

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 1-4 кл. льготной категории (1 смена) в сезонное

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									
Прием пищи		Наименование блюда	Неделя: 1				День: понедельник		
			Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
Завтрак			Белки	Жиры	Углеводы				
		Огурцы свежие порционно	30	0,24		3,78	16,5	836	
		Омлет запеченный или паровой	200	14,6	15	5,13	284,6	891	
		Маффин в ассортименте	40	3,14	4	29,44	173	450,05	
		чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686	
		Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693	
Итого за Завтрак			500	20,29	20	68,93	612,6		
Обед									
		Суп с вермишелью	200	1,94	2	13,95	80,7	1 039	
		Плов со свинойной	200	15,47	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	
		фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03	
Итого за Обед			750	22,43	27	121,25	819,5		
Итого за день			1 250	42,72	47	190,18	1432,1		

(лист 2)

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс 2024									
Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Неделя: 1			День: вторник		
				Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
		Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак		Каша пшеничная молочная вязкая с маслом	200	13,12	10	30,4	259,1	302	
		Чай ягодный	200	0,1		12,97	59,9	971	
		Блинчики	100	3,35	7	18,21	146,3	1 707	
		Джем	30	0,43		3,11	14,4	82	
		Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01	
		Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03	
Итого за Завтрак			655	19,43	17	86,69	587,2		
Обед		Щи из свежей капусты с картофелем со	200	1,65	5	8,08	84,3	124	
		Кнели куриные паровые	90	16,01	16	15,5	245,3	1 087	
		Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01	
		Пюре картофельное	150	3,31	6	22,17	155	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			710	26,19	29	92,55	726,7		
Итого за день			1 365	45,62	46	179,24	1313,9		

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс 2024				Неделя: 1		День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Сырники	160	13,33	10	14,53	161,3	1 066,01	
	Молоко стуженное	30	2,37	3	12,32	96,3	902	
	Какао с молоком	200	3,87	4	12,3	89,7	919	
	Улитка с шоколадом	75	5,49	3	26,7	147,6	677,23	
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01	
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148	
Итого за Завтрак		515	29,22	21	90,18	620,2		
Обед								
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,12	5	15,02	118,9	1 030	
	Митболы	90	12,59	11	2,09	113,8	1 436,01	
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8	898	
	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	10,93	64,8	1 147	
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03	
Итого за Обед		810	27,62	24	115,88	777,5		
Итого за день		1 325	56,84	45	206,06	1397,7		

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс 2024					Неделя: 1		День: четверг	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Каша ячневая молочная вязкая с маслом	200	4,48	8	25,08	198,4	842	
	Чай ягодный	200	0,1		12,97	59,9	971	
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01	
	Слойка с клубничкой	70	6,83	6	27,9	197,6	677,08	
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03	
Итого за Завтрак		595	13,84	14	87,95	563,4		
Обед								
	Борщ с капустой картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87	118	1 021	
	Рагу из птицы с соусом красным	220	15,75	15	18,98	344,3	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	
	Маффины в ассортименте	40	4,14	4	29,44	173	450,05	
Итого за Обед		710	27,24	26	109	859,7		
Итого за день		1 305	41,08	40	196,95	1423,1		

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			
Завтрак		40	2,5	8	16,55	151,1	808	
	Бутерброд с маслом сливочным							
		250	15,59	12	38,97	297,6	444,01	
	Плов со свиной							
		200			14,97	59,9	828	
	Чай с сахаром							
		25	2,03		12,2	60,5	894,01	
	Хлеб пшеничный							
		515	20,12	20	82,69	569,1		
Итого за Завтрак								
Обед								
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4	17,18	125,3	139	
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,94		11,71	60	943	
	Птица запеченная	90	11,29	6	1,88	161,8	1 237	
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	3,92	5	35,96	220,4	516	
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930	
Хлеб пшеничный	25	2,68	1	10,88	68,5	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		805	27,18	17	112,89	808,9		
Итого за день		1 320	47,30	37,00	195,58	1 378,00		

Лист 6

(лист 6)

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			
Завтрак								
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	200	5,1	6	24,87	205,6	235,05	
	Слойка с вишней	70	6,41	9	23,4	187,68	677,22	
	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		595	14	15	85,43	560,68		
Обед								
	Суп кулешный с пшеном и яйцом	200	3,35	6	16,54	110,7	1 152	
	Рыба тушеная с овощами	90	11,37	8	4,8	124,3	1 070,01	
	Рис припущенный	150	3,35	8	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	
Итого за Обед		690	22,69	23	106,67	696,5		
Итого за день		1 285	36,69	38	192,1	1 257,18		

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		
Завтрак							
	Икра кабачковая	30	0,3	1	1,56	16,9	77
	Омлет запеченный или паровой	200	14,6	15	5,13	284,6	891
	Булочка с посыпкой	75	5,93	5	41,78	163,8	450,04
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	10,88	68,5	897
	Хлеб пшеничный	530	23,6	22	79,61	613,6	
Итого за Завтрак							
Обед							
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	200	2,38	5	13,14	109,6	1 058
	Фрикадельки "Наполи"	100	12,21	15	14,72	243,2	1 061,03
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	3,92	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
	Итого за Обед	800	23,53	26	123,94	861,2	
Итого за день		1 330	47,13	48	203,55	1474,8	
							(лист 8)

(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		
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	200	5,1	6	24,87	205,6	874
	чай ягодный	200	0,1		12,97	59,9	971
	Блинчики	100	3,35	7	18,21	146,3	1 707
	Молоко стуженное	30	2,37	3	12,32	96,3	902
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	10,88	68,5	897
	фрукт	100	0,4		9,8	37	976,03
	Итого за Завтрак	655	14	17	89,05	613,6	
Обед	Рассольник домашний со сметаной	200	1,91	5	10,79	92,4	1 175
	Жаркое по-домашнему	220	14,55	17	25,02	399,2	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
	Маффины в ассортименте	40	4,14	4	29,44	173	450,05
	Итого за Обед	710	24,88	27	102,93	851	
Итого за день	1 365	38,88	44	191,98	1464,6		

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс 2024					Неделя: 2		День: среда	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
Завтрак	Сырники с яблоком	160	10,33	9	14,53	161,3	1 066,02	
	Молоко стуженное	30	2,37	3	12,32	96,3	902	
	Какао с молоком	200	3,87	4	12,3	89,7	919	
	Булочка с маком	75	4,7	3	23,99	148,1	772,01	
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	10,88	68,5	897	
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148	
Итого за Завтрак		515	26,08	21	86,15	628,7		
Обед								
Обед	Борщ с капустой картофелем и сметаной	200	3,03	8	13,87	118	1 021	
	Птица запеченная	90	11,29	6	1,88	161,8	1 237	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8	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		790	27,21	21	110,35	793,9		
Итого за день		1 305	53,29	42	196,5	1422,6		

Лист 10

(лист 10)

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс 2024				Неделя: 2		День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Макаронные изделия запеченные с сыром	200	11,71	13	37,6	291	334	
	Яйцо отварное	40	4,06	4	0,22	50,2	349,01	
	Чай ягодный	200	0,1		12,97	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	
		590	20,43	18	83,42	573,4		
Итого за Завтрак								
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	
	Чикенбол с молочным соусом	100	12,2	12	10,07	223,4	1 633,99	
	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	
		710	26,39	22	118,53	855,1		
Итого за Обед								
Итого за день		1 300	46,82	40	201,95	1428,5		

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс 2024				Неделя: 2		День: пятница		№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность		
Завтрак		40	2,5	8	16,55	131,2	808	
	Бутерброд с маслом сливочным	200	4,48	8	25,08	198,4	842	
	Каша ячневая молочная вязкая с маслом	200			14,97	59,9	828	
	Чай с сахаром	40	4,14	4	29,44	173	450,05	
	Маффин в ассортименте	25	2,68	1	10,88	68,5	897	
	Хлеб пшеничный	505	13,8	21	96,92	631		
Итого за Завтрак								
Обед		200	4,44	4	12,6	126,4	1 015	
	Суп-лапша на курином бульоне	100	13,35	15	8,87	275	437,01	
	Гуляш из мяса свинины	150	3,31	6	22,17	155	995	
	Пюре картофельное	200	0,15		19,06	78,4	917,02	
	Компот из ягод	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	800	25,81	26	95,33	807,1		
Итого за Обед								
Итого за день		1 305	39,6	47,0	192,3	1 438,1		
								(лист 12)
								День: суббота

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс 2024									
Итого за период	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Неделя: 2			День: суббота		
				Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
				Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак			200	13,12	10	30,4	259,1	302	
		Каша пшенная молочная вязкая с маслом	200	0,06		15,16	59,9	686	
		Чай с лимоном	70	6,41	9	23,4	187,68	677,22	
		Слойка с вишней	25	2,03		12,2	60,5	894,01	
		Хлеб пшеничный	100	0,4		9,8	47	976,03	
		Фрукт	595	22,02	19	90,96	614,18		
Итого за Завтрак									
Обед			200	1,65	5	8,08	84,3	124	
		Щи из свежей капусты с картофелем со	90	12,13	13	5,81	157,6	966	
		Голубцы ленивые из мяса кур	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126	
		Соус томатный	150	5,92	5	35,96	220,4	516	
		Макаронные изделия отварные с маслом	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	710	24,14	25	97,72	697,8		
Итого за Обед									
Итого за день									
Итого за период									
Среднее значение за период									