

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.

**Примерный двухнедельный рацион питания обучающихся 5 - 11 классов на сумму 55 рублей,  
сформированный из «Ассортиментного перечня пищевых продуктов для школьного питания»**

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

## Менюготавливаемых блюд

Рацион: Меню 5-11 класс 55 руб

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Макаронные изделия отварные с сыром	180	10,60	8,17	38,90	271,20	177
	Чай с сахаром	180	0,36		0,07	3,40	535
	Хлеб пшеничный	40	2,00	0,37	12,60	61,56	1
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>400</b>	<b>12,96</b>	<b>8,54</b>	<b>51,57</b>	<b>336,16</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>400</b>	<b>12,96</b>	<b>8,54</b>	<b>51,57</b>	<b>336,16</b>	

Рацион: Меню 5-11 класс 55 руб

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша молочная "Дружба"	200	5,24	6,24	37,70	225,48	106
	Чай с лимоном	180	0,40		13,70	56,75	171
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	40	2,54	0,96	17,03	86,73	255
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>420</b>	<b>8,18</b>	<b>7,20</b>	<b>68,43</b>	<b>368,96</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>420</b>	<b>8,18</b>	<b>7,20</b>	<b>68,43</b>	<b>368,96</b>	



Рацион: Меню 5-11 класс 55 руб

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Паста с колбасными изделиями	190	8,80	8,22	34,22	248,09	246
	Чай с сахаром	180	0,18		13,52	52,88	57,01
	Хлеб пшеничный	40	2,00	0,37	12,60	61,56	1
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>410</b>	<b>10,98</b>	<b>8,59</b>	<b>60,34</b>	<b>362,53</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>410</b>	<b>10,98</b>	<b>8,59</b>	<b>60,34</b>	<b>362,53</b>	

Рацион: Меню 5-11 класс 55 руб

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная молочная	200	8,12	6,68	41,08	256,80	322
	Чай с молоком	180	1,67	1,44	15,66	81,61	56
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	40	2,54	0,96	17,03	86,73	255
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>420</b>	<b>12,33</b>	<b>9,08</b>	<b>73,77</b>	<b>425,14</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>420</b>	<b>12,33</b>	<b>9,08</b>	<b>73,77</b>	<b>425,14</b>	

Рацион: Меню 5-11 класс 55 руб

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная жидкая	200	8,12	7,4	39,12	247,9	324
	Компот из кураги	180	0,94	0,05	27,14	110	68
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	40	2,54	0,96	17,03	86,73	255
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>420</b>	<b>11,60</b>	<b>8,41</b>	<b>83,29</b>	<b>444,63</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>420</b>	<b>11,60</b>	<b>8,41</b>	<b>83,29</b>	<b>444,63</b>	

Рацион: Меню 5-11 класс 55 руб

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	4,84	5,26	30,76	188,46	107
	Сок фруктовый	180	0,738	0,14	23,58	99	61
	Хлеб пшеничный	40	2,00	0,37	12,60	61,56	1
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>420</b>	<b>2,00</b>	<b>0,37</b>	<b>12,60</b>	<b>61,56</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>420</b>	<b>2,00</b>	<b>0,37</b>	<b>12,60</b>	<b>61,56</b>	



Рацион: Меню 5-11 класс 55 руб

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия отварные	180	7,00	5,71	42,71	250,06	178
	Чай с сахаром	180	0,36		0,07	3,40	535
	Хлеб пшеничный	40	2,00	0,37	12,60	61,56	1
	Сыр твердый порционнo	10	2,60	2,61		33,90	182
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>410</b>	<b>11,96</b>	<b>8,69</b>	<b>55,38</b>	<b>348,92</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>410</b>	<b>11,96</b>	<b>8,69</b>	<b>55,38</b>	<b>348,92</b>	

Рацион: Меню 5-11 класс 55 руб

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная молочная	200	8,12	6,68	41,08	256,80	322
	Напиток из сухофруктов	180			17,96	68,22	300
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	40	2,54	0,96	17,03	86,73	255
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>420</b>	<b>10,66</b>	<b>7,64</b>	<b>76,07</b>	<b>411,75</b>
<b>Итого за день</b>		<b>420</b>	<b>10,66</b>	<b>7,64</b>	<b>76,07</b>	<b>411,75</b>	

Рацион: Меню 5-11 класс 55 руб

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша из хлопьев овсяных	200	7,24	9,40	34,26	249,46	328,01
	Чай с лимоном	180	0,41		123,73	56,75	171
	Хлеб пшеничный	40	2,00	0,37	12,60	61,56	1
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>420</b>	<b>9,65</b>	<b>9,77</b>	<b>170,59</b>	<b>367,77</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>420</b>	<b>9,65</b>	<b>9,77</b>	<b>170,59</b>	<b>367,77</b>	

Рацион: Меню 5-11 класс 55 руб

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	5,44	5,22	44,36	245,22	109
	Чай с сахаром	180	0,18		13,52	52,88	57,01
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	40	2,54	0,96	17,03	86,73	255
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>420</b>	<b>8,16</b>	<b>6,18</b>	<b>74,91</b>	<b>384,83</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>420</b>	<b>8,16</b>	<b>6,18</b>	<b>74,91</b>	<b>384,83</b>	

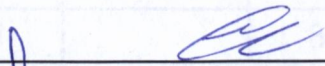


	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
	Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Итого за период</b>	<b>98,5</b>	<b>74,5</b>	<b>727,0</b>	<b>3512,3</b>	
<b>Среднее значение за период</b>	<b>9,8</b>	<b>7,4</b>	<b>72,7</b>	<b>351,2</b>	

## 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