

Согласовано:

Директор ШКОУ СОШ № 90

Н.Г. Манишина

2024 года

Утверждаю:

Директор ООО «Комбинат

общественного питания»

О.Ю. Козырева

2024 года



## Примерное двухнедельное меню горячего питания (завтрак, обед) для детей 1-4 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 Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.3/2.4.3590-20»

# Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс 2024

Неделя: 1



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	145,2	891
	Омлет запеченный или паровой	200	20,46	24	3,7	686	836
	Огурцы свежие порционно	30	0,24		3,78	64,8	894,01
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	876,03
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>505</b>	<b>28,64</b>	<b>31</b>	<b>49,98</b>	<b>596,4</b>	
Обед	Суп с вермишелью	200	1,94	2	13,95	80,7	1 039
	Плов со свиной	200	12,47	24	47,18	450,8	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>750</b>	<b>19,43</b>	<b>27</b>	<b>121,25</b>	<b>819,5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 255</b>	<b>48,07</b>	<b>58</b>	<b>171,23</b>	<b>1415,9</b>	

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс 2024

Неделя: 1

(лист 2)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом	200	8,47	8	43,93	306	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>605</b>	<b>17,99</b>	<b>12</b>	<b>116,46</b>	<b>640,3</b>	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,65	5	8,08	84,3	124
	Кнели куриные паровые с соусом сметанным с томатом	80/20	14,51	16	6,24	187,4	1 087
	Пюре картофельное	150	3,29	5	22,09	147,7	995
	Компот из кураги	200	0,78		22,62	101	932
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
<b>Итого за Обед</b>		<b>700</b>	<b>24,39</b>	<b>27</b>	<b>81,86</b>	<b>645,7</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 305</b>	<b>42,38</b>	<b>39</b>	<b>198,32</b>	<b>1286</b>	

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс 2024	Наименование блюда	Неделя: 1				День: среда		№ рецептуры
		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		
			Белки	Жиры	Углеводы			
Прием пищи								
<b>Завтрак</b>								
	Запеканка творожная с молоком, стученым	150/30	27,68	20	50,37	492,2	365	
	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	1 148	
	Итого за Завтрак	514	42,01	33	155,78	1149,4		
<b>Обед</b>								
	Рассольник леинградский со сметаной	200	2,11	5	15,01	118,9	1 030	
	Тефтели мясные с луком с соусом томатным	80/20	11,33	12	12,23	202,4	907	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8	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	800	26,23	24	124,85	855		
<b>Итого за день</b>		1 314	68,24	57	280,63	2004,4		

(лист 4)

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс 2024	Наименование блюда	Неделя: 1				День: четверг		№ рецептуры
		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		
			Белки	Жиры	Углеводы			
Прием пищи								
<b>Завтрак</b>								
	Каша ячневая молочная вязкая с маслом	200	4,48	4	35,08	198,4	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	625	13,44	6	129,32	636		
<b>Обед</b>								
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87	118	1 021	
	Рагу из птицы с соусом красным	200	15,97	20	17,25	313	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	706	27,52	32	119,49	883,3		
<b>Итого за день</b>		1 331	40,96	38	248,81	1519,3		

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс 2024		Неделя: 1		День: пятница		№ рецептуры	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>							
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,5	8	16,55	151,1	808
	Плов со свиной	250	15,59	29	58,97	563,6	444,01
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
<b>Итого за Завтрак</b>		515	20,12	37	102,69	835,1	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4	17,18	125,3	139
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,94		11,71	60	943
	Пицца запеченная	90	20,98	1	1,88	161,8	1 237
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	220,4	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	1 147
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
<b>Итого за Обед</b>		805	38,22	11	114,21	800,9	
<b>Итого за день</b>		1 320	58,34	48	216,9	1636	

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс 2024		Неделя: 1		День: суббота		№ рецептуры	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>							
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	50	5,85	7	15,14	145,2	3
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	200	7,79	7	55,95	254,3	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
<b>Итого за Завтрак</b>		575	16,13	14	108,25	566,9	
<b>Обед</b>							
	Суп кудрявый с пшеном и яйцом	200	3,35	3	16,54	110,7	1 152
	Рыба тушеная с овощами	90	10,37	6	4,8	124,3	1 070,01
	Рис припущенный	150	3,35	5	35,01	220,5	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	1 147
<b>Итого за Обед</b>		690	21,69	15	106,67	696,5	
<b>Итого за день</b>		1 265	37,82	29	214,92	1263,4	

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс 2024

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	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	30	0,3	1	1,56	16,9	77
	Чай с лимоном	20,26	0,09		20,26	79,8	483
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
<b>Итого за Завтрак</b>		505	28,73	32	52,86	616,7	
<b>Обед</b>	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	200	2,38	5	13,14	109,6	1 058
	Гуляш из мяса свинины	90	12,02	22	3,49	247,5	437,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	220,4	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
<b>Итого за Обед</b>		790	25,34	33	112,71	865,5	
<b>Итого за день</b>		1 295	54,07	65	165,57	1482,2	

(лист 8)

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс 2024

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	200	3,14	4	38,89	207,2	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
<b>Итого за Завтрак</b>		605	10,55	7	107,12	629,4	
<b>Обед</b>	Рассольник домашний со сметаной	200	1,91	5	10,79	92,4	1 175
	Жаркое по-домашнему	200	13,22	24	22,74	362,9	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	41,86	227,9	1 141
	<b>Итого за Обед</b>		706	23,61	35	112,87	869,6
<b>Итого за день</b>		1 311	34,16	42	219,99	1499	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Пудинг из творога с яблоками	190	25,86	20	27,8	397,1	1 574
	Молоко сгущеное	30	2,37	3	16,32	96,3	902
	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	190	919
	Печенье детское (конд изд.)	56	4,2	5	41,66	227,9	1 141
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>501</b>	<b>38,33</b>	<b>32</b>	<b>118,06</b>		
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87	118	1 021
	Птица запеченная	90	20,98	1	1,88	161,8	1 237
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8	998
	Комлот из куралги	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
	<b>Итого за Обед</b>		<b>790</b>	<b>36,9</b>	<b>14</b>	<b>110,35</b>	<b>793,9</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>1 291</b>	<b>75,23</b>	<b>46</b>	<b>228,41</b>	<b>1765,7</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Макаронные изделия запеченные с сыром	200	11,04	9	47,6	291	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	
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>590</b>	<b>19,76</b>	<b>14</b>	<b>95,42</b>	<b>573,4</b>	
	Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4	17,18	125,3	139
		Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
		Котлета Детская из мяса птицы	90	14	12	14,39	219,1	1 054,01
Соус томатный		20	0,12	1	1,16	11,1	1 126	
Рис припущенный		150	3,35	5	35,01	220,5	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	
<b>Итого за Обед</b>			<b>720</b>	<b>28,31</b>	<b>23</b>	<b>124,01</b>	<b>851,9</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>1 310</b>	<b>48,07</b>	<b>37</b>	<b>219,43</b>	<b>1435,3</b>	

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс 2024		Неделя: 2		День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры			Углеводы
<b>Завтрак</b>							
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,5	8	16,55	151,1	808
	Каша ячневая молочная вязкая с маслом	200	4,48	4	35,08	198,4	842
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Зефир	54	0,43		43,09	176	1 466
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>519</b>	<b>9,44</b>	<b>12</b>	<b>121,89</b>	<b>645,9</b>	
<b>Обед</b>							
	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,44	4	12,6	126,4	1 015
	Бефстроганов	90	15,7	17	5,4	271	1 050
	Пюре картофельное	150	3,29	5	22,09	147,7	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	976,03
	<b>Итого за Обед</b>	<b>790</b>	<b>28,14</b>	<b>27</b>	<b>91,78</b>	<b>795,8</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1 309</b>	<b>37,58</b>	<b>39</b>	<b>213,67</b>	<b>1441,7</b>	

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс 2024		Неделя: 2		День: суббота			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры			Углеводы
<b>Завтрак</b>							
	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом	200	8,47	8	43,93	306	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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>625</b>	<b>17,99</b>	<b>10</b>	<b>138,36</b>	<b>743,6</b>	
<b>Обед</b>							
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,65	5	8,08	84,3	124
	Голубцы ленивые из мяса кур	90	12,13	13	5,81	157,6	966
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	220,4	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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>710</b>	<b>24,14</b>	<b>25</b>	<b>97,72</b>	<b>697,8</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1 335</b>	<b>41,53</b>	<b>35</b>	<b>236,08</b>	<b>1441,4</b>	
	<b>Итого за период</b>	<b>15 641</b>	<b>586,45</b>	<b>533</b>	<b>2613,96</b>	<b>18190,3</b>	
	<b>Среднее значение за период</b>	<b>651,7</b>	<b>24,4</b>	<b>22,2</b>	<b>108,9</b>	<b>757,9</b>	