

Согласовано:

Директор МАОУ Гимназии № 86

Т. В. Банникова

« _____ 2023 года



Утверждаю:

Директор ООО «Комбинат

общественного питания»

О.Ю. Козырева

_____ 2023 года



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

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
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Обед		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 пшеничная 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
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Зефир	54	0,43		43,09	176	1 466	
Итого за Обед		864	29,93	35	131,31	985,9	
Итого за день		1 519	50,58	50	268,11	1796,2	

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

Неделя: 1

День: среда

(лист

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка творожная с молоком сгущенным	180/30	28,87	19	46,47	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	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
Итого за Обед		920	34,29	47	129,96	1063,1	
Итого за день		1 464	78,03	80	276,18	2132,2	

(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
Итого за Обед		856	28,08	26	158,65	996,8	
Итого за день		1 531	43,18	35	295,43	1690,4	

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

Неделя: 1

День: пятница

(лист 6)

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
	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
	Итого за Завтрак	515	34,04	51	102,43	1016,8	
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	915	20,23	31	126,71	880,2		
Итого за день	1 430	54,27	82	229,14	1897		

(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		

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

Неделя: 2

День: понедельник

(лист

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	0,09		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)

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

Неделя: 2

День: вторник

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	

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

Неделя: 2

День: среда

(лист 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка творожная с молоком сгущенным	180/30	28,87	19	46,47	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 "Пикантное"	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	

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

Неделя: 2

День: пятница

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	250	5,6	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	1 466
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	1 015
	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	1 147
	Шаньга со сметаной	80	6,99	4	46,22	252,3	948
Итого за Обед		830	40,96	39	124,54	1014,4	
Итого за день		1 399	52,16	54	253,89	1717,9	

(лист 12)

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

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			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	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		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	1 048
	Голубцы ленивые из мяса кур	100	13,48	14	6,46	175,1	966
	Соус томатный	20	0,1	1	0,79	11,3	1 126
	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,89	7	47,95	282,7	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		874	28,76	29	152,92	969,7	
Итого за день		1 549	48,91	42	300,96	1797,9	
Итого за период		17 697	679,56	715	2976,85	21492,6	
Среднее значение за период		1 474,8	56,6	59,6	248,1	1791,1	

Составил

