220,41
69	Кисель с витаминами "Витошка"	200			18,72	74,88
1	Хлеб пшеничный	40	2,91	0,48	18,45	89,62
255	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	40	3,11	1,07	20,99	105,80
259	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	<b>Итого за Обед</b>	<b>890</b>	<b>36,85</b>	<b>29,33</b>	<b>125,84</b>	<b>918,42</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1440</b>	<b>77,82</b>	<b>54,18</b>	<b>224,73</b>	<b>1701,31</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Школа старше школьники (льготное)7-11 лет

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
182	Сыр твердый порционнo	30	4,64	5,90		72,80
328	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"	200	9,24	9,96	43,36	299,08
172	Кофейный напиток с молоком	200	2,90	3,20	20,66	120,64
259	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
1	Хлеб пшеничный	40	2,91	0,48	18,45	89,62
255	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	50	2,54	0,96	17,04	86,73
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>22,63</b>	<b>20,90</b>	<b>109,31</b>	<b>715,87</b>
<b>Обед</b>						
302	Салат "Школьный"	100	3,42	8,2	11,23	131,42
506	Суп картофельный с крупой и мясом	200	6,12	22,32	16,26	290,82
119	Гуляш из филе индейки	100	22,77	7,24	5,22	177,68
102	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,48	9,12	51,56	333,8
146	Компот из ягод св/м	200	0,18	0,04	22,30	87,24
1	Хлеб пшеничный	40	2,91	0,48	18,45	89,62
255	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	40	3,11	1,07	20,99	105,80
	<b>Итого за Обед</b>	<b>880</b>	<b>49,99</b>	<b>48,47</b>	<b>146,01</b>	<b>1216,38</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1500</b>	<b>72,63</b>	<b>69,37</b>	<b>255,32</b>	<b>1932,25</b>



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Школа старшие школьники (льготное)7-11 лет

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
96	Пудинг из творога с рисом и со сгущенным молоком	180	23,76	18,77	28,98	376
57	Чай с сахаром	200	0,20		14,02	54,98
1	Хлеб пшеничный	40	3,64	0,60	23,07	112,02
256	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>28,00</b>	<b>19,77</b>	<b>75,87</b>	<b>590,00</b>
<b>Обед</b>						
285	Салат овощной	80	0,5	8,1	2,6	85,2
13 115	Суп гороховый с мясом	200	8,38	6,48	16,18	156,76
165,01	Котлета школьная	100	11,72	33,78	16,52	461,63
93	Рагу овощное (3-й вариант)	150	2,9	7,83	15,87	146,69
10 004	Компот из с/м ягод	200	0,24	0,1	25,7	101,52
1	Хлеб пшеничный	40	2,91	0,48	18,45	89,62
255	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	40	3,11	1,07	20,99	105,80
256	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	<b>Итого за Обед</b>	<b>910</b>	<b>30,164</b>	<b>58,24</b>	<b>126,114</b>	<b>1194,22</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1430</b>	<b>58,16</b>	<b>78,01</b>	<b>201,98</b>	<b>1784,22</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Школа старше школьники (льготное)7-11 лет

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
182	Сыр твердый порционно	20	5,20	5,20		67,80
106	Каша молочная "Дружба"	200	5,40	9,92	28,36	224,32
172	Кофейный напиток с молоком	200	2,90	3,20	20,66	120,64
1	Хлеб пшеничный	40	2,91	0,48	18,45	89,62
61	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	40	3,11	1,07	20,99	105,80
256	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>19,92</b>	<b>20,27</b>	<b>98,26</b>	<b>655,18</b>
<b>Обед</b>						
80.02	Закуска из запеченных овощей	60	0,48	0,06	1,5	8,4
51	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и мясом	200	6,06	10,12	8,28	149,82
178	Тефтели мясные	100	13,04	27,15	15,78	359,79
281	Соус красный основной	45	0,76	1,39	5,1	36,32
151	Макаронные изделия отварные	150	5,94	1,11	36,54	179,55
281	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	84,44
256	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
61	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	40	3,11	1,07	20,99	105,80
1	Хлеб пшеничный	40	2,91	0,48	18,45	89,62
	<b>Итого за Обед</b>	<b>935</b>	<b>33,71</b>	<b>41,78</b>	<b>136,65</b>	<b>1060,74</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1535</b>	<b>53,63</b>	<b>62,05</b>	<b>234,91</b>	<b>1715,92</b>



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Школа старшие школьники (льготное)7-11 лет

День: вторник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
344	Колбасные изделия (сосиски) отварные	100	11,00	23,90	0,40	324,40
8 005	Пюре картофельное	180	4,03	5,98	26,71	177,23
57	Чай с сахаром	200	0,20		16,00	62,56
1	Хлеб пшеничный	40	3,64	0,60	23,07	112,02
255	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	40	2,86	1,08	19,17	97,57
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>21,73</b>	<b>31,56</b>	<b>85,34</b>	<b>773,78</b>
<b>Обед</b>						
285	Салат овощной	60	0,41	6,08	1,98	63,95
13 119	Свекольник со сметаной и мясом	200	1,86	5,22	12,82	105,76
163	Рыба (горбуша) тушеная в томате с овощами	100	10,83	5,72	5,43	116,69
293	Рис отварной	150	3,84	4,68	39,74	216,53
65	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	19,46	78,66
1	Хлеб пшеничный	40	2,91	0,48	18,45	89,62
255	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	40	3,11	1,07	20,99	105,80
256	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	<b>Итого за Обед</b>	<b>890</b>	<b>23,68</b>	<b>23,79</b>	<b>128,67</b>	<b>824,01</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1450</b>	<b>45,41</b>	<b>55,35</b>	<b>214,01</b>	<b>1597,79</b>



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Школа старше школьники (льготное)7-11 лет

День: среда

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
114	Котлета из филе птицы	95	18,78	7,50	10,12	183,16
103	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	9,20	6,93	41,79	266,37
78	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,64	0,02	24,50	95,56
256	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
1	Хлеб пшеничный	40	2,91	0,48	18,45	89,62
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>585</b>	<b>31,93</b>	<b>15,33</b>	<b>104,66</b>	<b>681,71</b>
<b>Обед</b>						
77	Салат из свеклы с сыром	100	5,39	9,25	7,16	133,41
162	Суп-лапша по-домашнему с картофелем и мясом	250	5,6	4,75	14,05	149,4
253	Рагу из индейки с овощами	200	19,90	7,04	23,44	237,74
19	Напиток "Снежок" 2,5 %	200	10	6,4	7	126
1	Хлеб пшеничный	40	2,91	0,48	18,45	89,62
255	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	40	3,11	1,07	20,99	105,80
	<b>Итого за Обед</b>	<b>830</b>	<b>46,91</b>	<b>28,99</b>	<b>91,09</b>	<b>841,97</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1415</b>	<b>78,84</b>	<b>44,32</b>	<b>195,75</b>	<b>1523,68</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Школа старше школьники (льготное)7-11 лет

День: четверг

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
7 016	Печень по-строгановски	100	13,17	11,10	7,12	182,05
178	Макаронные изделия отварные	150	6,03	5,72	36,675	222
39	Какао с молоком	200	5,82	5,00	5,92	94,68
255	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	40	2,54	0,96	17,036	86,73
1	Хлеб пшеничный	40	2,91	0,48	18,45	89,62
256	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>630</b>	<b>31</b>	<b>24</b>	<b>95</b>	<b>722</b>
<b>Обед</b>						
54	Винегрет овощной с зеленым горошком	60	2,79	6,2	9,36	103,6
144	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и мясом	200	4,34	7,4	14	140,64
13185	Биточки из филе индейки	100	13,85	4,22	9,9	133,17
94	Капуста тушеная	150	3,69	3,9	15,465	113,18
68	Компот из кураги	200	0,38	0,04	20,16	79,02
256	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
255	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	40	3,11	1,07	20,99	105,80
1	Хлеб пшеничный	40	2,91	0,48	18,45	89,62
	<b>Итого за Обед</b>	<b>890</b>	<b>31,474</b>	<b>23,71</b>	<b>118,129</b>	<b>812,03</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1520</b>	<b>62,35</b>	<b>47,37</b>	<b>213,13</b>	<b>1534,11</b>



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Школа старше школьники (льготное)7-11 лет

День: пятница

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
100	Запеканка из творога со сгущенным молоком	210	26,74	20,76	24,24	387,06
172	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	3,2	24,66	135,8
1	Хлеб пшеничный	50	3,64	0,60	23,07	112,02
255	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	50	3,89	1,34	26,24	132,25
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>37,17</b>	<b>25,90</b>	<b>98,21</b>	<b>767,13</b>
<b>Обед</b>						
70,01	Салат из моркови с кукурузой	60	2,54	6,14	7,66	95,57
46	Борщ с капустой и картофелем, сметаной и мясом	200	1,92	5,18	9,44	92,70
7016,01	Филе индейки в сырно-сметанном соусе	100	19,59	7,75	2,21	157,26
293	Рис отварной	150	3,78	5,15	38,98	217,28
300	Напиток из сухофруктов	200			25,94	98,54
255	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	40	3,11	1,07	20,99	105,80
1	Хлеб пшеничный	40	2,91	0,48	18,45	89,62
256	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	<b>Итого за Обед</b>	<b>890</b>	<b>34,25</b>	<b>26,17</b>	<b>133,47</b>	<b>903,77</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1400</b>	<b>71,42</b>	<b>52,07</b>	<b>231,68</b>	<b>1670,90</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 13)

Рацион: Школа старшие школьники (льготное) 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Итого за период 10 дней</b>		<b>14615</b>	<b>709</b>	<b>654</b>	<b>2192</b>	<b>16811</b>
<b>Итого средняя за день</b>		<b>1462</b>	<b>70,94</b>	<b>65,42</b>	<b>219,21</b>	<b>1681,13</b>

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

День	Неделя	Прием пищи	Заменяемый салат	Сезонный салат

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.
- СанПи130032,3/2.4.3590 20.
- Нормативная документация для предприятий общественного питания «Сборник рецептур и кулинарных изделий».

Технолог



Директор




М.П.

Круглякова Светлана Маратовна

Панченко Светлана Викторовна