



Утверждаю:
Директор МУП «Комбинат
общественного питания»
города Радужный

С. В. Панченко

"03" апреля 2024 г.

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

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



Согласовано:
Директор
МБОУ СОШ № 5

В. А. Базанов

"03" апреля 2024 г.

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)			Энерге- тическая Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
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
	Итого за Завтрак	630	75,37	100,41	107,30	721,69
Обед						
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
	Итого за Обед	840	33,58	26,61	129,18	891,86
	Итого за день	1470	108,95	127,02	236,49	1613,55

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
Завтрак						
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
	Итого за Завтрак	505	40,80	42,02	48,93	733,21
Обед						
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 см 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
	Итого за Обед	950	39,34	22,44	135,14	1004,32
	Итого за день	1455	80,15	64,46	184,08	1737,53

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

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

День: среда

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
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 "Житго"	50	2,54	0,96	17,04	86,73
463	Кондитерское изделие	50	4,25	5,65	34,85	207,00
	Итого за Завтрак	550	40,97	24,85	98,89	782,89
Обед						
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 пшеничная	150	6,62	4,65	37,98	220,41
69	Кисель с витаминами "Витгошка"	200			18,72	74,88
1	Хлеб пшеничный	40	2,91	0,48	18,45	89,62
255	Хлеб ржано-пшеничный "Житго"	40	3,11	1,07	20,99	105,80
259	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого за Обед	890	36,85	29,33	125,84	918,42
	Итого за день	1440	77,82	54,18	224,73	1701,31

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
Завтрак						
182	Сыр твердый порционно	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
	Итого за Завтрак	620	22,63	20,90	109,31	715,87
Обед						
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
	Итого за Обед	880	49,99	48,47	146,01	1216,38
	Итого за день	1500	72,63	69,37	255,32	1932,25

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

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

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		3	4	5	6	7
Завтрак						
96	Пудинг из творога с рисом и со стуженым 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
	Итого за Завтрак	520	28,00	19,77	75,87	590,00
Обед						
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 сл/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
	Итого за Обед	910	30,164	58,24	126,114	1194,22
	Итого за день	1430	58,16	78,01	201,98	1784,22

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)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
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
	Итого за Завтрак	600	19,92	20,27	98,26	655,18
Обед						
80.02	Закуска из запеченных овощей	60	0,48	0,06	1,5	8,4
51	Щи из свежей капусты с картошкой, 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
	Итого за Обед	935	33,71	41,78	136,65	1060,74
	Итого за день	1535	53,63	62,05	234,91	1715,92

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Школа старше 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
Завтрак						
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 "Житко"	40	2,86	1,08	19,17	97,57
	Итого за Завтрак	560	21,73	31,56	85,34	773,78
Обед						
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 "Житко"	40	3,11	1,07	20,99	105,80
256	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого за Обед	890	23,68	23,79	128,67	824,01
	Итого за День	1450	45,41	55,35	214,01	1597,79

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

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

День: среда

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
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
	Итого за Завтрак	585	31,93	15,33	104,66	681,71
Обед						
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
	Итого за Обед	830	46,91	28,99	91,09	841,97
	Итого за день	1415	78,84	44,32	195,75	1523,68

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

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

День: четверг

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
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
	Итого за Завтрак	630	31	24	95	722
Обед						
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
	Итого за Обед	890	31,474	23,71	118,129	812,03
	Итого за день	1520	62,35	47,37	213,13	1534,11

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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
Завтрак						
100	Запеканка из творога со стуженным 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
	Итого за Завтрак	510	37,17	25,90	98,21	767,13
Обед						
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
	Итого за Обед	890	34,25	26,17	133,47	903,77
	Итого за День	1400	71,42	52,07	231,68	1670,90

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 13)

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

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

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, Могилыный, Тугельян, Москва
- Сборник рецептур, Уфа, 2017г.
- ТИ, Москва, 2006г.
- Уральский регион, центр питания, 2013г,
- 773 блюд, Могилыный, Тугельян, Москва.
- СанПи130032.3/2.4.3590 20.
- Нормативная документация для предприятий общественного питания «Сборник рецептур и кулинарных изделий».

Технолог

Круглякова Светлана Маратовна

Директор

Панченко Светлана Викторовна

