

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.

**Примерное двухнедельное цикличное меню одноразового горячего питания
для обучающихся начальных классов во вторую смену
в общеобразовательных учреждениях города Радужный**

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

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню обед 1-4 класс

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Овощи свежие (помидоры) порционно	60	0,36	0,12	2,52	11,94	79
	Суп из овощей со сметаной и мясом	200	7,30	6,66	11,88	136,36	44
	Плов с говядиной	200	16,98	13,36	42,76	359,70	397
	Сок фруктовый	200	0,82	0,16	26,20	110,00	61
	Хлеб пшеничный	40	2,00	0,37	12,58	61,56	1
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	40	2,54	0,96	17,04	86,73	255
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	256
Итого за Обед		840	30,40	22,03	122,78	813,29	
Итого за день		840	30,40	22,03	122,78	813,29	

Рацион: Меню обед 1-4 класс

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из моркови с кукурузой	60	0,91	6,11	4,87	78,03	70,01
	Суп гороховый с мясом	200	8,80	6,70	15,72	158,56	280
	Котлета рыбная	90	11,57	5,90	6,05	122,42	13 100
	Пюре картофельное	150	3,32	4,83	22,19	145,94	8 005
	Компот из с/м ягод	200	0,24	0,10	21,72	86,36	10 004
	Хлеб пшеничный	40	2,00	0,37	12,58	61,56	1
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	40	2,54	0,96	17,04	86,73	255
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	256
Итого за Обед		880	29,78	25,37	109,97	786,60	
Итого за день		880	29,78	25,37	109,97	786,60	

Рацион: Меню обед 1-4 класс

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,01	3,35	6,17	58,93	167
	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и мясом	200	6,46	7,30	13,80	147,44	144
	Рагу из птицы с овощами	200	17,64	7,04	19,88	214,04	253,02
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	29,62	132,60	65
	Хлеб пшеничный	40	2,00	0,37	12,58	61,56	1
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	40	2,54	0,96	17,04	86,73	255
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	256
Итого за Обед		840	30,73	19,70	108,89	748,30	
Итого за день		840	30,73	19,70	108,89	748,30	

Рацион: Меню обед 1-4 класс

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Овощи свежие (огурцы) порционно	60	0,48	0,06	1,50	8,40	80
	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом	200	8,88	9,06	16,56	183,30	13 180
	Печень по-строгановски	90	12,74	10,50	7,18	175,28	7 016
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,96	6,02	40,36	251,10	102
	Сок фруктовый	200	0,82	0,16	26,20	110,00	61
	Хлеб пшеничный	40	2,00	0,37	12,58	61,56	1
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	40	2,54	0,96	17,04	86,73	255
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	256
Итого за Обед		880	36,82	27,53	131,22	923,37	
Итого за день		880	36,82	27,53	131,22	923,37	

Рацион: Меню обед 1-4 класс

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат овощной	60	0,41	6,08	2,01	64,15	285
	Борщ с капустой и картофелем, сметаной и мясом	200	5,94	7,32	7,48	120,16	46
	Котлета школьная	90	11,36	12,10	7,86	184,83	165,01
	Капуста тушеная	150	3,60	4,82	14,97	118,97	94
	Кисель с витаминами "Витошка"	200			17,28	69,12	69
	Хлеб пшеничный	40	2,00	0,37	12,58	61,56	1
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	40	2,54	0,96	17,04	86,73	255
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	256
Итого за Обед		880	26,25	32,05	89,02	752,52	
Итого за день		880	26,25	32,05	89,02	752,52	

Рацион: Меню обед 1-4 класс

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Овощи свежие (помидоры) порционно	60	0,36	0,12	2,52	11,94	79
	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и мясом	200	5,98	5,14	6,64	97,50	51
	Тефтели "Детские" с соусом	100	10,17	10,74	4,69	146,81	15 002
	Каша пшенная	150	6,95	3,83	39,94	222,18	105,01
	Сок фруктовый	200	0,82	0,16	26,20	110,00	61
	Хлеб пшеничный	40	2,00	0,37	12,58	61,56	1
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	40	2,54	0,96	17,04	86,73	255
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	256
Итого за Обед		890	29,22	21,72	119,41	783,72	
Итого за день		890	29,22	21,72	119,41	783,72	

Рацион: Меню обед 1-4 класс

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Закуска из припущенных овощей	60	1,57	1,39	5,75	40	542
	Борщ с капустой и картофелем, сметаной и мясом говядины	200	5,94	7,32	7,48	120,16	46,01
	Печень тушеная в соусе	90	12,5	7,02	6,94	141,71	527
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,96	6,02	40,37	251,1	102
	Кисель с витаминами "Витошка"	200			17,28	69,12	69
	Хлеб пшеничный	40	2,00	0,37	12,58	61,56	1
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	40	2,54	0,96	17,04	86,73	255
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	256
Итого за Обед		880	33,91	23,48	117,24	817,38	
Итого за день		880	33,91	23,48	117,24	817,38	

Рацион: Меню обед 1-4 класс

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,86	3,65	5,02	56,30	76
	Суп гороховый с мясом	200	10,88	11,12	15,72	206,60	13 115
	Филе птицы в сырно-сметанном соусе	90	17,96	8,08	1,97	152,72	7 016,01
	Пюре картофельное	150	3,32	4,83	22,19	145,94	8 005
	Напиток "Снежок"	200	10,00	6,40	7,00	126,00	19
	Хлеб пшеничный	40	2,00	0,37	12,58	61,56	1
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	40	2,54	0,96	17,04	86,73	255
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	256
Итого за Обед		880	47,96	35,81	91,32	882,85	
Итого за день		880	47,96	35,81	91,32	882,85	

Рацион: Меню обед 1-4 класс

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из свежих огурцов	60	0,44	6,05	1,36	61,57	351
	Суп-лапша по-домашнему с картофелем и мясом	200	8,86	8,20	11,24	176,64	162
	Котлета из куриного филе с сыром	90	18,36	6,02	0,91	131,29	160
	Капуста тушеная	150	3,60	4,82	14,97	118,97	94
	Компот из яблок с вишней	200	0,24	0,12	10,02	80,44	10 002,01
	Хлеб пшеничный	40	2,00	0,37	12,58	61,56	1
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	40	2,54	0,96	17,04	86,73	255
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	256
Итого за Обед		880	36,44	26,94	77,92	764,20	
Итого за день		880	36,44	26,94	77,92	764,20	

Рацион: Меню обед 1-4 класс

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	0,61	6,07	2,37	66,59	71
	Свекольник со сметаной и мясом	200	8,28	11,64	12,32	187,18	13 119
	Шницель "Детский" с соусом	110	10,30	20,82	8,58	261,02	15 004,01
	Рагу овощное (3-й вариант)	150	2,64	7,82	15,00	141,98	93
	Напиток из сухофруктов	200			19,96	75,80	300
	Хлеб пшеничный	40	2,00	0,37	12,58	61,56	1
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	40	2,54	0,96	17,04	86,73	255
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	256
Итого за Обед		900	26,77	48,08	97,65	927,86	
Итого за день		900	26,77	48,08	97,65	927,86	

(лист 6)

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
	Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за период	328,20	283,46	1 065,31	8 206,09	
Среднее значение за период	32,82	28,35	106,53	820,61	


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

День	Неделя	Прием пищи	Заменяемый салат	Сезонный салат
среда	1	обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	Салат "Школьный"
пятница	2	обед	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	Салат из консервированного огурца с горошком

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