

Утверждаю:
Директор ООО «Комбинат
общественного питания»



Согласовано:
Директор
МБОУ СОШ № 8



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

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

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню обед 1-4 класс

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Овощи свежие (помидоры) порционно	60	0,36	0,12	2,52	11,94	79
	Суп из овощей со сметаной и мясом	200	7,32	6,66	12,02	137,06	44
	Плов с говядиной	200	16,88	14,76	42,20	369,48	397
	Сок фруктовый	200	0,82	0,16	26,20	110,00	61
	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 Обед	840	31,23	23,54	128,23	851,83	
Итого за день	840	31,23	23,54	128,23	851,83		

(лист 2)

Рацион: Меню обед 1-4 класс

Неделя: 1,00

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	70	0,71	7,08	2,77	77,69	71
	Суп картофельный с крупой и мясом	200	7,00	8,74	17,70	177,78	506,01
	Котлета рыбная	90	11,84	6,17	6,65	129,72	13 100
	Пюре картофельное	150	3,32	4,83	22,19	145,94	8 005
	Компот из с/м ягод	200	0,30	0,12	22,16	89,00	10 004
	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 Обед	890	29,01	28,78	116,75	843,48		
Итого за день	890	29,01	28,78	116,75	843,48		

Рацион: Меню обед 1-4 класс

Неделя: 1,00

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Закуска из припущенных овощей	80	2,17	1,85	7,75	54,02	542
	Борщ с капустой и картофелем, сметаной и мясом	200	5,94	7,32	7,48	120,16	46
	Печень тушеная в соусе	100	13,89	7,80	7,71	157,46	527
	Макаронные изделия отварные	180	6,80	5,54	41,47	242,77	178
	Кисель с витаминами "Витошка"	200			17,28	69,12	69
	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
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	256
Итого за Обед		960	36,01	24,71	135,85	910,96	
Итого за день		960	36,01	24,71	135,85	910,96	

(лист 4)

Рацион: Меню обед 1-4 класс

Неделя: 1,00

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из свежих огурцов	60	0,44	6,05	1,36	61,57	351
	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом	200	8,88	23,04	16,56	309,16	13 180
	Капуста тушеная	100	2,40	3,21	9,98	79,31	94
	Котлета школьная	100	12,40	13,38	6,61	196,44	165,01
	Компот из ягод св/м (вишня)	200	0,32	0,08	28,20	111,76	146
	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
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	256
Итого за Обед		860	31,65	47,96	116,87	1 025,67	
Итого за день		860	31,65	47,96	116,87	1 025,67	

Рацион: Меню обед 1-4 класс

Неделя: 1,00

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат овощной	80	0,55	8,10	2,69	85,53	285
	Суп гороховый с мясом	200	11,57	11,83	16,72	219,79	13 115
	Биточки из индейки	100	12,69	4,03	2,52	97,33	524
	Пюре картофельное	150	3,32	4,83	22,19	145,94	8 005
	Компот из кураги	200	1,04	0,06	30,16	122,20	68
	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
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	256
Итого за Обед		930	36,39	31,05	128,44	938,22	
Итого за день		930	36,39	31,05	128,44	938,22	

Рацион: Меню обед 1-4 класс

Неделя: 2,00

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Овощи свежие (помидоры) порционно	60	0,36	0,12	2,52	11,94	79
	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и мясом	200	5,98	5,14	6,64	97,50	51
	Тефтели "Детские" с соусом	100	1,60	18,40	11,25	310,00	15 002
	Каша пшенная	150	6,98	5,67	40,01	239,16	105,01
	Сок фруктовый	200	0,82	0,16	26,20	110,00	61
	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
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	256
Итого за Обед		910	22,95	31,69	140,78	1 036,03	
Итого за день		910	22,95	31,69	140,78	1 036,03	

Рацион: Меню обед 1-4 класс

Неделя: 2,00

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат овощной	60	0,41	6,08	2,02	64,15	285
	Свекольник со сметаной и мясом	200	6,20	7,20	12,32	139,14	13 119
	Рагу из индейки с овощами	200	2,78	5,84	19,64	142,84	253
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	29,62	132,60	65
	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 Обед		840	15,93	21,24	108,88	702,08	
Итого за день		840	15,93	21,24	108,88	702,08	

Рацион: Меню обед 1-4 класс

Неделя: 2,00

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1,35	4,47	8,23	78,58	167
	Суп-лапша по-домашнему с картофелем и мясом	200	8,86	8,20	11,24	176,64	162
	Печень по-строгановски	100	14,16	11,67	7,98	194,76	7 016
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,96	6,02	40,37	251,10	102
	Напиток "Снежок"	200	10,00	6,40	7,00	126,00	19
	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 Обед		910	49,18	38,60	120,11	1 050,43	
Итого за день		910	49,18	38,60	120,11	1 050,43	

Рацион: Меню обед 1-4 класс

Неделя: 2,00

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из моркови с кукурузой	60	0,79	6,07	4,13	75,01	70,01
	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и мясом	220	7,11	8,03	15,18	162,18	144
	Филе куриное тушеное в соусе	100	19,41	3,57	4,39	127,21	13 053,02
	Макаронные изделия отварные	180	6,80	5,54	41,47	242,77	178
	Компот из ягод св/м	200	0,22	0,08	21,56	85,48	10 004,04
	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
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	256
Итого за Обед		960	41,54	25,49	140,89	960,08	
Итого за день		960	41,54	25,49	140,89	960,08	

(лист 10)

Рацион: Меню обед 1-4 класс

Неделя: 2,00

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Овощи свежие (огурцы) порционно	60	0,48	0,06	1,50	8,40	80
	Суп "Крестьянский" с мясом	200	2,70	4,84	8,20	87,64	199
	Филе индейки в сырно-сметанном соусе	90	18,80	8,15	1,99	156,79	7 016,01
	Рис припущенный с овощами	200	6,98	4,46	51,92	274,74	543
	Напиток из сухофруктов	200			19,96	75,80	300
	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 Обед		930	34,81	19,35	128,86	826,72	
Итого за день		930	34,81	19,35	128,86	826,72	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за период		9 030	328,70	292,41	1 265,64	9 145,50	
Среднее значение за период			32,87	29,24	126,56	914,55	

1. Сезонные замены салатов из сырых овощей урожая прошлого года в период после 1 марта.

День	Неделя	Прием пищи	Заменяемый салат	Сезонный салат
вторник	1	обед	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	Салат из консервированного огурца с горошком
среда	2	обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	Салат "Школьный"

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