

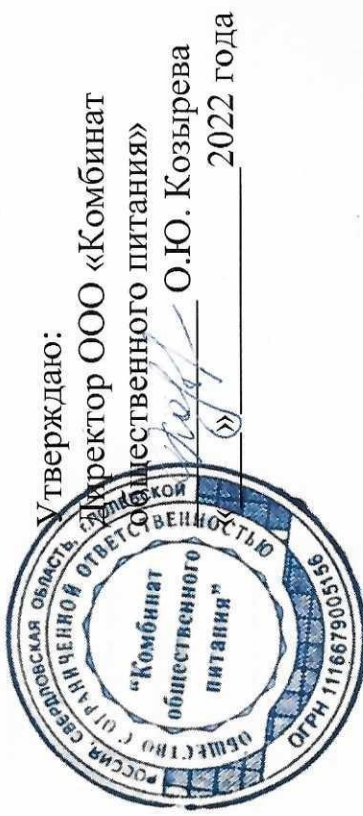
Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №7

И. А. Губанова

« 10 »

2022 года



Утверждаю:

Директор ООО «Комбинат общественного питания»

О.Ю. Козырева

2022 года

Примерное двухнедельное меню горячего питания (завтрак) для детей 1-4 кл льготной категории (1 смена) всесезонное

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»

СОГЛАСОВАНО

Директор образовательного учреждения

УТВЕРЖДАЮ

ООО "Комбинат общественного питания"

Козырева О.Ю.

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное двухнедельное меню горячего питания (завтрак) для 1-4 кл льготной категории (1 смена) всесезонное

Рацион: Основное меню ШУ 7-11 лет комплекс 2									
Неделя: 1					День: понедельник				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Бутерброд с сыром	50	6,25	4	20,51	147,3	810		
	Омлет запеченный или паровой	150	12,99	20	0,81	231,8	891		
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03		
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686		
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147		
Итого за Завтрак		525	21,35	24	54,63	538,5			
Итого за день		525	21,35	24,00	54,63	538,50			

(лист 2)

Рацион: Основное меню ШУ 7-11 лет комплекс 2									
Неделя: 1					День: вторник				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Биточек "Уральский" мясо-капустный	90	18,32	13	4,09	196,1	1 027		
	Соус сметанный с томатом	20	0,34	2	1,4	18,1	600,01		
	Картофель тушеный	150	3,17	10	28,29	213,5	997		
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828		
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2	894,01		
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147		
Итого за Завтрак		510	24,8	25	65,15	579,3			
Итого за день		510	24,80	25,00	65,15	579,30			

Рацион: Основное меню ШУ 7-11 лет комплекс 1		Неделя: 1		Дата: 01.04			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества					
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Бутерброд с маслом и повидлом	40	1,76	3	21,19	117,2	815	
	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	8,48	9	37,96	289,2	302	
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828	
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03	
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2	894,01	
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147	
Итого за Завтрак		590	13,61	12	100,32	605		
Итого за день		590	13,61	12,00	100,32	605,00		

Лист 4

Рацион: Основное меню ШУ 7-11 лет комплекс 2			Неделя: 1		День: четверг			№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Огурцы малосольные порционно	50	0,4		1,3	7	836,01	
	Плов из птицы	200	18,61	22	43,64	379,8	1 075	
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686	
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2	894,01	
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147	
Итого за Завтрак		500	22,04	22	76,5	538,4		
Итого за день		500	22,04	22,00	76,50	538,40		

(лист 5)

Рацион: Основное меню ШУ 7-11 лет комплекс 2		Неделя: 1	День: пятница				№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Рыба, тушеная в томате с овощами	90	8,48	4	3,86	117	1 070
	Каша гречневая рассыпчатая	170	6,48	7	33,41	231,5	998
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2	894,01
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147
Итого за Завтрак		510	17,93	11	68,64	500,1	
Итого за день		510	17,93	11,00	68,64	500,10	

(лист 6)

Рацион: Основное меню ШУ 7-11 лет комплекс 2		Неделя: 1	День: суббота				№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Пудинг творожно-манный	130	16,96	11	18,89	246	1 073
	Молоко сгущенное соус	30	2,13	2	16,56	88,5	902
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
	Хлеб пшеничный	20	1,05		6,44	31,3	894,01
Итого за Завтрак	Хлеб ржаной	20	1,32		6,68	42	1 147
		500	21,92	13	73,53	514,7	
Итого за день		500	21,92	13,00	73,53	514,70	

Рацион: Основное меню ШУ 7-11 лет комплекс 2 Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром	30	3,75	3	12,31	88,4	810
	Омлет запеченный или паровой	150	12,99	20	0,81	231,8	891
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147
Итого за Завтрак		505	18,85	23	46,43	479,6	
Итого за день		505	18,85	23,00	46,43	479,60	

Рацион: Основное меню ШУ 7-11 лет комплекс 2 Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Колбаски витаминные	90	17,83	20	5,93	227,2	1 028
	Рис припущенный	150	3,71	5	41,9	212	512
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Печенье детское	40	3	4	29,76	162,8	1 141
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147
Итого за Завтрак		505	26,19	29	100,91	714,4	
Итого за день		505	26,19	29,00	100,91	714,40	

Рацион: Основное меню ШУ 7-11 лет комплекс 2 Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,5	8	16,55	151,1	808
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	8,48	9	37,96	289,2	302
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
	Чай с молоком	200	1,37	2	10,64	62	854
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147
Итого за Завтрак		565	14,4	19	83,3	601,8	
Итого за день		565	14,40	19,00	83,30	601,80	

(лист 10)

Рацион: Основное меню ШУ 7-11 лет комплекс 2 Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Голубцы ленивые из мяса кур	90	12,13	13	5,81	157,6	966
	Макаронные изделия отварные с маслом	170	6,71	6	44,76	240,3	516
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2	894,01
Итого за Завтрак		510	21,87	19	82,13	549,5	
Итого за день		510	21,87	19,00	82,13	549,50	

Рацион: Основное меню ШУ 7-11 лет комплекс 2							День: пятница		№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Бутерброд с сыром	30	3,75	3	12,31	88,4			810
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	230	3,62	5	44,73	238,3			874
	Яйцо отварное	40	5,08	5	0,28	62,8			349,01
	Чай ягодный	200			14,97	59,9			971
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2			894,01
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5			1 147
Итого за Завтрак		550	15,42	13	88,69	541,1			
Итого за день		550	15,42	13,00	88,69	541,10			

Рацион: Основное меню ШУ 7-11 лет комплекс 2							День: суббота		№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	50	5,85	7	15,14	145,2			3
	Суп молочный с изделиями макаронными	250	8,1	9	24,8	216,5			2 016
	Какао с молоком	200	3,77	4	15,73	114,5			919
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2			894,01
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5			1 147
	Итого за Завтрак	550	20,69	20	72,07	567,9			
Итого за день		550	20,69	20,00	72,07	567,90			
Итого за период		6 320	239,07	230,00	912,30	6 730,30			
Среднее значение за период		526,67	19,92	19,17	76,03	560,86			

Составил



Утвердил

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №7

И. А. Губанова

«__» _____ 2022 года

Утверждаю:

Директор ООО «Комбинат
общественного питания»

О.Ю. Козырева

«__» _____ 2022 года



Примерное двухнедельное меню горячего питания (обед) для детей 1-4 кл льготной категории (1 смена) всесезонное

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»

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное двухнедельное меню горячего питания (обед) для 1-4 кл льготной категории (1 смена) асесезонное

Рацион: Основное меню ШУ 7-11 лет комплекс 2 Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат Здоровье	60	0,73	6	10,57	77,3	992
	Суп картофельный со сметаной	200	1,4	3	11,57	75,8	84
	Плов из птицы	200	18,61	22	43,64	379,8	1 075
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		26,5	96,2	928
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2	894,01
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147
Итого за Обед		710	24,17	31	108,68	720,8	
Итого за день		710	24,17	31,00	108,68	720,80	

Рацион: Основное меню ШУ 7-11 лет комплекс 2 Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Огурцы свежие порционно	60	0,48		1,56	8,4	836
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,65	5	8,08	84,3	124
	Печень по-строгановски	90	1,82	6	11,24	164,9	1 076
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,72	6	29,48	204,2	998
	Компот из ягод	200			22,96	79,8	917,02
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2	894,01
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147
Итого за Обед		750	12,64	17	89,72	633,3	
Итого за день		750	12,64	17,00	89,72	633,30	

(лист 2)

Примечание	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	50	0,88	3	4,97	47,1	818
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,11	5	18,01	118,9	1 030
	Биточки из курицы	90	15,06	17	17,9	238,3	255
	Рагу из овощей	150	3,21	7	42,22	187,3	959
	Напиток лимонный	200	0,14		24,43	101,2	699
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2	894,01
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147
Итого за Обед		740	24,37	32	123,93	784,5	
Итого за день		740	24,37	32,00	123,93	784,50	

(лист 4)

Рацион: Основное меню ШУ 7-11 лет комплекс 2			Неделя: 1		День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп-крем из разных овощей	200	5,06	9	18,41	176,3	960
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,9		11,59	56,4	943
	Котлеты рыбные	90	13,81	9	13,63	178,1	1 028
	Картофель отварной	170	3,43	6	29,53	204	518
	Компот из свежих плодов	200	0,16		23,88	99,1	390
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2	894,01
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147
	Итого за Обед	725	27,33	24	113,44	805,6	
Итого за день	725	27,33	24,00	113,44	805,60		

Рацион: Основное меню ШУ 7-11 лет комплекс 2			Неделя: 1		День: пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,83	1	9,72	36,8	1 163
	Суп картофельный с бобовыми	200	3,86	4	22,96	112,4	139
	Птица тушеная в соусе красном с овощами	90	16,86	21	6,91	208,3	1 079
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	38,48	212	516
	Напиток Ягодка	200	0,17		17,58	60,5	930
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2	894,01
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147
Итого за Обед		750	30,61	31	112,05	721,7	
Итого за день		750	30,61	31,00	112,05	721,70	

(лист 6)

Рацион: Основное меню ШУ 7-11 лет комплекс 2			Неделя: 1		День: суббота		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,47	3	1,11	35,9	1 249
	Суп кудрявый с пшеном и яйцом	200	3,14	3	15,78	106,8	1 152
	Тефтели мясные с рисом	90	7,54	17	11,02	220,9	1 062
	Пюре картофельное	150	4,08	6	24,96	187,4	995
	Напиток лимонный	200	0,14		24,43	101,2	699
	Хлеб ржаной	20	1,32		6,68	42	1 147
Итого за Обед		710	16,69	29	83,98	694,2	
Итого за день		710	16,69	29,00	83,98	694,20	

Рацион: Основное меню ШУ 7-11 лет комплекс 2 Неделя: 2 День: понедельник									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Обед	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	200	1,91	5	9,37	95	1 058		
	Гуляш из курицы	90	15,31	20	11,16	202,6	1 105		
	Макаронные изделия отварные с маслом	170	6,71	6	44,76	240,3	516		
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		26,5	96,2	928		
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2	894,01		
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147		
Итого за Обед		710	27,36	31	108,19	725,8			
Итого за день		710	27,36	31,00	108,19	725,80			

(лист 8)

Рацион: Основное меню ШУ 7-11 лет комплекс 2							Неделя: 2		День: вторник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры			
			Белки	Жиры	Углеводы					
Обед	Рассольник домашний со сметаной	200	1,59	4	10,55	83,3	1 175			
	Биточек "Уральский" мясо-капустный	90	18,32	13	4,09	196,1	1 027			
	Каша гречневая рассыпчатая	170	6,48	7	33,41	231,5	998			
	Напиток Ягодка	200	0,17		17,58	60,5	930			
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2	894,01			
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147			
Итого за Обед		710	29,53	24	82,03	663,1				
Итого за день		710	29,53	24,00	82,03	663,10				

Рацион: Основное меню ШУ 7-11 лет комплекс 2 Неделя: 2 День: среда							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Помидоры порционно	30	0,33		1,13	7,1	835
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1,47	5	10,29	80,8	1 021
	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	90	23,32	24	4,23	240,9	1 296
	Макаронные изделия отварные с овощами	150	5,18	9	29,97	221,9	1 011,01
	Напиток апельсиновый	200	0,2		27,73	95,8	925
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2	894,01
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147
Итого за Обед		720	33,47	38	89,75	738,2	
Итого за день		720	33,47	38,00	89,75	738,20	

(лист 10)

Рацион: Основное меню ШУ 7-11 лет комплекс 2				Неделя: 2		День: четверг		№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	60	0,46	4	1,43	38,6	12,01	
	Суп картофельный с бобовыми	200	3,86	4	22,96	112,4	139	
	Рыба, запеченная в молочном соусе	90	12,42	5	2,06	96,6	265	
	Рис припущенный	150	3,71	5	41,9	212	512	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		26,5	96,2	928	
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2	894,01	
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147	
Итого за Обед		750	23,88	18	111,25	647,5		
Итого за день		750	23,88	18,00	111,25	647,50		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из белокочанной капусты с луком и маслом растительным	60	1,05	3	5,96	56,6	818,02
	Суп-лапша на курином бульоне	200	2,35	5	19,21	96,5	1 015
	Тефтели из мяса (паровые) с соусом томатным	100	8	6	7,63	110,2	829
	Пюре картофельное	150	4,08	6	24,96	187,4	995
	Компот из ягод	200			22,96	79,8	917,02
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2	894,01
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147
Итого за Обед		760	18,45	20	97,12	622,2	
Итого за день		760	18,45	20,00	97,12	622,20	

(лист 12)

Рацион: Основное меню ШУ 7-11 лет комплекс 2				Неделя: 2		День: суббота		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Щи из свежей и морской капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	4	11,38	73,7	1 048	
	Котлеты по-Хлыновски	90	23,81	25	22,5	365,5	1 283,01	
	Соус красный основной	20	0,2	1	1,5	10,4	901	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,72	6	29,48	204,2	998	
	Напиток цитрусовый	200	0,53		7,49	16,4	969	
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2	894,01	
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147	
Итого за Обед		710	34,75	36	88,75	761,9		
Итого за день		710	34,75	36,00	88,75	761,90		
Итого за период		8 745	303,25	331,00	1 208,89	8 518,80		
Среднее значение за период		728,75	25,27	27,58	100,74	709,90		

Утвердил _____

Составил _____

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Питательные вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из белокачанной капусты с луком и маслом растительным	60	1,05	3	5,96	56,6	818,02
	Суп-лапша на курином бульоне	200	2,35	5	19,21	96,5	1 015
	Тефтели из мяса (паровые) с соусом томатным	100	8	6	7,63	110,2	829
	Пюре картофельное	150	4,08	6	24,96	187,4	995
	Компот из ягод	200			22,96	79,8	917,02
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2	894,01
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147
Итого за Обед		760	18,45	20	97,12	622,2	
Итого за день		760	18,45	20,00	97,12	622,20	

(лист 12)

Рацион: Основное меню ШУ 7-11 лет комплекс 2							Неделя: 2		День: суббота	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры			
			Белки	Жиры	Углеводы					
Обед	Щи из свежей и морской капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	4	11,38	73,7	1 048			
	Котлеты по-Хлыновски	90	23,81	25	22,5	365,5	1 283,01			
	Соус красный основной	20	0,2	1	1,5	10,4	901			
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,72	6	29,48	204,2	998			
	Напиток цитрусовый	200	0,53		7,49	16,4	969			
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2	894,01			
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147			
	Итого за Обед		710	34,75	36	88,75	761,9			
Итого за день		710	34,75	36,00	88,75	761,90				
Итого за период		8 745	303,25	331,00	1 208,89	8 518,80				
Среднее значение за период		728,75	25,27	27,58	100,74	709,90				

Составил  Утвердил _____

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №7

И. А. Губанова

« » 2022 года

Утверждаю:

Директор ООО «Комбинат
общественного питания»

О.Ю. Козырева

2022 года



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

Разработано с учетом:

«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»

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590.20
 Примерное двухдневное меню горячего питания (обед) для 5-11 кл льготной категории (1 смена) всевозрастное
 Рацион: Основное меню ШУ 12 лет и ст комплекс 2 Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат Здоровье	100	1,22	10	14,65	148,8	992
	Суп картофельный со сметаной	250	1,76	3	17,46	104,7	84
	Плов из птицы	210	19,54	24	51,62	416,8	1 075
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		26,5	96,2	928
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2	894,01
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147
Итого за Обед		810	25,95	37	126,63	858,2	
Итого за день		810	25,95	37,00	126,63	858,20	

(лист 2)

Рацион: Основное меню ШУ 12 лет и ст комплекс 2 Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Огурцы свежие порционно	60	0,48		1,56	8,4	836
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,06	6	11,71	138,8	124
	Печень по-строгановски	100	2,02	7	14,16	183,3	1 076
	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,86	7	35,37	245,1	998
	Компот из ягод	200			22,96	79,8	917,02
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2	894,01
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147
	Итого за Обед	840	14,39	20	102,16	747,1	
Итого за день		840	14,39	20,00	102,16	747,10	

День: вторник

Группы блюд	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	60	1,05	3	5,96	56,6	818
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,64	6	18,77	167,9	1 030
	Биточки из курицы	100	16,74	19	23,7	274,6	255
	Рагу из овощей	180	3,85	8	25,47	188,7	959
	Напиток лимонный	200	0,14		24,43	101,2	699
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2	894,01
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147
Итого за Обед		840	27,39	36	114,73	880,7	
Итого за день		840	27,39	36,00	114,73	880,70	

(лист 4)

Рацион: Основное меню ШУ 12 лет и ст комплекс 2

Неделя: 1

День: четверг

(лист 4)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп-крем из разных овощей	250	6,33	11	24,6	195,4	960
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,9		11,59	56,4	943
	Котлеты рыбные	100	15,35	10	11,81	207,9	1 028
	Картофель отварной	210	4,23	8	34,01	259	518
	Компот из свежих плодов	200	0,16		23,88	99,1	390
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2	894,01
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147
Итого за Обед		825	30,94	29	122,29	909,5	
Итого за день		825	30,94	29,00	122,29	909,50	

Рацион: Основное меню ШУ 12 лет и ст комплекс 2 Неделя: 1 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,83	1	6,72	36,8	1 163
	Суп картофельный с бобовыми	250	4,82	5	26,7	181,6	139
	Птица тушеная в соусе красном с овощами	100	18,73	23	13,01	245	1 079
	Макаронные изделия отварные с маслом	170	7,1	6	52,8	254,5	516
	Напиток Ягодка	200	0,17		17,58	60,5	930
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2	894,01
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147
	Итого за Обед	830	34,62	35	133,21	870,1	
Итого за день		830	34,62	35,00	133,21	870,10	

(лист 5)

Рацион: Основное меню ШУ 12 лет и ст комплекс 2 Неделя: 1 День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,56	4	1,33	43	1 249
	Суп кудрявый с пшеном и яйцом	250	3,93	4	19,73	143,5	1 152
	Тефтели мясные с рисом	100	8,38	19	14,25	235,4	1 062
	Пюре картофельное	180	4,89	7	33,15	224,9	995
	Напиток лимонный	200	0,14		24,43	101,2	699
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147
Итого за Обед		815	19,55	34	101,24	800,5	
Итого за день		815	19,55	34,00	101,24	800,50	

(лист 6)

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	250	2,39	7	19,11	161,4	1 058
	Гуляш из курицы	100	17,02	22	18,51	225,1	1 105
	Макаронные изделия отварные с маслом	210	8,29	7	53,34	296,9	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		26,5	96,2	928
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2	894,01
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147
Итого за Обед		810	31,13	36	133,86	871,3	
Итого за день		810	31,13	36,00	133,86	871,30	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Рассольник домашний со сметаной	250	1,99	5	17,56	136,7	1 175
	Биточек "Уральский" мясо-капустный	100	20,35	14	6,19	247,2	1 027
	Каша гречневая рассыпчатая	210	8,01	8	41,27	285,9	998
	Напиток Ягодка	200	0,17		17,58	60,5	930
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2	894,01
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147
Итого за Обед		810	33,49	27	99	822	
Итого за день		810	33,49	27,00	99,00	822,00	

Рацион: Основное меню ШУ 12 лет и ст комплекс 2			Неделя 2		День: среда		Энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества					
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Помидоры порционно	60	0,65		2,26	14,3	835	
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	1,83	6	10,37	141,9	1 021	
	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	100	25,91	27	6,11	291,3	1 296	
	Макаронные изделия отварные с овощами	180	6,22	11	56,38	266,2	1 011,01	
	Напиток апельсиновый	200	0,2		27,73	95,8	925	
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2	894,01	
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147	
Итого за Обед		840	37,78	44	119,25	901,2		
Итого за день		840	37,78	44,00	119,25	901,20		

Рацион: Основное меню ШУ 12 лет и ст комплекс 2				Неделя: 2		День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	60	0,46	4	1,43	38,6	12,01	
	Суп картофельный с бобовыми	250	4,82	5	26,7	181,6	139	
	Рыба, запеченная в молочном соусе	100	13,8	6	3,47	137,4	265	
	Рис припущенный	180	4,46	6	49,61	264,6	512	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		26,5	96,2	928	
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2	894,01	
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147	
Итого за Обед		840	26,97	21	124,11	810,1		
Итого за день		840	26,97	21,00	124,11	810,10		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из белокочанной капусты с луком и маслом растительным	60	1,05	3	5,96	56,6	818,02
	Суп-лапша на курином бульоне	250	2,94	6	23,11	120,6	1 015
	Тефтели из мяса (паровые) с соусом томатным	100	8	6	10,01	110,2	829
	Пюре картофельное	180	4,89	7	33,15	224,9	995
	Компот из ягод	200			22,96	79,8	917,02
	Хлеб пшеничный	20	1,05		6,44	31,3	894,01
	Хлеб ржаной	20	1,32		6,68	42	1 147
	Итого за Обед	830	19,25	22	108,31	665,4	
	Итого за день	830	19,25	22,00	108,31	665,40	

Рацион: Основное меню ШУ 12 лет и ст комплекс 2 Неделя: 2 День: суббота (лист 12)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Щи из свежей и морской капусты с картофелем со сметаной	250	1,9	5	14,41	92,2	1 048
	Котлеты по-Хлыновски	100	26,45	28	22,91	446,2	1 283,01
	Соус красный основной	20	0,2	1	1,5	10,4	901
	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,86	7	35,37	245,1	998
	Напиток цитрусовый	200	0,53		7,49	16,4	969
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2	894,01
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147
	Итого за Обед	800	38,91	41	98,08	902	
	Итого за день	800	38,91	41,00	98,08	902,00	
	Итого за период	9 890	340,37	382,00	1 382,87	10 038,10	
	Среднее значение за период	824,17	28,36	31,83	115,24	836,51	

Составил  Утвердил _____

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №7

_____ И. А. Губанова

« ____ » _____ 2022 года



Утверждаю:

Директор ООО «Комбинат
Общественного питания»

_____ О.Ю. Козырева

« ____ » _____ 2022 года

Примерное двухнедельное меню горячего питания (завтрак, обед) для детей 1-4 кл льготной категории (1 смена) всесезонное

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»

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20
Примерное двухнедельное меню горячего питания (завтрак, обед) для 1-4 кл льготной категории (1 смена) всесезонное

Рацион: Основное меню ШУ 7-11 лет комплекс 2										Неделя: 1		День: понедельник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры						
			Белки	Жиры	Углеводы								
Завтрак	Бутерброд с сыром	50	6,25	4	20,51	147,3	810						
	Омлет запеченный или паровой	150	12,99	20	0,81	231,8	891						
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03						
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686						
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147						
Итого за Завтрак		525	21,35	24	54,63	538,5							
Обед	Салат Здоровье	60	0,73	6	10,57	77,3	992						
	Суп картофельный со сметаной	200	1,4	3	11,57	75,8	84						
	Плов из птицы	200	18,61	22	43,64	379,8	1 075						
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		26,5	96,2	928						
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2	894,01						
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147						
Итого за Обед		710	24,17	31	108,68	720,8							
Итого за день		1 235	45,52	55,00	163,31	1 259,30							

Рацион: Основное меню ШУ 7-11 лет комплекс 2 Неделя: 1 День: вторник									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Биточек "Уральский" мясо-капустный	90	18,32	13	4,09	196,1	1 027		
	Соус сметанный с томатом	20	0,34	2	1,4	18,1	600,01		
	Картофель тушеный	150	3,17	10	28,29	213,5	997		
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828		
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2	894,01		
Итого за Завтрак		510	24,8	25	65,15	579,3	1 147		
Обед	Огулцы свежие порционно	60	0,48		1,56	8,4	836		
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,65	5	8,08	84,3	124		
	Печень по-строгановски	90	1,82	6	11,24	164,9	1 076		
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,72	6	29,48	204,2	998		
	Компот из ягод	200			22,96	79,8	917,02		
Итого за Обед		25	1,32		8,05	39,2	894,01		
Итого за день		750	12,64	17	89,72	633,3	1 147		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом и повидлом	40	1,76	3	21,19	117,2	815
	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	8,48	9	37,96	289,2	302
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2	894,01
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147
Итого за Завтрак		590	13,61	12	100,32	605	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	50	0,88	3	4,97	47,1	818
	Рассольник ленинградский со биточки из курицы	200	2,11	5	18,01	118,9	1 030
	Рагу из овощей	90	15,06	17	17,9	238,3	255
	Напиток лимонный	150	3,21	7	42,22	187,3	959
	Хлеб пшеничный	200	0,14		24,43	101,2	699
	Хлеб ржаной	25	1,32		8,05	39,2	894,01
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147
	Итого за Обед	740	24,37	32	123,93	784,5	
Итого за день		1 330	37,98	44,00	224,25	1 389,50	

(лист 4)

Рацион: Основное меню ШУ 7-11 лет комплекс 2							
Неделя: 1				День: четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Огурцы малосольные порционно	50	0,4		1,3	7	836,01
	Плов из птицы	200	18,61	22	43,64	379,8	1 075
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2	894,01
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147
	Итого за Завтрак	500	22,04	22	76,5	538,4	
Обед	Суп-крем из разных овощей	200	5,06	9	18,41	176,3	960
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,9		11,59	56,4	943
	Котлеты рыбные	90	13,81	9	13,63	178,1	1 028
	Картофель отварной	170	3,43	6	29,53	204	518
	Компот из свежих плодов	200	0,16		23,88	99,1	390
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2	894,01
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147
	Итого за Обед	725	27,33	24	113,44	805,6	
Итого за день		1 225	49,37	46,00	189,94	1 344,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Рыба, тушеная в томате с овощами	90	8,48	4	3,86	117	1 070
	Каша гречневая рассыпчатая	170	6,48	7	33,41	231,5	998
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2	894,01
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147
Итого за Завтрак		510	17,93	11	68,64	500,1	
Обед	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,83	1	9,72	36,8	1 163
	Суп картофельный с бобовыми	200	3,86	4	22,96	112,4	139
	Птица тушеная в соусе красном с овощами	90	16,86	21	6,91	208,3	1 079
	Макаронные изделия отварные с соусом	150	5,92	5	38,48	212	516
	Напиток Ягодка	200	0,17		17,58	60,5	930
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2	894,01
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147
	Итого за Обед	750	30,61	31	112,05	721,7	
Итого за день		1 260	48,54	42,00	180,69	1 221,80	

Рацион: Основное меню ШУ 7-11 лет комплекс 2 Неделя: 1 День: суббота (лист 6)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Пудинг творожно-манный	130	16,96	11	18,89	246	1 073
	Молоко сгущенное соус	30	2,13	2	16,56	88,5	902
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
	Хлеб пшеничный	20	1,05		6,44	31,3	894,01
	Хлеб ржаной	20	1,32		6,68	42	1 147
Итого за Завтрак		500	21,92	13	73,53	514,7	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,47	3	1,11	35,9	1 249
	Суп кулешный с пшеном и яйцом	200	3,14	3	15,78	106,8	1 152
	Тефтели мясные с рисом	90	7,54	17	11,02	220,9	1 062
	Пюре картофельное	150	4,08	6	24,96	187,4	995
	Напиток лимонный	200	0,14		24,43	101,2	699
	Хлеб ржаной	20	1,32		6,68	42	1 147
Итого за Обед		710	16,69	29	83,98	694,2	
Итого за день		1 210	38,61	42,00	157,51	1 208,90	

Рацион: Основное меню ШУ 7-11 лет комплекс 2				Неделя: 2		День: понедельник		Энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества						
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак		30	3,75	3	12,31	88,4	810		
	Бутерброд с сыром	150	12,99	20	0,81	231,8	891		
	Омлет запеченный или паровой	100	0,4		9,8	47	976,03		
	Фрукт	200	0,06		15,16	59,9	686		
	Чай с лимоном	25	1,65		8,35	52,5	1 147		
	Хлеб ржаной	505	18,85	23	46,43	479,6			
Итого за Завтрак									
Обед		200	1,91	5	9,37	95	1 058		
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	90	15,31	20	11,16	202,6	1 105		
	Гуляш из курицы	170	6,71	6	44,76	240,3	516		
	Макаронные изделия отварные с маслом	200	0,46		26,5	96,2	928		
	Компот из смеси сухофруктов	25	1,32		8,05	39,2	894,01		
	Хлеб пшеничный	25	1,65		8,35	52,5	1 147		
	Хлеб ржаной	710	27,36	31	108,19	725,8			
Итого за Обед								1 205,40	
Итого за день									(лист 8)

Рацион: Основное меню ШУ 7-11 лет комплекс 2				Неделя: 2		День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Колбаски витаминные	90	17,83	20	5,93	227,2	1 028	
	Рис припущенный	150	3,71	5	41,9	212	512	
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828	
	Печенье детское	40	3	4	29,76	162,8	1 141	
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147	
Итого за Завтрак			26,19	29	100,91	714,4		
Обед								
	Рассольник домашний со сметаной	200	1,59	4	10,55	83,3	1 175	
	Биточек "Уральский" мясо-капустный	90	18,32	13	4,09	196,1	1 027	
	Каша гречневая рассыпчатая	170	6,48	7	33,41	231,5	998	
	Напиток Ягодка	200	0,17		17,58	60,5	930	
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2	894,01	
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147	
Итого за Обед			29,53	24	82,03	663,1		
Итого за день			55,72	53,00	182,94	1 377,50		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,5	8	16,55	151,1	808
	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	8,48	9	37,96	289,2	302
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
	Чай с молоком	200	1,37	2	10,64	62	854
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147
	Итого за Завтрак	565	14,4	19	83,3	601,8	
Обед	Помидоры порционно	30	0,33		1,13	7,1	835
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1,47	5	10,29	80,8	1 021
	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	90	23,32	24	4,23	240,9	1 296
	Макаронные изделия отварные с овощами	150	5,18	9	29,97	221,9	1 011,01
	Напиток апельсиновый	200	0,2		27,73	95,8	925
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2	894,01
Итого за Обед	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147
	Итого за день	720	33,47	38	89,75	738,2	
		1 285	47,87	57,00	173,05	1 340,00	

(лист 10)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Голубцы ленивые из мяса кур	90	12,13	13	5,81	157,6	966
	Макаронные изделия отварные с маслом	170	6,71	6	44,76	240,3	516
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2	894,01
	Итого за Завтрак	510	21,87	19	82,13	549,5	
Обед	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	60	0,46	4	1,43	38,6	12,01
	Суп картофельный с бобовыми	200	3,86	4	22,96	112,4	139
	Рыба, запеченная в молочном соусе	90	12,42	5	2,06	96,6	265
	Рис припущенный	150	3,71	5	41,9	212	512
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		26,5	96,2	928
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2	894,01
Итого за Обед	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147
	Итого за день	750	23,88	18	111,25	647,5	
		1 260	45,75	37,00	193,38	1 197,00	

Пример блюда	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром	30	3,75	3	12,31	88,4	810
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	230	3,62	5	44,73	238,3	874
	Яйцо отварное	40	5,08	5	0,28	62,8	349,01
	Чай ягодный	200			14,97	59,9	971
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2	894,01
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147
	Итого за Завтрак	550	15,42	13	88,69	541,1	
Обед	Салат из белокочанной капусты с луком и маслом растительным	60	1,05	3	5,96	56,6	818,02
	Суп-лапша на курином бульоне	200	2,35	5	19,21	96,5	1 015
	Тефтели из мяса (паровые) с соусом томатным	100	8	6	7,63	110,2	829
	Пюре картофельное	150	4,08	6	24,96	187,4	995
	Компот из ягод	200			22,96	79,8	917,02
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2	894,01
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147
Итого за Обед		760	18,45	20	97,12	622,2	
Итого за день		1 310	33,87	33,00	185,81	1 163,30	

(лист 12)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	50	5,85	7	15,14	145,2	3
	Суп молочный с изделиями макаронными	250	8,1	9	24,8	216,5	2 016
	Какао с молоком	200	3,77	4	15,73	114,5	919
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2	894,01
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147
	Итого за Завтрак	550	20,69	20	72,07	567,9	
Обед	Щи из свежей и морской капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	4	11,38	73,7	1 048
	Котлеты по-Хмельновски	90	23,81	25	22,5	365,5	1 283,01
	Соус красный основной	20	0,2	1	1,5	10,4	901
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,72	6	29,48	204,2	998
	Напиток цитрусовый	200	0,53		7,49	16,4	969
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2	894,01
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147
Итого за Обед		710	34,75	36	88,75	761,9	
Итого за день		1 260	55,44	56,00	160,82	1 329,80	
Итого за период		15 080	544,22	561,00	2 132,78	15 305,50	
Среднее значение за период		1 256,67	45,35	46,75	177,73	1 275,46	

Рацион: Основное меню

ШУ 7-11 лет комплекс 2

Неделя: 2

День: суббота

Составил

Утвердил

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №7

И. А. Губанова

« » 2022 года

Утверждаю:

Директор ООО «Комбинат
общественного питания»

О.Ю. Козырева

2022 года



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

Разработано с учетом:

«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»

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

Рацион: Основное меню ШУ 12 лет и ст комплекс 2				Неделя: 1		День: понедельник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром	50	6,25	4	20,51	147,3	810
	Омлет запеченный или паровой	180	15,59	24	0,98	278,2	891
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Завтрак		555	23,95	28	54,8	584,9	
Обед	Салат Здоровье	100	1,22	10	14,65	148,8	992
	Суп картофельный со сметаной	250	1,76	3	17,46	104,7	84
	Плов из птицы	210	19,54	24	51,62	416,8	1 075
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		26,5	96,2	928
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2	894,01
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147
Итого за Обед		810	25,95	37	126,63	858,2	
Итого за день		1 365	49,90	65,00	181,43	1 443,10	
							Лист 2

(лист 2)

Рацион: Основное меню ШУ 12 лет и ст комплекс 2				Неделя: 1		День: вторник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Биточек "Уральский" мясо-капустный	100	20,35	14	6,19	247,2	1 027
	Соус сметанный с томатом	20	0,34	2	1,4	18,1	600,01
	Картофель тушеный	190	4,01	12	35,83	270,4	997
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2	894,01
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147
Итого за Завтрак			27,67	28	74,79	687,3	
Обед	Огурцы свежие порционно	60	0,48		1,56	8,4	836
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,06	6	11,71	138,8	124
	Печень по-строгановски	100	2,02	7	14,16	183,3	1 076
	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,86	7	35,37	245,1	998
	Компот из ягод	200			22,96	79,8	917,02
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2	894,01
Итого за Обед			14,39	20	102,16	747,1	
Итого за день			42,06	48,00	176,95	1 434,40	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом и повидлом	40	1,76	3	21,19	117,2	815
	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	8,48	9	37,96	289,2	302
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2	894,01
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147
	Итого за Завтрак	590	13,61	12	100,32	605	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	60	1,05	3	5,96	56,6	818
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,64	6	18,77	167,9	1 030
	Биточки из курицы	100	16,74	19	23,7	274,6	255
	Рагу из овощей	180	3,85	8	25,47	188,7	959
	Напиток лимонный	200	0,14		24,43	101,2	699
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2	894,01
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147
Итого за Обед		840	27,39	36	114,73	880,7	
Итого за день		1 430	41,00	48,00	215,05	1 485,70	(лист 4)

Рацион: Основное меню ШУ 12 лет и ст комплекс 2				Неделя: 1		День: четверг		№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак		50	0,4		1,3	7	836,01	
	Огурцы малосольные порционно							
	Плов из птицы	250	23,26	28	61,45	474,7	1 075	
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686	
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2	894,01	
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147	
Итого за Завтрак		550	26,69	28	94,31	633,3		
Обед		250	6,33	11	24,6	195,4	960	
	Суп-крем из разных овощей							
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,9		11,59	56,4	943	
	Котлеты рыбные	100	15,35	10	11,81	207,9	1 028	
	Картофель отварной	210	4,23	8	34,01	259	518	
	Компот из свежих плодов	200	0,16		23,88	99,1	390	
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2	894,01	
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147	
	Итого за Обед		825	30,94	29	122,29	909,5	
Итого за день		1 375	57,63	57,00	216,60	1 542,80		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	9,43	4	4,28	130	1 070
	Каша гречневая рассыпчатая	210	8,01	8	41,27	285,9	998
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2	894,01
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147
Итого за Завтрак		560	20,41	12	76,92	567,5	
Обед	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,83	1	6,72	36,8	1 163
	Суп картофельный с бобовыми	250	4,82	5	26,7	181,6	139
	Птица тушеная в соусе красном с овощами	100	18,73	23	13,01	245	1 079
	Макаронные изделия отварные с маслом	170	7,1	6	52,8	254,5	516
	Напиток Ягодка	200	0,17		17,58	60,5	930
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2	894,01
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147
	Итого за Обед	830	34,62	35	133,21	870,1	
Итого за день		1 390	55,03	47,00	210,13	1 437,60	

(лист 6)

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Пудинг творожно-манный	180	23,49	15	26,16	340,6	1 073
	Молоко стуженое соус	30	2,13	2	16,56	88,5	902
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2	894,01
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147
	Итого за Завтрак	560	29,05	17	84,08	627,7	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,56	4	1,33	43	1 249
	Суп кудрявый с пшеном и яйцом	250	3,93	4	19,73	143,5	1 152
	Тефтели мясные с рисом	100	8,38	19	14,25	235,4	1 062
	Пюре картофельное	180	4,89	7	33,15	224,9	995
	Напиток лимонный	200	0,14		24,43	101,2	699
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147
Итого за Обед		815	19,55	34	101,24	800,5	
Итого за день		1 375	48,60	51,00	185,32	1 428,20	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром	30	3,75	3	12,31	88,4	810
	Омлет запеченный или паровой	200	17,32	26	1,09	309,1	891
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147
Итого за Завтрак		555	23,18	29	46,71	556,9	
Обед	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	250	2,39	7	19,11	161,4	1 058
	Гуляш из курицы	100	17,02	22	18,51	225,1	1 105
	Макаронные изделия отварные с маслом	210	8,29	7	53,34	296,9	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		26,5	96,2	928
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2	894,01
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147
Итого за Обед		810	31,13	36	133,86	871,3	
Итого за день		1 365	54,31	65,00	180,57	1 428,20	(лист 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Колбаски витаминные	100	19,82	22	6,59	252,5	1 028
	Рис припущенный	180	4,46	6	49,61	264,6	512
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Печенье детское	40	3	4	29,76	162,8	1 141
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2	894,01
Итого за Завтрак		570	30,25	32	117,33	831,5	
Обед	Рассольник домашний со сметаной	250	1,99	5	17,56	136,7	1 175
	Биточек "Уральский" мясо-капустный	100	20,35	14	6,19	247,2	1 027
	Каша гречневая рассыпчатая	210	8,01	8	41,27	285,9	998
	Напиток Ягодка	200	0,17		17,58	60,5	930
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2	894,01
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147
Итого за Обед		810	33,49	27	99	822	
Итого за день		1 380	63,74	59,00	216,33	1 653,50	

1

(лист 10)

100

Итого за день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром	30	3,75	3	12,31	88,4	810
	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	250	3,93	5	48,62	259,1	874
	Яйцо отварное	40	5,08	5	0,28	62,8	349,01
	Чай ягодный	200			14,97	59,9	971
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2	894,01
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147
	Итого за Завтрак	570	15,73	13	92,58	561,9	
Обед	Салат из белокочанной капусты с луком и маслом растительным	60	1,05	3	5,96	56,6	818,02
	Суп-лапша на курином бульоне	250	2,94	6	23,11	120,6	1 015
	Тефтели из мяса (паровые) с соусом томатным	100	8	6	10,01	110,2	829
	Пюре картофельное	180	4,89	7	33,15	224,9	995
	Компот из ягод	200			22,96	79,8	917,02
	Хлеб пшеничный	20	1,05		6,44	31,3	894,01
	Хлеб ржаной	20	1,32		6,68	42	1 147
Итого за Обед		830	19,25	22	108,31	665,4	
Итого за день		1 400	34,98	35,00	200,89	1 227,30	

(лист 12)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	50	5,85	7	15,14	145,2	3
	Суп молочный с изделиями макаронными	250	8,1	9	24,8	216,5	2 016
	Какао с молоком	200	3,77	4	15,73	114,5	919
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2	894,01
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147
	Итого за Завтрак	550	20,69	20	72,07	567,9	
Обед	Щи из свежей и морской капусты с картофелем со сметаной	250	1,9	5	14,41	92,2	1 048
	Котлеты по-Хлыновски	100	26,45	28	22,91	446,2	1 283,01
	Соус красный основной	20	0,2	1	1,5	10,4	901
	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,86	7	35,37	245,1	998
	Напиток цитрусовый	200	0,53		7,49	16,4	969
	Хлеб пшеничный	25	1,32		8,05	39,2	894,01
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	52,5	1 147
Итого за Обед		800	38,91	41	98,08	902	
Итого за день		1 350	59,60	61,00	170,15	1 469,90	
Итого за период		16 635	610,80	641,00	2 371,44	17 487,40	
Среднее значение за период		1 386,25	50,90	53,42	197,62	1 457,28	

Составил  Утвердил _____

ООО «Комбинат общественного питания»

В журнале проинформирован
прошнуровано и скреплено печатью
листов

« 30 » мая 2022
Ответственный за: И.И. Буйских
Директор филиала

Должность

Буйских О.И.

Ф.И.О.

подпись