

Утверждаю:

Врио директора

ООО «Комбинат общественного питания»



Е.А.Штоль

"24" декабря 2024 г.

Согласовано:

Директор

МБОУ СОШ № 5



В.А.Базанов

"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)

Меню приготавливаемых 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 |
| Итого за Завтрак | | 400 | 12,96 | 8,54 | 51,57 | 336,16 | |
| Итого за день | | 400 | 12,96 | 8,54 | 51,57 | 336,16 | |

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 |
| Итого за Завтрак | | 420 | 8,18 | 7,20 | 68,43 | 368,96 | |
| Итого за день | | 420 | 8,18 | 7,20 | 68,43 | 368,96 | |

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 |
| Итого за Завтрак | | 410 | 10,98 | 8,59 | 60,34 | 362,53 | |
| Итого за день | | 410 | 10,98 | 8,59 | 60,34 | 362,53 | |

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 |
| Итого за Завтрак | | 420 | 12,33 | 9,08 | 73,77 | 425,14 | |
| Итого за день | | 420 | 12,33 | 9,08 | 73,77 | 425,14 | |

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 |
| Итого за Завтрак | | 420 | 11,60 | 8,41 | 83,29 | 444,63 | |
| Итого за день | | 420 | 11,60 | 8,41 | 83,29 | 444,63 | |

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 |
| Итого за Завтрак | | 420 | 2,00 | 0,37 | 12,60 | 61,56 | |
| Итого за день | | 420 | 2,00 | 0,37 | 12,60 | 61,56 | |

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 |
| Итого за Завтрак | | 410 | 11,96 | 8,69 | 55,38 | 348,92 | |
| Итого за день | | 410 | 11,96 | 8,69 | 55,38 | 348,92 | |

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 |
| Итого за Завтрак | | 420 | 10,66 | 7,64 | 76,07 | 411,75 | |
| Итого за день | | 420 | 10,66 | 7,64 | 76,07 | 411,75 | |

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 |
| Итого за Завтрак | | 420 | 9,65 | 9,77 | 170,59 | 367,77 | |
| Итого за день | | 420 | 9,65 | 9,77 | 170,59 | 367,77 | |

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 |
| Итого за Завтрак | | 420 | 8,16 | 6,18 | 74,91 | 384,83 | |
| Итого за день | | 420 | 8,16 | 6,18 | 74,91 | 384,83 | |

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

2. Источник рецептур:

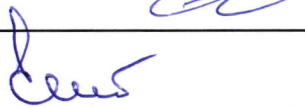
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций./Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий. Для предприятий общественного питания. Здобнов, Цыганенко, Пересичный, 2006г
- Сборник рецептур для питания детей в ДОУ / Под ред. 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