



Согласовано:
Директор МБОУ СОШ № 55
О. Б. Коробейшикова

2024 года

«08» _____



Утверждаю:
Директор ООО «Комбинат

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 лимонном*	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
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Обед		850	23,03	32	136,52	952,4	
Итого за день		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 пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	250	10,59	10	54,92	382,6	302	
	Чай ягодный	200	0,1		14,97	59,9	971	
	Шаньга 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	Ши из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,06	6	10,11	105,4	124	
	Кнели 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	

Рацион: Основное меню НТ ШУ 12 лет и ст компл Неделя: 1 День: среда (лист 3)

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 слушеное	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	1141	
	Хлеб пшеничный.	25	2,03	1	12,2	60,5	894,01	
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1147	
Итого за Завтрак		554	48,75	37	164,86	1254,9		
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,64	6	18,77	148,7	1030	
	Тертели мясные с луком	100	14,01	14	13,84	239,1	907	
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1126	
	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	1	12,2	60,5	894,01	
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1147	
	Фрукт	100	0,4		9,8	47		
	Итого за Обед		900	31,07	29	139,25	980,8	
	Итого за День		1454	79,82	66	304,11	2235,7	

Рацион: Основное меню НТ ШУ 12 лет и ст компл Неделя: 1 День: четверг (лист 4)

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	1	12,2	60,5	894,01
	Булочка с маковой начинкой	100	6,43	2	57,27	270,2	1462,02
	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	1021
	Рагу из птицы с соусом красным	250	19,96	25	21,57	391,3	1072
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный.	25	2,03	1	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	32,27	38	127,28	991,1
Итого за День		1481	46,83	46	265,37	1676,7	

Рацион: Основное меню НТ ШУ 12 лет и ст компл Неделя: 1 День: пятница (лист 5)

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 свинойной	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	

Рацион: Основное меню НТ ШУ 12 лет и ст компл Неделя: 1 День: суббота (лист 6)

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 лимонном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
Итого за Завтрак	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 148
	Обед	550	31,16	36	65,63	713,1	
Обед	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	250	2,97	7	16,43	137	1 058
	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	1 147
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
	Итого за Обед	880	28,44	39	123,59	964,5	
	Итого за День	1 430	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	Обед	655	11,34	8	116,85	681,3
Обед	Рассолыник домашний со сметаной	250	2,39	6	13,49	115,4	1 175
	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	1 147
	Печенье Детское (конд изд.)	56	4,2	5	41,66	227,9	1 141
	Итого за Обед	806	27,4	42	121,26	983,3	
	Итого за день	1 461	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.Талил)	200	27,22	21	29,26	418	1 574	
	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	1	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	1 171,5		
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	2 061,1	

Рацион: Основное меню НТ ШУ 12 лет и ст компл

Неделя: 2

День: четверг

(лист 10)

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	
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147	
	Итого за Обед		810	31,7	26	136,91	961,6	
	Итого за день		1 450	54,22	42	244,23	1 607,8	

Рацион: Основное меню НТ ШУ 12 лет и ст компл Неделя: 2 День: пятница (лист 11)

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	130,66	695,5	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	
	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	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша пшеничная 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	
	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		

Составил _____ Селазнева Олы

Утвердил _____

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 487335726471474211034024297916462361476713766761

Владелец Коробейщикова Ольга Борисовна

Действителен с 14.08.2023 по 13.08.2024