

Согласовано
Директор МБОУ 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 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. комплекс 2024

Неделя: 1

Дни: понедельник



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Углеводы	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бургерборд с маслом сливочным и сыром	50	5,85	7	15,14	336	
	Омлет запеченный или паровой	250	25,58	30	4,63	836	
	Огурцы свежие порционно	50	0,4		6,3	836	
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	836	
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	897	
Итого за Завтрак		575	33,92	37	53,43	686	
Обед	Суп с вермишелью	250	2,42	2	17,43	100,8	
	Плов со свиной	250	15,59	29	58,97	563,6	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	
Итого за Обед		850	23,03	32	136,52	952,4	
Итого за день		1425	56,95	69	189,95	1638,4	

(лист 2)

Рацион: Основное меню НТ ШУ 12 лет и ст. комплекс 2024

Неделя: 1

Дни: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Углеводы	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом	250	10,59	10	54,92	382,6	
	Чай ягодный	200	0,1		14,97	59,9	
	Шаньга со сметаной	80	6,99	4	35,56	166,9	
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	
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	
	Кнели куриные паровые с соусом сметанным с томатом	100/20	18,07	19	7,46	230,4	
	Пюре картофельное	180	3,95	6	26,51	177,2	
	Компот из кураги	200	0,78		22,62	101	
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	
Итого за Обед		800	29,02	32	89,53	739,3	
Итого за день		1455	49,13	46	216,98	1456,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Неделя: 1		День: среда				№ рецептуры
		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Завтрак	190/30	34,42	24	59,45	597,7	365	
	Запеканка творожная с молоком стущеным	200	3,87	4	20,08	190	919	
	Какао с молоком	84	6,3	8	62,5	341,9	1 141	
	Печенье детское (конд изд)	25	2,03		12,2	60,5	894,01	
	Хлеб пшеничный	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147	
	Хлеб ржаной	554	48,75	37	164,86	1254,9		
Итого за Завтрак								
Обед	Обед	250	2,64	6	18,77	148,7	1 030	
	Рассольник ленинградский со сметаной	100/20	14,13	15	15	250,2	907	
	Тефтели мясные с луком с соусом томатным	180	9,06	7	47,22	289	998	
	Каша гречневая рассыпчатая	200	0,68		25,63	120,6	705	
	Напиток из плодов шиповника	25	2,03		12,2	60,5	894,01	
	Хлеб пшеничный	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147	
	Хлеб ржаной	100	0,4		9,8	47	976,03	
	Фрукт	900	31,07	29	139,25	980,8		
Итого за Обед		1 454	79,82	66	304,11	2235,7		
Итого за день								

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

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	1 148	
	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	1 237	
	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	1 147	
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03	
	Итого за Обед		895	42,92	15	125,92	894,3	
	Итого за день		1 445	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	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 кудрявый с пшеном и яйцом	250	4,19	4	20,68	138,3	1 152
	Рыба тушеная с овощами	100	11,52	6	5,33	138,1	1 070,01
	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	1 147
Итого за Обед		800	24,78	17	123,01	811,4	
Итого за день		1 425	42,87	33	245,25	1441,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бугерборд 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	1 148
Итого за Завтрак			550	31,16	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	189,22	1677,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	250	3,93	5	48,62	259,1	874
	Чай ягодный	200	0,1		14,97	59,9	971
	Плюшка 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	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

Рацион: Основное меню ИТ ШУ 12 лет и ст комплекс 2024
 Прием пищи: **Завтрак**
 Наименование блюда: **Неделя: 2**
 День: **среда**

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Пудинг из творога с яблоками	200	27,22	21	29,26	418	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)	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	988
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	

Рацион: Основное меню ИТ ШУ 12 лет и ст комплекс 2024
 Прием пищи: **Завтрак**
 Наименование блюда: **Неделя: 2**
 День: **четверг**

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
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 припущенный	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	1607,8	

Рацион: Основное меню НТ ШУ 12 лет и ст комплекс 2024
 Неделя: 2
 День: пятница

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	250	5,6	6	43,85	248	842
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Зефир	54	0,43		43,09	176	1 466
Итого за завтрак		569	10,56	14	130,66	695,5	
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
	Гюле 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	976,03
Итого за Обед		880	31,66	31	99,95	887	
Итого за день		1 449	42,22	45	230,61	1 582,5	

Рацион: Основное меню НТ ШУ 12 лет и ст комплекс 2024
 Неделя: 2
 День: суббота

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