



Утверждаю:  
Директор МУП «Комбинат  
общественного питания»  
города Радужный

С. В. Панченко

"03" апреля 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)



Согласовано:  
Директор  
МБОУ СОШ № 5

В.А. Базанов

"03" апреля 2024 г.

**Меню приготавливаемых блюд**

Рацион: Питание за счет бюджета 12-18 лет

Неделя: 1

День: понедельник

№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
177	Макаронные изделия отварные с сыром	220	12,90	10,20	50,60	345,3
171	Чай с лимоном	200	0,50		20,20	81,6
1	Хлеб пшеничный	55	3,60	0,60	23,10	112
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>475</b>	<b>17,00</b>	<b>10,80</b>	<b>93,90</b>	<b>538,90</b>

Рацион: Питание за счет бюджета 12-18 лет

Неделя: 1

День: вторник

№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
186	Булочка "Ромашка"	100	8,39	4,37	54,49	289,56
39	Какао с молоком	200	5,80	5,00	5,90	94,70
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>300</b>	<b>14,19</b>	<b>9,37</b>	<b>60,39</b>	<b>384,26</b>

Рацион: Питание за счет бюджета 12-18 лет

Неделя: 1

День: среда

№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
20	Руллет с маком	100	2,20	5,40	16,40	119,80
69	Кисель с витаминами "Витлошка"	200			17,30	69,10
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>300</b>	<b>2,20</b>	<b>5,40</b>	<b>33,70</b>	<b>188,90</b>

Рацион: Питание за счет бюджета 12-18 лет

Неделя: 2

День: вторник

№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
18	Пирожки печеные с яблоками	100	6,67	5,29	54,85	290,7
56	Чай с молоком	200	2,72	2,56	23,80	127,62
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>300</b>	<b>9,39</b>	<b>7,85</b>	<b>78,65</b>	<b>418,32</b>

Рацион: Питание за счет бюджета 12-18 лет

Неделя: 2

День: среда

№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
127	Пирожки печеные с картофелем	100	6,1	3,9	38,71	214,19
19	Напиток "Снежок" 2,5 %	200	200	10	6,4	126
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>300</b>	<b>206,10</b>	<b>13,90</b>	<b>45,11</b>	<b>340,19</b>

Рацион: Питание за счет бюджета 12-18 лет

Неделя: 2

День: четверг

№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
133	Булочка "Тюменская" с повидлом	100	6,22	3,33	39,64	212,37
10004	Компот из св/м ягод	200	0,18	0,04	22,30	87,24
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>300</b>	<b>6,4</b>	<b>3,37</b>	<b>61,94</b>	<b>299,61</b>

№ рещ.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
4	Сырная палочка	80	11	10,5	42,19	306,14
172	Кофейный напиток с молоком	200	2,90	3,20	20,66	120,64
Итого за Завтрак		280	13,9	13,7	62,85	426,78
Итого за период		3315	296	96	587	3600
Среднее значение за период			29,57	9,56	58,71	359,97

## 2. Источник рецептур:

- 788 блюда, Могилыный, Тутельян, Москва
- Сборник рецептур, Уфа, 2017г.
- ТИ, Москва, 2006г.
- Уральский регион, Центр питания, 2013г.
- 773 блюда, Могилыный, Тутельян, Москва.
- СанПин 2,3/2.4.3590 20.
- Нормативная документация для предприятий общественного питания «Сборник рецептур и кулинарных изделий».

Технолог



Круглякова Светлана Маратовна

Директор



Панченко Светлана Викторовна

