

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ № 55
О. Б. Коробейщикова
«08» августа 2024 года



Утверждаю:
Директор ООО «Комбинат
«Комбинат общественного питания»
О.Ю. Козырева
2024 года



**Примерное двухнедельное меню горячего питания (завтрак, обед)
для детей 5-11 кл льготной категории (1 смена) всесезонное**

Разработано с учетом требований:

- «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования СанПиН 2.3/2.4.3590-20»

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Основное меню НТ ШУ 12 лет и ст компл

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	50	5,85	7	15,14	145,2	3
	Омлет запеченный или паровой	250	25,58	30	4,63	392,9	891
	Огурцы свежие порционно	50	0,4		6,3	27,5	836
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
Итого за Завтрак		575	33,92	37	53,43	686	
Обед							
	Суп с вермишелью	250	2,42	2	17,43	100,8	1 039
	Плов со свиной	250	15,59	29	58,97	563,6	444,01
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Обед		100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за день		850	23,03	32	136,52	952,4	
		1 425	56,95	69	189,95	1638,4	

Рацион: Основное меню НТ ШУ 12 лет и ст компл

Неделя: 1

День: вторник

(лист 2)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная молочная вязкая с маслом сливочным	250	10,59	10	54,92	382,6	302
	Чай ягодный	200	0,1		14,97	59,9	971
	Шангя со сметаной	80	6,99	4	35,56	166,9	948
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Завтрак		655	20,11	14	127,45	716,9	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,06	6	10,11	105,4	124
	Кнедли куриные паровые	100	17,79	18	6,11	214,6	1 087
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
	Пюре картофельное	180	3,95	6	26,51	177,2	995
	Компот из кураги	200	0,78		22,62	101	932
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Обед		800	29,02	32	89,53	739,3	
Итого за День		1 455	49,13	46	216,98	1456,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка творожная (сырники)	190	32,05	21	43,13	501,4	365
	Молоко стухшее	30	2,37	3	16,32	96,3	902
	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	190	919
	Печенье Детское (конд изд)	84	6,3	8	62,5	341,9	1 141
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Завтрак		554	48,75	37	164,86	1254,9	
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,64	6	18,77	148,7	1 030
	Тефтели мясные с луком	100	14,01	14	13,84	239,1	907
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289	998
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
	Итого за Обед	900	31,07	29	139,25	980,8	
	Итого за День	1 454	79,82	66	304,11	2235,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	250	5,6	6	43,85	248	842
	Чай ягодный	200	0,1		14,97	59,9	971
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Булочка с маковой начинкой	100	6,43	2	57,27	270,2	1 462,02
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
	Итого за Завтрак	675	14,56	8	138,09	685,6	
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	3,79	7	17,34	147,5	1 021
	Рагу из птицы с соусом красным	250	19,96	25	21,57	391,3	1 072
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Печенье детское (конд изд)	56	4,2	5	41,66	227,9	1 141
	Итого за Обед	806	32,27	38	127,28	991,1	
Итого за День		1 481	46,83	46	265,37	1676,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,5	8	16,55	151,1	808
	Плов со свиной	260	16,21	31	61,33	586,1	444,01
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1148
Итого за Завтрак		550	22,87	40	115,68	922,4	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	156,6	139
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,94		11,71	60	943
	Птица запеченная	100	23,32	2	2,09	179,8	1237
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	264,5	516
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1147
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
	Итого за Обед		895	42,92	15	125,92	894,3
	Итого за День		1445	65,79	55	241,6	1816,7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	50	5,85	7	15,14	145,2	3
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	250	9,74	9	69,94	317,9	235,05
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Завтрак		625	18,08	16	122,24	630,5	
Обед							
	Суп куриный с пшеном и яйцом	250	4,19	4	20,68	138,3	1152
	Рыба тушеная с овощами	100	11,52	6	5,33	138,1	1070,01
	Рис припущенный	200	4,46	6	46,68	294	512
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1147
Итого за Обед		800	24,79	17	123,01	811,4	
Итого за День		1425	42,87	33	245,25	1441,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	50	5,85	7	15,14	145,2	3
	Омлет запеченный или паровой	200	20,46	24	3,7	314,3	891
	Икра кабачковая пром. производства	50	0,6	4	3,7	48,5	813
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1148
Итого за Завтрак		550	31,16	36	65,63	713,1	
Обед	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	250	2,97	7	16,43	137	1058
	Гуляш из мяса свинины	100	13,35	25	3,88	275	437,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	264,5	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1147
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
	Итого за Обед	880	28,44	39	123,59	964,5	
	Итого за День	1430	59,6	75	189,22	1677,6	

Рацион: Основное меню НТ ШУ 12 лет и ст компл Неделя: 2 День: вторник (лист 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	250	3,93	5	48,62	259,1	874
	Чай ягодный	200	0,1		14,97	59,9	971
	Плошка Московская с сахаром	80	4,88	3	31,26	254,8	938,03
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
	Итого за Завтрак	655	11,34	8	116,85	681,3	
Обед	Рассольник домашний со сметаной	250	2,39	6	13,49	115,4	1175
	Жаркое по-домашнему	250	16,53	30	28,43	453,6	893,01
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1147
	Печенье Детское (конд изд.)	56	4,2	5	41,66	227,9	1141
	Итого за Обед	806	27,4	42	121,26	983,3	
Итого за день		1461	38,74	50	238,11	1664,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Пудинг из творога с яблоками (ДЮУ Н. Тагил)	200	27,22	21	29,26	418	1 574
	Молоко стуженое	30	2,37	3	16,32	96,3	902
	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	190	919
	Печенье детское (конд изд)	84	6,3	8	62,5	341,9	1 141
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 148
	Итого за Завтрак	564	43,92	37	150,99	1171,5	
Обед	Борщ с капустой,картофелем и сметаной	250	3,79	7	17,34	147,5	1 021
	Птица запеченная	100	23,32	2	2,09	179,8	1 237
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289	998
	Компот из кураги	200	0,78		22,62	101	932
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Обед		880	41,51	17	121,9	889,6	
	Итого за день	1 444	85,43	54	272,89	2061,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия запеченные с сыром	250	13,8	11	59,5	363,8	334
	Яйцо отварное шт	40	4,06	4	0,22	50,2	349,01
	Чай ягодный	200	0,1		14,97	59,9	971
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
	Итого за Завтрак	640	22,52	16	107,32	646,2	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	156,6	139
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Котлета Детская из мяса птицы	100	15,55	13	15,99	243,4	1 054,01
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Рис прилушенный	180	4,01	5	42,01	264,6	512
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
Итого за Обед		25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Итого за день	810	31,7	26	136,91	961,6	
		1 450	54,22	42	244,23	1607,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,5	8	16,55	151,1	808
	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	250	5,6	6	43,85	248	842
	Чай с сахаром*	200					
	Хлеб пшеничный	25	2,03		14,97	59,9	828
	Зефир	54	0,43		12,2	60,5	897
	Итого за Завтрак	569	10,56	14	43,09	176	1 466
Обед	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,55	5	15,75	158	1 015
	Бефстроганов.	100	17,45	19	6	301,1	1 050
	Пюре картофельное	180	3,95	6	26,51	177,2	995
	Компот из ягод	200	0,15		19,06	78,4	917,02
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Обед	Фрукт	100	0,4		9,8	47	
	Итого за Обед	880	31,66	31	99,95	887	976,03
	Итого за День	1 449	42,22	45	230,61	1582,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшениная молочная вязкая с маслом сливочным	250	10,59	10	54,92	382,6	302
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Булочка с маковой начинкой	100	6,43	2	57,27	270,2	1 462,02
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
	Итого за Завтрак	675	19,51	12	149,35	820,2	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,06	6	10,11	105,4	124
	Голубцы ленивые из мяса кур	100	13,48	14	6,46	175,1	966
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	264,5	516
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
Итого за Обед	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Итого за Обед	800	27,08	28	107,6	780,5	
	Итого за День	1 475	46,59	40	256,95	1600,7	
	Итого за период	17 394	668,19	621	2895,27	20459,9	
	Среднее значение за период	724,8	27,8	25,9	120,6	852,5	