Согласовано:
Директор МБОУ СОШ № 90
_____ Н.Г. Манишина
«02» 09 2024 года

Утверждаю:
Директор ООО «Комбинат общественного питания»
_____ О.Ю. Козырева
«02» 09 2024 года

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

Разработано с учетом треебований:

«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 12 лет и ст комплекс 2024 **Неделя:** 1 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Огурцы свежие порционно	50	0,4		6,3	27,5	836
	Омлет запеченный или паровой	250	18,4	17	9,12	320,56	891
	Маффин в ассортименте	40	4,14	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		570	25,25	22	75,44	659,56	
Обед							
	Суп с вермишелью	250	2,42	2	17,43	100,8	1 039
	Плов со свининой	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		1 420	48,28	54,00	211,96	1 611,96	

(лист 2)

Рацион: Основное меню НТ ШУ 12 лет и ст комплекс 2024 **Неделя:** 1 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшенная молочная вязкая с маслом	250	15,14	12	36,7	289,7	302
	Чай ягодный	200	0,1		12,97	59,9	971
	Блинчики	100	3,35	7	18,21	146,3	1 707
	Молоко сгущенное	30	2,37	3	16,32	96,3	902
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Завтрак		705	23,39	22	106,2	699,7	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,06	6	10,11	105,4	124
	Кнели куриные паровые	100	17,79	18	16,11	289,4	1 087
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
	Пюре картофельное	180	3,97	7	26,61	186	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	29,04	33	99,63	822,9	
Итого за день		1 505	52,43	55	205,83	1522,6	

Рацион: Основное меню НТ ШУ 12 лет и ст комплекс 2024 **Неделя:** 1 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сырники	240	15,33	11	15,4	183,54	1 066,01
	Молоко сгущенное	30	2,37	3	12,32	96,3	902
	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	190	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	10,63	64,8	1 147
Итого за Завтрак		595	31,22	22	97,33	742,74	
Обед							
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,64	6	18,77	148,6	1 030
	Митболы	100	13,98	12	2,33	126,4	1 436,01
	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	31,04	27	127,74	868	
Итого за день		1 495	62,26	49,00	225,07	1 610,74	

(лист 4)

Рацион: Основное меню НТ ШУ 12 лет и ст комплекс 2024 **Неделя:** 1 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная вязкая с маслом	250	5,6	11	34,26	248	842
	Чай ягодный	200	0,1		12,97	59,9	971
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Слойка с клубникой	70	6,83	6	27,9	197,6	677,08
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Завтрак		645	14,96	17	97,13	613	
Обед							
	Борщ с капустой картофелем и сметаной	250	3,79	7	17,34	147,5	1 021
	Рагу из птицы с соусом красным	260	20,76	20	22,43	407	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
	Маффин в ассортименте	40	4,14	4	29,44	173	450,05
Итого за Обед		800	33,01	32	115,92	951,9	
Итого за день		1 445	47,97	49,00	213,05	1 564,90	

Рацион: Основное меню НТ ШУ 12 лет и ст комплекс 2024 **Неделя:** 1 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,5	8	16,55	151,1	808
	Плов со свининой	260	16,21	15	43,75	329,45	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	12,13	64,8	1 148
Итого за Завтрак		550	22,87	24	99,6	665,75	
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	13,32	8	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	2,68	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		895	33,57	22	124,6	902,3	
Итого за день		1 445	56,4	46,0	224,2	1 568,1	

(лист 6)

Рацион: Основное меню НТ ШУ 12 лет и ст комплекс 2024 **Неделя:** 1 **День:** суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	250	8,38	9	39,61	257	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		645	17,28	18	100,17	612,08	
Обед							
	Суп кудрявый с пшеном и яйцом	250	4,19	8	20,68	138,3	1 152
	Рыба тушенная с овощами	100	12,52	9	5,33	138,1	1 070,01
	Рис припущенный	200	4,46	10	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	25,79	28	123,01	811,4	
Итого за день		1 445	43,07	46,00	223,18	1 423,48	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Икра кабачковая пром.производства	50	0,6	4	3,7	48,5	813
	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 ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
Итого за Завтрак		575	26,03	26	93,88	710	
Обед							
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	250	2,97	7	16,43	137	1 058
	Фрикадельки "Наполи"	100	12,21	15	14,72	243,2	1 061,03
	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	27,3	29	134,43	932,7	
Итого за день		1 455	53,3	55,0	228,3	1 642,7	

(лист 8)

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	250	8,38	9	39,61	257	874
	Чай ягодный	200	0,1		12,97	59,9	971
	Блинчики	100	3,35	7	18,21	146,3	1 707
	Молоко сгущенное	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	47	976,03
Итого за Завтрак		705	17,28	20	103,79	675	
Обед							
	Рассольник домашний со сметаной	250	2,39	6	13,49	115,4	1 175
	Жаркое по-домашнему	250	16,53	21	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
	Маффин в ассортименте	40	4,14	4	29,44	173	450,05
Итого за Обед		790	27,34	32	109,04	928,4	
Итого за день		1 495	44,6	52,0	212,8	1 603,4	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сырники с яблоком	240	13,58	11	18,7	187,4	1 066,02
	Молоко сгущенное	30	2,37	3	16,32	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		595	29,33	23	94,32	654,8	
Обед							
	Борщ с капустой картофелем и сметаной	250	3,79	9	17,34	147,5	1 021
	Птица запеченная	100	13,32	8	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	31,51	25	121,9	889,6	
Итого за день		1 475	60,84	48,00	216,22	1 544,40	

(лист 10)

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Макаронные изделия запеченные с сыром	250	12,14	17	51,69	363,8	334
	Яйцо отварное шт	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
Итого за Завтрак		640	20,86	22	97,51	646,2	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	7	21,48	156,6	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	200	4,46	6	46,68	294	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	28,68	26	134,5	959,9	
Итого за день		1 450	49,54	48,00	232,01	1 606,10	

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	2,8	8	16,55	151,1	808
	Каша вишевая молочная вязкая с маслом	250	5,5	11	34,26	248	842
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	10,88	68,5	897
	Маффин в ассортименте	40	4,14	4	29,44	173	450,05
Итого за Завтрак		555	14,92	24	106,1	700,5	
Обед	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,55	5	15,75	158	1 015
	Гуляш из мяса свинины	100	13,35	15	8,87	275	437,01
	Пюре картофельное	180	3,97	7	26,61	186	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	27,58	28	102,92	869,7	
Итого за день		1 435	42,50	52,00	209,02	1 570,20	

(лист 12)

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 пшенная молочная вязкая с маслом	250	15,14	12	36,7	289,7	302
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Слойка с вишней	70	6,41	9	23,4	187,68	677,22
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Завтрак		645	24,04	21	97,26	644,78	
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		1 445	51,1	49,0	204,9	1 425,3	
Итого за период		18 945	654,90	655,00	2 815,56	20 264,01	
Среднее значение за период		1 578,75	54,58	54,58	234,63	1 688,67	