

Утверждаю:
Директор ООО «Комбинат
общественного питания»



С. В. Панченко

2024 г.

Согласовано:
Директор
МБОУ СОШ № 8



Р.Н.Шаяхметова

2024 г.

**Примерное двухнедельное цикличное меню одноразового горячего питания
для обучающихся начальных классов в первую смену
в общеобразовательных учреждениях города Радужный**

Возрастная категория: 7 - 11 лет (1-4 классы)

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню завтрак 1-4 класс

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Колбаса вареная	100	12,50	15,10	1,20	197,00	124
	Макаронные изделия отварные	150	5,67	4,62	34,56	202,31	178
	Чай с лимоном	200	0,46		15,26	63,06	171
	Хлеб пшеничный	40	2,91	0,48	18,45	89,62	1
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	40	2,54	0,96	17,04	86,73	255
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	256
Итого за Завтрак		630	24,48	21,56	96,31	685,72	
Итого за день		630	24,48	21,56	96,31	685,72	

(лист 2)

Рацион: Меню завтрак 1-4 класс

Неделя: 1,00

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет с сыром	200	24,76	34,14	3,42	420,34	115
	Чай с молоком	200	1,86	1,60	17,40	90,68	56
	Хлеб пшеничный	50	3,64	0,60	23,07	112,02	1
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	50	3,18	1,20	21,30	108,41	255
	Кондитерское изделие (пряники)	40	3,40	4,52	27,88	165,60	463
Итого за Завтрак		540	36,84	42,06	93,06	897,05	
Итого за день		540	36,84	42,06	93,06	897,05	

Рацион: Меню завтрак 1-4 класс

Неделя: 1,00

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Нагетсы "Детские"	100	18,13	3,70	8,40	141,21	15 001
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	8,34	5,81	37,89	237,12	103
	Напиток "Снежок"	200	10,00	6,40	7,00	126,00	19
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	40	2,54	0,96	17,04	86,73	255
	Хлеб пшеничный	40	2,91	0,48	18,45	89,62	1
	Печенье в ассорт.	40	3,00	7,20	26,80	185,20	464
Итого за Завтрак		570	44,92	24,55	115,58	865,88	
Итого за день		570	44,92	24,55	115,58	865,88	

Рацион: Меню завтрак 1-4 класс

Неделя: 1,00

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Блинчики "Детские" с творогом	50	5,60	6,04	11,62	132,29	15 003
	Молоко сгущенное	10	0,70	0,79	0,95	13,50	6
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"	220	7,96	10,34	37,69	274,41	328,01
	Кофейный напиток с молоком	200	2,90	3,20	14,68	97,90	172
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	40	2,54	0,96	17,04	86,73	255
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	256
Итого за Завтрак		620	20,10	21,73	91,77	651,83	
Итого за день		620	20,10	21,73	91,77	651,83	

Рацион: Меню завтрак 1-4 класс

Неделя: 1,00

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Пудинг из творога с рисом и со сгущенным молоком	180	22,52	18,54	30,10	373,45	96
	Чай с сахаром	200	0,20		16,00	62,56	57,01
	Хлеб пшеничный	40	2,91	0,48	18,45	89,62	1
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	256
	Итого за Завтрак	520	26,03	19,42	74,35	572,63	
Итого за день	520	26,03	19,42	74,35	572,63		

(лист 6)

Рацион: Меню завтрак 1-4 класс

Неделя: 2,00

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр твердый порционнно	20	5,20	5,22		67,80	182
	Каша молочная "Дружба"	200	5,26	7,48	37,72	236,80	106
	Кофейный напиток с молоком	200	2,90	3,20	14,68	97,90	172
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	40	2,54	0,96	17,04	86,73	255
	Хлеб пшеничный	40	2,91	0,48	18,45	89,62	1
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	256
Итого за Завтрак	600	19,21	17,74	97,69	625,85		
Итого за день	600	19,21	17,74	97,69	625,85		

Рацион: Меню завтрак 1-4 класс

Неделя: 2,00

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Колбасные изделия (сосиски) отварные	120	13,86	30,11	0,50	408,74	344
	Макаронные изделия отварные	150	5,67	4,62	34,56	202,31	178
	Какао с молоком	200	5,82	5,00	5,92	94,68	39
	Хлеб пшеничный	40	2,91	0,48	18,45	89,62	1
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	40	2,54	0,96	17,04	86,73	255
Итого за Завтрак		550	30,80	41,17	76,47	882,08	
Итого за день		550	30,80	41,17	76,47	882,08	

Рацион: Меню завтрак 1-4 класс

Неделя: 2,00

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Рыба (горбуша) тушеная в томате с овощами	90	11,46	4,97	6,73	117,72	163
	Рис отварной	150	3,71	4,17	38,57	206,72	293
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,64	0,02	19,50	76,60	78
	Хлеб пшеничный	50	3,64	0,60	23,07	112,02	1
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	50	3,18	1,20	21,30	108,41	255
	Кондитерское изделие (пряники)	50	4,25	5,65	34,85	207,00	463
Итого за Завтрак		590	26,87	16,61	144,01	828,47	
Итого за день		590	26,87	16,61	144,01	828,47	

Рацион: Меню завтрак 1-4 класс

Неделя: 2,00

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Блинчики "Детские" с творогом	50	5,60	6,04	11,62	132,29	15 003
	Молоко сгущенное	10	0,70	0,79	0,95	13,50	6
	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,66	5,34	36,40	215,10	107
	Какао с молоком	200	5,82	5,00	5,92	94,68	39
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	40	2,54	0,96	17,04	86,73	255
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	256
Итого за Завтрак		600	20,72	18,53	81,73	589,30	
Итого за день		600	20,72	18,53	81,73	589,30	

(лист 10)

Рацион: Меню завтрак 1-4 класс

Неделя: 2,00

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	190	23,14	16,74	19,87	319,94	100
	Чай с сахаром	200	0,20		16,00	62,56	57,01
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	40	2,54	0,96	17,04	86,73	255
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	256
Итого за Завтрак		530	26,28	18,1	62,71	516,23	
Итого за день		530	26,28	18,10	62,71	516,23	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за период		5 750	276,25	241,47	933,67	7 115,04	
Среднее значение за период			27,63	24,15	93,37	711,50	

2. Источник рецептур:

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций./Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий. Для предприятий общественного питания. Здобнов, Цыганенко, Пересичный, 2006г
- Сборник рецептур для питания детей в ДОУ / Под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А.
- Техничко-технологические карты МУП "Комбинат общественного питания
- СанПин 2,3/2.4.3590 20.
- Нормативная документация для предприятий общественного питания «Сборник рецептур и кулинарных изделий».

Технолог



Круглякова Светлана Маратовна

Директор

Панченко Светлана Викторовна