

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №7

И. А. Губанова

«20» февраля 2023 года



Утверждаю:

Директор ООО «Комбинат
общественного питания»

О.Ю. Козырева

2023 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»

Меню приготавливаемых блюд

Район: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс 2023	Неделя: 1	День: понедельник	(лист 1)
---	-----------	-------------------	----------

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс 2023		Неделя: 1		День: понедельник			№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак		50	5,85	7	15,14	145,2	3
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром						
	Омлет запеченный или паровой	150	12,99	20	0,81	231,8	891
	Огурцы свежие порционно	30	0,24		0,78	4,2	836
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	10,89	68,5	897
	Хлеб пшеничный	455	21,81	28	42,78	509,6	
Итого за Завтрак							
Обед		200	1,94	2	13,95	80,7	1 039
	Суп картофельный с вермишелью						
	Плов со свинойной.	200	23,09	34	48,01	589,9	444,01
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	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	750	30,69	38	120,77	966,6	
Итого за день		1 205	52,5	66	163,55	1476,2	(лист 2)

11.05.2022 14:44
Человек: 1
День: вторник

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс 2023				Неделя: 1	День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	8,47	8	43,93	306	302
	Чай ягодный	200			14,97	59,9	971
	Шаньга со сметаной	80	6,99	4	46,22	252,3	948
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
		605	18,53	13	125,81	733,7	
Итого за Завтрак							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,65	5	8,08	84,3	124
	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	100	13,51	17	3,09	220,5	1 296
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,72	6	29,48	204,2	998
	Компот из кураги	200	0,16		13,89	56,4	932
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Зефир	54	0,43		43,09	176	1 466
		754	26,27	30	119,15	874,7	
		1 359	44,8	43	244,96	1608,4	
	Итого за Обед						
Итого за день							

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс 2023							День: среда	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Запеканка творожная с молоком сгущенным	150/30	24,41	17	41,49	414,2	365	
	Какао с молоком	200	3,77	4	15,73	114,5	919	
	Печенье детское	56	4,2	5	41,66	227,9	1 141	
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01	
Итого за Завтрак			461	35,05	109,77	825,1		
Обед								
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,11	5	15,01	118,9	1 030	
	Тефтели мясные с рисом	90	7,54	17	9,32	220,9	1 062	
	Соус томатный	20	0,1	1	0,79	11,3	1 126	
	Пюре картофельное	150	4,08	6	24,96	187,4	995	
	Напиток из плодов шиповника	200	0,32		18,45	77,7	705	
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01	
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147	
	Пицца с картошкой	100	12,62	11	26,8	196,7	14 506,01	
		810	31,57	42	116,85	946,2		
Итого за Обед			1 271	66,62	226,62	1771,3		
Итого за день							(лист 4)	

(лист 4)

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс 2023								День: четверг	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак									
	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	4,48	4	35,08	198,4	842		
	Чай ягодный	200			14,97	59,9	971		
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01		
	Булочка с маковой начинкой	100	6,43	2	57,27	270,2	1 462,02		
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03		
Итого за Завтрак		625	13,98	7	128,01	644			
Обед									
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1,96	5	11,51	92,6	1 021		
	Рыба, тушенная с овощами	90	10,37	6	4,8	124,3	1 070,01		
	Рис припущенный	150	3,71	5	38,9	212	512		
	Компот из свежих яблок.	200	0,16		23,88	99,1	912		
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01		
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147		
	Печенье детское	56	4,2	5	41,66	227,9	1 141		
Итого за Обед		746	25,2	23	142,27	889,2			
Итого за день		1 371	39,18	30	270,28	1533,2			

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс 2023					Неделя: 1		День: пятница	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак		40	2,5	8	16,55	151,1	808	
	Бутерброд с маслом сливочным	200	23,09	34	48,01	589,9	444,01	
	Плов со свиной.	200			14,97	59,9	828	
	Чай с сахаром	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01	
	Хлеб пшеничный	465	28,26	43	90,42	869,4		
Итого за Завтрак								
Обед		200	3,86	4	15,35	112,4	139	
	Суп картофельный с бобовыми	15	1,9		11,59	56,4	943	
	Гренки из пшеничного хлеба	90	0,23	15	1,88	143,8	1 237	
	Птица запеченная	150	5,92	5	35,96	212	516	
	Макаронные изделия отварные с маслом							
	Напиток Ягодка	200	0,17		14,58	60,5	930	
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	10,89	68,5	897	
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147	
	100	0,4		9,8	47	976,03		
	Фрукт							
Итого за Обед		805	17,28	26	110,68	765,4		
Итого за День		1 270	45,54	69	201,1	1634,8		
							(лист 6)	

(лист 6)

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс 2023					Неделя: 1		День: суббота	
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	
	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	5,07	4	26,87	240	823	
	чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686	
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01	
	фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03	
Итого за Завтрак		575	14,05	12	77,86	560,6		
Обед								
	Суп кудрявый с пшеном и яйцом	200	3,14	3	15,78	106,8	1 152	
	Рагу из птицы	200	23,15	21	23,28	328,5	1 071	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928	
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01	
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147	
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой	80	5,25	4	28,1	168,9	738,1	
Итого за Обед		730	36,8	30	116,17	853,2		
Итого за день		1 305	50,85	42	194,03	1413,8		

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс 2023										Неделя: 2		День: понедельник	
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						
	Омлет запеченный или паровой	150	12,99	20	0,81	231,8	891						
	Огурцы свежие порционно	30	0,24		0,78	4,2	836						
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483						
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	10,89	68,5	897						
Итого за Завтрак													
Обед													
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	200	1,91	5	9,37	95	1 058						
	Гуляш из мяса свинины	100	16,43	9	3,88	166,5	437,01						
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	212	516						
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928						
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	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													
Итого за день													
		1 255	51,76	49	155,9	1299							

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс 2023

Неделя: 2

День: понедельник

Итого за Завтрак

Обед

Итого за Обед

Итого за день

Итого за Завтрак

Обед

Итого за Обед

Итого за день

Итого за Завтрак

Обед

Итого за Обед

Итого за день

Итого за Завтрак

Обед

Итого за Обед

Итого за день

Итого за Завтрак

Обед

Итого за Обед

Итого за день

Итого за Завтрак

Обед

Итого за Обед

Итого за день

Итого за Завтрак

Обед

Итого за Обед

Итого за день

Итого за Завтрак

Обед

Итого за Обед

Итого за день

Итого за Завтрак

Обед

Итого за Обед

Итого за день

Итого за Завтрак

Обед

Итого за Обед

Итого за день

Итого за Завтрак

Обед

Итого за Обед

Итого за день

Итого за Завтрак

Обед

Итого за Обед

Итого за день

Итого за Завтрак

Обед

Итого за Обед

Итого за день

Итого за Завтрак

Обед

Итого за Обед

Итого за день

Итого за Завтрак

Обед

Итого за Обед

Итого за день

Итого за Завтрак

Обед

Итого за Обед

Итого за день

Итого за Завтрак

Обед

Итого за Обед

Итого за день

Итого за Завтрак

Обед

Итого за Обед

Итого за день

Итого за Завтрак

Обед

Итого за Обед

Итого за день

Итого за Завтрак

Обед

Итого за Обед

Итого за день

Итого за Завтрак

Обед

Итого за Обед

Итого за день

Итого за Завтрак

Обед

Итого за Обед

Итого за день

Итого за Завтрак

Обед

Итого за Обед

Итого за день

Итого за Завтрак

Обед

Итого за Обед

Итого за день

Итого за Завтрак

Обед

Итого за Обед

Итого за день

Итого за Завтрак

Обед

Итого за Обед

Итого за день

Итого за Завтрак

Обед

Итого за Обед

Итого за день

Итого за Завтрак

Обед

Итого за Обед

Итого за день

Итого за Завтрак

Обед

Итого за Обед

Итого за день

Итого за Завтрак

Обед

Итого за Обед

Итого за день

Итого за Завтрак

Обед

Итого за Обед

Итого за день

Итого за Завтрак

Обед

Итого за Обед

Итого за день

Итого за Завтрак

Обед

Итого за Обед

Итого за день

Итого за Завтрак

Обед

Итого за Обед

Итого за день

Итого за Завтрак

Обед

Итого за Обед

Итого за день

Итого за Завтрак

Обед

Итого за Обед

Итого за день

Итого за Завтрак

Обед

Итого за Обед

Итого за день

Итого за Завтрак

Обед

Итого за Обед

Итого за день

Итого за Завтрак

Обед

Итого за Обед

Итого за день

Итого за Завтрак

Обед

Итого за Обед

Итого за день

Итого за Завтрак

Обед

Итого за Обед

Итого за день

Итого за Завтрак

Обед

Итого за Обед

Итого за день

Итого за Завтрак

Обед

Итого за Обед

Итого за день

Итого за Завтрак

Обед

Итого за Обед

Итого за день

Итого за Завтрак

Обед

Итого за Обед

Итого за день

Итого за Завтрак

Обед

Итого за Обед

Итого за день

Итого за Завтрак

Обед

Итого за Обед

Итого за день

Итого за Завтрак

Обед

Итого за Обед

Итого за день

Итого за Завтрак

Обед

Итого за Обед

Итого за день

Итого за Завтрак

Обед

Итого за Обед

Итого за день

Итого за Завтрак

Обед

Итого за Обед

Итого за день

Итого за Завтрак

Обед

Итого за Обед

Итого за день

Итого за Завтрак

Обед

Итого за Обед

Итого за день

Итого за Завтрак

Обед

Итого за Обед

Итого за день

Итого за Завтрак

Обед

Итого за Обед

Итого за день

Итого за Завтрак

Обед

Итого за Обед

Итого за день

Итого за Завтрак

Обед

Итого за Обед

Итого за день

Итого за Завтрак

Обед

Итого за Обед

Итого за день

Итого за Завтрак

Обед

Итого за Обед

Итого за день

Итого за Завтрак

Обед

Итого за Обед

Итого за день

Итого за Завтрак

Обед

Итого за Обед

Итого за день

Итого за Завтрак

Обед

Итого за Обед

Итого за день

Итого за Завтрак

Обед

Итого за Обед

Итого за день

Итого за Завтрак

Обед

Итого за Обед

Итого за день

Итого за Завтрак

Обед

Итого за Обед

Итого за день

Итого за Завтрак

Обед

Итого за Обед

Итого за день

Итого за Завтрак

Обед

Итого за Обед

Итого за день

Итого за Завтрак

Обед

Итого за Обед

Итого за день

Итого за Завтрак

Обед

Итого за Обед

Итого за день

Итого за Завтрак

Обед

Итого за Обед

Итого за день

Итого за Завтрак

Обед

Итого за Обед

Итого за день

Итого за Завтрак

Обед

Итого за Обед

Итого за день

Итого за Завтрак

Обед

Итого за Обед

Итого за день

Итого за Завтрак

Обед

Итого за Обед

Итого за день

Итого за Завтрак

Обед

Итого за Обед

Итого за день

Итого за Завтрак

Обед

Итого за Обед

Итого за день

Итого за Завтрак

Обед

Итого за Обед

Итого за день

Итого за Завтрак

Обед

Итого за Обед

Итого за день

Итого за Завтрак

Обед

Итого за Обед

Итого за день

Итого за Завтрак

Обед

Итого за Обед

Итого за день

Итого за Завтрак

Обед

Итого за Обед

Итого за день

Итого за Завтрак

Обед

Итого за Обед

Итого за день

Итого за Завтрак

Обед

Итого за Обед

Итого за день

Итого за Завтрак

Обед

Итого за Обед

Итого за день

Итого за Завтрак

Обед

Итого за Обед

Итого за день

Итого за Завтрак

Обед

Итого за Обед

Итого за день

Итого за Завтрак

Обед

Итого за Обед

Итого за день

Итого за Завтрак

Обед

Итого за Обед

Итого за день

Итого за Завтрак

Обед

Итого за Обед

Итого за день

Итого за Завтрак

Обед

Итого за Обед

Итого за день

Итого за Завтрак

Обед

Итого за Обед

Итого за день

Итого за Завтрак

Обед

Итого за Обед

Итого за день

Итого за Завтрак

Обед

Итого за Обед

Итого за день

Итого за Завтрак

Обед

Итого за Обед

Итого за день

Итого за Завтрак

Обед

Итого за Обед

Итого за день

Итого за Завтрак

Обед

Итого за Обед

Итого за день

Итого за Завтрак

Обед

Итого за Обед

Итого за день

Итого за Завтрак

Обед

Итого за Обед

Итого за день

Итого за Завтрак

Обед

Итого за Обед

Итого за день

Итого за Завтрак

Обед

Итого за Обед

Итого за день

Итого за Завтрак

Обед

Итого за Обед

Итого за день

Итого за Завтрак

Обед

Итого за Обед

Итого за день

Итого за Завтрак

Обед

Итого за Обед

Итого за день

Итого за Завтрак

Обед

Итого за Обед

Итого за день

Итого за Завтрак

Обед

Итого за Обед

Итого за день

Итого за Завтрак

Обед

Итого за Обед

Итого за день

Итого за Завтрак

Обед

Итого за Обед

Итого за день

Итого за Завтрак

Обед

Итого за Обед

Итого за день

Итого за Завтрак

Обед

Итого за Обед

Итого

(лист 8)

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс 2023										Неделя: 2		День: вторник		(лист 8)	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры								
			Белки	Жиры	Углеводы										
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	3,14	4	38,89	207,2	874								
	Чай ягодный	200			14,97	59,9	971								
	Язычок слоеный	70	5,14	9	42,1	275,1	956,01								
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	10,89	68,5	897								
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03								
	Итого за Завтрак	595	11,35	14	116,65	657,7									
Обед	Рассольник домашний со сметаной	200	1,59	4	10,55	83,3	1 175								
	Птица запеченная	90	0,23	15	1,88	143,8	1 237								
	Пюре картофельное	150	4,08	6	24,96	187,4	995								
	Напиток Ягодка	200	0,17		14,58	60,5	930								
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01								
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147								
	Печенье детское	56	4,2	5	41,66	227,9	1 141								
	Итого за Обед	746	15,07	32	115,15	836,2									
Итого за день		1 341	26,42	46	231,8	1493,9									

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс 2023									
Неделя: 2									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак									
	Запеканка творожная с молоком стученым	150/30	24,41	17	41,49	414,2		365	
	Какао с молоком	200	3,77	4	15,73	114,5		919	
	Печенье детское	56	4,2	5	41,66	227,9		1 141	
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	10,89	68,5		897	
Итого за Завтрак									
		461	35,05	27	109,77	825,1			
Обед									
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1,96	5	11,51	92,6		1 021	
	Мясо "Пикантное"	90	15,11	27	7,78	335,7		1 336,03	
	Рис припущенный с овощами	150	3,6	7	33,56	209,8		990	
	Компот из кураги	200	0,16		13,89	56,4		932	
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	10,89	68,5		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									
		790	26,03	41	98,06	874,8			
Итого за день									
		1 251	61,08	68	207,83	1699,9			

(лист 10)

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс 2023									
Неделя: 2									
День: четверг									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак									
	Макаронные изделия запеченные с сыром	200	11,04	9	47,6	291		334	
	Яйцо отварное	40	5,08	5	0,28	62,8		349,01	
	Чай ягодный	200			14,97	59,9		971	
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8		1 147	
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	10,89	68,5		894,01	
	Фрукт	100	0,4		9,8	47		976,03	
Итого за Завтрак									
		590	21,32	16	94,17	594			
Обед									
	Суп картофельный с бобовыми	200	3,86	4	15,35	112,4		139	
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,26		7,73	37,6		943	
	Котлета Детская из мяса птицы	90	14	12	14,39	219,1		1 054,01	
	Соус томатный	20	0,1	1	0,79	11,3		1 126	
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	6,64	5	30,02	188,3		822	
	Напиток из плодов шиповника	200	0,32		18,45	77,7		705	
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	10,89	68,5		894,01	
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8		1 147	
	Булочка творожная	100	6,1	3	39,07	318,5		938,02	
Итого за Обед									
		820	37,08	27	147,32	1098,2			
Итого за день									
		1 410	58,4	43	241,49	1692,2			

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс 2023							
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 ячневая молочная с маслом сливочным	200	4,48	4	35,08	198,4	842
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Зефир	54	0,43		43,09	176	1 466
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	10,89	68,5	897
Итого за Завтрак		519	10,08	13	120,58	653,9	
Обед							
	Суп-лапша на курином бульоне	200	3,8	6	12,49	113,7	1 015
	Жаркое по-домашнему	200	19,53	20	16,98	325,4	893,01
	Компот из ягод	200			19,96	79,8	917,02
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Шаньга со сметаной	80	6,99	4	46,22	252,3	948
Итого за Обед		730	35,12	32	117,17	904,5	
Итого за день		1 249	45,2	45	237,75	1558,4	(лист 12)

(лист 12)

День: суббота

Неделя: 2

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс 2023

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	8,47	8	43,93	306	302
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Булочка с маковой начинкой	100	6,43	2	57,27	270,2	1 462,02
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Завтрак		625	18,03	11	137,05	751,6	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,65	5	8,08	84,3	124
	Голубцы ленивые из мяса кур	90	12,13	13	5,81	157,6	966
	Соус томатный	20	0,1	1	0,79	11,3	1 126
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	212	516
	Компот из свежих яблок.	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Зефир	54	0,43		43,09	176	1 466
	Итого за Обед	764	25,19	26	139,13	873,6	
	Итого за день	1 389	43,22	37	276,18	1625,2	
Итого за период	15 676	585,57	607	2651,49	18806,3		
Среднее значение за период		1 306,3	48,8	50,6	221	1567,2	

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №7

И. А. Губанова

«20» февраля 2023 года

Утверждаю:
Директор ООО «Комбинат
общественного питания»
О.Ю. Козырева 2023 года



Примерное двухнедельное меню горячего питания (завтрак, обед) для детей 5-11кл 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»

Меню приёма пищи									
Рацион: Основное меню НТ ШУ 12 лет и ст. комплекс 2023									
Неделя: 1									
День: понедельник									
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		
	Омлет запеченный или паровой	200	17,32	26	1,09	309,1	891		
	Огурцы свежие порционно	50	0,4		1,3	7	836		
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686		
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	10,89	68,5	897		
Итого за Завтрак		525	26,3	34	43,58	589,7			
Обед	Суп картофельный с вермишелью	250	2,42	2	17,43	100,8	1 039		
	Плов со свиной.	250	28,87	42	60,02	737,3	444,01		
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928		
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01		
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147		
Итого за Обед	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03		
		850	36,95	46	136,26	1134,1			
	Итого за день	1 375	63,25	80	179,84	1723,8	(лист 2)		
Рацион: Основное меню НТ ШУ 12 лет и ст. комплекс 2023									
Неделя: 1									
День: вторник									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	250	10,59	10	54,92	382,6	302		
	Чай ягодный	200			14,97	59,9	971		
	Шаньга со сметаной	80	6,99	4	46,22	252,3	948		
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03		
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01		
Итого за Завтрак		655	20,65	15	136,8	810,3			
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,06	6	10,11	105,4	124		
	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	110	14,86	19	3,4	242,5	1 296		
	Каша гречневая рассыпчатая	200	7,62	8	39,3	272,3	998		
	Компот из кураги	200	0,16		13,89	56,4	932		
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01		
Итого за Обед	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147		
	Зефир	54	0,43		43,09	176	1 466		
		864	29,93	35	131,31	985,9			
Итого за день		1 519	50,58	50	268,11	1796,2			

(лист 2)

Рацион: Основное меню ПП 12 лет и ст. комплекс 2023									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептура		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Запеканка творожная с молоком стученым	180/30	28,87	19	46,47	479,4	305		
	Какао с молоком	200	3,77	4	15,73	114,5	919		
	Печенье Детское	84	6,3	8	62,5	341,9	1 141		
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01		
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147		
	Итого за Завтрак	544	43,74	33	146,22	1069,1			
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,64	6	18,77	148,7	1 030		
	Тефтели мясные с рисом	100	8,38	19	10,35	245,5	1 062		
	Соус томатный	20	0,1	1	0,79	11,3	1 126		
	Пюре картофельное	200	5,43	8	33,28	249,9	995		
	Напиток из плодов шиповника	200	0,32		18,45	77,7	705		
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01		
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147		
	Пицца с картошкой	100	12,62	11	26,8	196,7	14 506,01		
		920	34,29	47	129,96	1063,1			
	Итого за Обед	1 464	78,03	80	276,18	2132,2			
	Итого за день						(лист 4)		

(лист 4)

Рацион: Основное меню НТ ШУ 12 лет и ст комплекс 2023							Неделя: 1		День: четверг	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры			
			Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	5,6	6	43,85	248	842			
	Чай ягодный	200			14,97	59,9	971			
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01			
	Булочка с маковой начинкой	100	6,43	2	57,27	270,2	1 462,02			
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03			
Итого за Завтрак		675	15,1	9	136,78	693,6				
Обед	Борщ с капустой,картофелем и сметаной	250	2,45	7	14,39	115,7	1 021			
	Рыба, тушенная с овощами	100	11,52	6	5,33	138,1	1 070,01			
	Рис припущенный	200	4,95	6	51,87	282,7	512			
	Компот из свежих яблок.	200	0,16		23,88	99,1	912			
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01			
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147			
	Печенье детское	56	4,2	5	41,66	227,9	1 141			
		856	28,08	26	158,65	996,8				
	Итого за Обед	1 531	43,18	35	295,43	1690,4				
Итого за день										

Примеры 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
	Плов со свиной	250	28,87	42	60,02	737,3	444,01
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
		515	34,04	51	102,43	1016,8	
Итого за Завтрак							
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	4,82	5	19,18	140,5	139
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,9		11,59	56,4	943
	Птица запеченная	100	0,25	17	2,09	159,8	1 237
	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,89	7	47,95	282,7	516
	Напиток Ягодка	200	0,17		14,58	60,5	930
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	10,89	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							
Итого за день							
		1 430	54,27	82	229,14	1897	
							(лист 6)

(лист 6)

Рацион: Основное меню НТ ШУ 12 лет и ст комплекс 2023			Неделя: 1		День: суббота		
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
	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	250	6,34	6	33,59	300	823
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	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 Завтрак		650	17,45	15	95,21	685,4	
Обед							
	Суп кудрявый с пшеном и яйцом	250	3,93	4	19,73	133,5	1 152
	Рагу из птицы	250	28,94	26	29,1	410,7	1 071
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой	80	5,25	4	28,1	168,9	738,1
Итого за Обед		830	43,38	36	125,94	962,1	
Итого за день		1 480	60,83	51	221,15	1647,5	

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	50	5,05	7	15,14	145,2	3
	Омлет запеченный или паровой	200	17,32	26	1,09	309,1	891
	Огурцы свежие порционно	50	0,4		1,3	7	836
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	10,89	68,5	897
Итого за Завтрак		525	26,33	34	48,68	609,6	
Обед							
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	250	2,39	7	11,71	118,8	1 058
	Гуляш из мяса свинины	110	18,07	10	4,27	183,1	437,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,89	7	47,95	282,7	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	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	910	34,01	26	122,74	880,6	
Итого за день		1 435	60,34	60	171,42	1490,2	

(лист 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250	3,93	5	48,62	259,1	874
	Чай ягодный	200			14,97	59,9	971
	Язычок слоеный	70	5,14	9	42,1	275,1	956,01
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	10,89	68,5	897
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Завтрак		645	12,14	15	126,38	709,6	
Обед							
	Рассольник домашний со сметаной	250	1,99	5	13,18	104,1	1 175
	Птица запеченная	100	0,25	17	2,09	159,8	1 237
	Пюре картофельное	200	5,43	8	33,28	249,9	995
	Напиток Ягодка	200	0,17		14,58	60,5	930
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Печенье детское	56	4,2	5	41,66	227,9	1 141
Итого за Обед		856	16,84	37	126,31	935,5	
Итого за день		1 501	28,98	52	252,69	1645,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка творожная с молоком стученным	180/30	28,87	19	40,47	479,4	365
	Какао с молоком	200	3,77	4	15,73	114,5	919
	Печенье Детское	84	6,3	8	62,5	341,9	1 141
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	10,89	68,5	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 148
	Итого за Завтрак	544	43,74	33	146,22	1069,1	
Обед							
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	2,45	7	14,39	115,7	1 021
	Мясо "Тикантное"	100	16,79	30	8,65	373	1 336,03
	Рис припущенный с овощами	200	4,8	9	44,75	279,7	990
	Компот из кураги	200	0,16		13,89	56,4	932
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	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	29,4	48	113	1005,1	
Итого за День		1 444	73,14	81	259,22	2074,2	

(лист 10)

Рацион: Основное меню НТ ШУ 12 лет и ст комплекс 2023

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия запеченные с сыром	250	13,8	11	59,5	363,8	334
	Яйцо отварное	40	5,08	5	0,28	62,8	349,01
	Чай ягодный	200			14,97	59,9	971
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Завтрак		640	24,08	18	106,07	666,8	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	250	4,82	5	19,18	140,5	139
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,26		7,73	37,6	943
	Котлета Детская из мяса птицы	100	15,55	13	15,99	243,4	1 054,01
	Соус томатный	20	0,1	1	0,79	11,3	1 126
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	200	8,86	6	40,02	251,1	822
	Напиток из плодов шиповника	200	0,32		18,45	77,7	705
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Булочка творожная	100	6,1	3	39,07	318,5	938,02
Итого за Обед		930	41,81	30	162,75	1213,4	
Итого за День		1 570	65,89	48	268,82	1880,2	

Примечание	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептура
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Булгур с маслом сливочным	40	2,5	8	10,55	151,1	808
	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	5,0	6	43,85	248	842
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	10,89	68,5	897
	Зефир	54	0,43		43,09	176	1466
Итого за Завтрак		569	11,2	15	129,35	703,5	
Обед	Суп-лапша на курином бульоне	250	4,75	8	15,61	142,2	1015
	Жаркое по-домашнему	250	24,42	25	21,23	406,8	893,01
	Компот из ягод	200			19,96	79,8	917,02
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1147
Итого за Обед	Шангга со сметаной	80	6,99	4	40,22	262,3	948
		80	40,96	39	124,64	1014,4	
		1399	52,16	54	253,89	1717,9	
	Итого за Обед	1399	52,16	54	253,89	1717,9	
	Итого за День	1399	52,16	54	253,89	1717,9	
Рацион: Основное меню ИТ ШУ 12 лет и ст. комплекс 2023							
		Период: 2		День: суббота		(лист 13)	
Примечание	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептура
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	10,59	10	54,92	382,6	302
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Булочка с маковой начинкой	100	6,43	2	57,27	270,2	1462,02
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Завтрак		675	20,15	13	148,04	828,2	
Обед	Щи из свежей и морской капусты с картофелем со сметаной	250	1,9	5	9,23	92,2	1048
	Голубцы фарш из мяса кур	100	13,48	14	6,46	176,1	966
	Соус томатный	20	0,1	1	0,79	11,3	1126
	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,89	7	47,95	202,7	616
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912
Итого за Обед	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1147
	Зефир	54	0,43		43,09	176	1466
	Итого за Обед	874	28,76	29	152,92	969,7	
	Итого за День	1549	48,91	42	300,96	1797,9	
Итого за период		17697	679,56	715	2976,85	21492,6	
Среднее значение за период		1474,8	56,6	59,6	248,1	1791,1	

Составил

