

Утверждаю:  
Директор ООО «Комбинат  
общественного питания»



С. В. Панченко

2024 г.

Согласовано:  
Директор  
МБОУ СОШ № 8



Р.Н.Шаяхметова

2024 г.

**Примерный двухнедельный рацион питания обучающихся 5 - 11 классов на сумму 55 рублей,  
сформированный из «Ассортиментного перечня пищевых продуктов для школьного питания»**

Возрастная категория: 12 лет и старше (5-11 классы)

## Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню 5-11 класс 55 руб

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	200	12,28	9,60	43,24	308,14	177
	Чай с сахаром	200	0,20		15,84	61,94	57,01
	Хлеб пшеничный	50	3,64	0,60	23,07	112,02	1
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>450</b>	<b>16,12</b>	<b>10,20</b>	<b>82,15</b>	<b>482,10</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>450</b>	<b>16,12</b>	<b>10,20</b>	<b>82,15</b>	<b>482,10</b>	

(лист 2)

Рацион: Меню 5-11 класс 55 руб

Неделя: 1,00

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная молочная	200	8,38	7,61	41,30	267,12	322
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>490</b>	<b>13,88</b>	<b>9,81</b>	<b>81,77</b>	<b>469,82</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>490</b>	<b>13,88</b>	<b>9,81</b>	<b>81,77</b>	<b>469,82</b>	

Рацион: Меню 5-11 класс 55 руб

Неделя: 1,00

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Печенье в ассорт.	40	3,00	7,20	26,80	185,20	464
	Напиток "Снежок"	200	10,00	6,40	7,00	126,00	19
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>240</b>	<b>13,00</b>	<b>13,60</b>	<b>33,80</b>	<b>311,20</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>240</b>	<b>13,00</b>	<b>13,60</b>	<b>33,80</b>	<b>311,20</b>	

Рацион: Меню 5-11 класс 55 руб

Неделя: 1,00

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"	200	7,24	9,40	34,26	249,46	328,01
	Чай с сахаром	200	0,20		15,02	58,76	57,01
	Хлеб пшеничный	40	2,91	0,48	18,45	89,62	1
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>440</b>	<b>10,35</b>	<b>9,88</b>	<b>67,73</b>	<b>397,84</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>440</b>	<b>10,35</b>	<b>9,88</b>	<b>67,73</b>	<b>397,84</b>	

Рацион: Меню 5-11 класс 55 руб

Неделя: 1,00

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	6,04	6,10	45,32	259,48	109
	Чай с молоком	200	1,86	1,60	17,40	90,68	56
	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	50	3,18	1,20	21,30	108,41	255
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>450</b>	<b>11,08</b>	<b>8,90</b>	<b>84,02</b>	<b>458,57</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>450</b>	<b>11,08</b>	<b>8,90</b>	<b>84,02</b>	<b>458,57</b>	

Рацион: Меню 5-11 класс 55 руб

Неделя: 2,00

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Каша молочная "Дружба"	200	5,26	7,48	37,72	236,40	106
	Чай с лимоном	200	0,46		15,26	63,06	171
	Хлеб пшеничный	40	2,91	0,48	18,45	89,62	1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>440</b>	<b>8,63</b>	<b>7,96</b>	<b>71,43</b>	<b>389,08</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>440</b>	<b>8,63</b>	<b>7,96</b>	<b>71,43</b>	<b>389,08</b>	



Рацион: Меню 5-11 класс 55 руб

Неделя: 2,00

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	200	12,28	9,60	43,24	308,14	177
	Чай с сахаром	200	0,20		15,84	61,94	57,01
	Хлеб пшеничный	50	3,64	0,60	23,07	112,02	1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>450</b>	<b>16,12</b>	<b>10,20</b>	<b>82,15</b>	<b>482,10</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>450</b>	<b>16,12</b>	<b>10,20</b>	<b>82,15</b>	<b>482,10</b>	

Рацион: Меню 5-11 класс 55 руб

Неделя: 2,00

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Кондитерское изделие (пряники)	50	4,25	5,65	34,85	207,00	463
	Напиток "Снежок"	200	10,00	6,40	7,00	126,00	19
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>250</b>	<b>14,25</b>	<b>12,05</b>	<b>41,85</b>	<b>333,00</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>250</b>	<b>14,25</b>	<b>12,05</b>	<b>41,85</b>	<b>333,00</b>	

Рацион: Меню 5-11 класс 55 руб

Неделя: 2,00

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,56	5,34	36,40	215,10	107
	Компот из с/м ягод	200	0,30	0,12	22,16	89,00	10 004
	Хлеб пшеничный	50	3,64	0,60	23,07	112,02	1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>450</b>	<b>9,50</b>	<b>6,06</b>	<b>81,63</b>	<b>416,12</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>450</b>	<b>9,50</b>	<b>6,06</b>	<b>81,63</b>	<b>416,12</b>	

(лист 10)

Рацион: Меню 5-11 класс 55 руб

Неделя: 2,00

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Сыр твердый порционнo	20	5,20	5,22		67,80	182
	Кофейный напиток с молоком	200	2,90	3,20	14,68	97,90	172
	Хлеб пшеничный	40	2,91	0,48	18,45	89,62	1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>260</b>	<b>11,01</b>	<b>8,90</b>	<b>33,13</b>	<b>255,32</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>260</b>	<b>11,01</b>	<b>8,90</b>	<b>33,13</b>	<b>255,32</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Итого за период</b>		<b>3920</b>	<b>123,93</b>	<b>97,56</b>	<b>659,65</b>	<b>3995,15</b>	
<b>Среднее значение за период</b>			<b>12,39</b>	<b>9,76</b>	<b>65,96</b>	<b>399,52</b>	

## 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