



Утверждаю:
Директор МУП «Комбинат
общественного питания»
города Радужный

С. В. Панченко

"03" апреля 2024 г.

**Примерное двухнедельное цикличное меню горячих завтраков и обедов
для питания обучающихся льготных категорий в общеобразовательных учреждениях
города Радужный**

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



Согласовано:
Директор
МБОУ СОШ № 4

М.А. Яцук

"03" апреля 2024 г.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Школа старше школьники (льготное) 12-18 лет

День: понедельник

Неделя: 1

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
124	Колбаса вареная	100	62,50	95,10	1,20	197,00
178	Макаронные изделия отварные	180	7,24	6,86	44,01	266,40
171	Чай с лимоном	200	0,46		20,26	82,00
255	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	50	3,89	1,34	26,24	132,25
1	Хлеб пшеничный	50	3,64	0,60	23,07	112,02
256	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого за Завтрак	680	78,13	104,30	124,58	836,67
Обед						
79	Овощи свежие (помидоры) порционно	100	0,60	0,20	4,20	19,90
44	Суп из овощей со сметаной и мясом	250	9,08	11,35	15,48	199,98
397	Плов с говядиной	250	18,54	15,46	44,84	393,08
61	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	84,44
255	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	50	3,89	1,34	26,24	132,25
1	Хлеб пшеничный	50	3,64	0,60	23,07	112,02
	Итого за Обед	900	36,75	28,95	134,02	941,67
	Итого за день	1580	114,88	133,25	258,60	1778,34

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Школа старше школьники (льготное) 12-18 лет

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
115	Омлет с сыром	220	25,36	31,14	3,50	396,06
39	Какао с молоком	200	6,00	5,52	4,68	96,40
256	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
255	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	50	3,89	1,34	26,24	132,25
1	Хлеб пшеничный	50	3,64	0,60	23,07	112,02
	Итого за Завтрак	620	39,29	39,00	67,29	783,73
Обед						
142	Салат из консервированного огурца с горошком	100	7,43	10,42	17,9	192,06
13180	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,40	12,60	20,70	226,48
13 100	Котлета рыбная	90	16,34	2,84	3,78	106,26
8005	Пюре картофельное	200	4,48	6,64	29,68	196,92
10 004	Компот из ягод св/м	200	0,22	0,08	21,56	85,48
255	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	40	3,11	1,07	20,99	105,80
1	Хлеб пшеничный	40	2,91	0,48	18,45	89,62
	Итого за Обед	920	41,89	34,13	133,06	1002,62
	Итого за день	1540	81,18	73,13	200,35	1786,35

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Школа старше школьники (льготное) 12-18 лет

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
160	Котлета из куриного филе с сыром	100	18,76	8,78	10,63	196,96
293	Рис отварной	180	3,78	5,15	38,99	217,28
19	Напиток "Снежок" 2,5 %	200	10,00	6,40	7,00	126,00
463	Кондитерское изделие	50	4,25	5,65	34,85	207,00
1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44
255	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	40	3,11	1,07	20,99	105,80
	Итого за Завтрак	610	43,06	27,45	131,78	938,48
Обед						
351	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,77	7,09	2,40	76,39
46	Борщ с капустой и картофелем, сметаной и мясом	250	6,90	11,10	11,70	174,80
527	Печень тушеная в соусе	100	17,85	9,62	9,06	195,00
105	Каша пшеничная	180	7,94	5,58	45,58	264,49
69	Кисель с витаминами "Витолшка"	200			18,72	74,88
1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44
255	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	40	3,11	1,07	20,99	105,80
256	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого за Обед	1010	40,13	35,26	137,57	1023,80
	Итого за день	1620	83,19	62,71	269,35	1962,28

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Школа старше школьники (льготное) 12-18 лет

День: четверг
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
182	Сыр твердый порционно	30	4,64	5,90		72,80
328	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"	250	11,55	1,45	54,20	373,85
172	Кофейный напиток с молоком	200	2,90	3,20	20,66	120,64
256	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
255	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	50	3,89	1,34	26,24	132,25
1	Хлеб пшеничный	50	3,64	0,60	23,07	112,02
	Итого за Завтрак	680	27,02	12,89	133,97	858,56
Обед						
302	Салат "Школьный"	100	3,42	8,2	11,23	131,42
506	Суп картофельный с круглой и мясом	250	7,65	27,9	20,33	363,53
119	Гуляш из филе индейки	100	22,77	7,24	5,22	177,68
102	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,48	9,12	51,56	333,8
146	Компот из ягод св/м	200	0,18	0,04	22,30	87,24
1	Хлеб пшеничный	50	3,64	0,60	23,07	112,02
	Итого за Обед	880	49,14	53,10	133,71	1205,69
	Итого за день	1560	76,16	65,99	267,67	2064,25

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Школа старше школьники (льготное) 12-18 лет

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
96	Пудинг из творога с рисом и со ступченным молоком	210	26,4	20,86	32,2	417,78
57	Чай с сахаром	200	0,2		12,02	47,43
1	Хлеб пшеничный	50	3,64	0,60	23,07	112,02
255	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	50	3,89	1,34	26,24	132,25
	Итого за Завтрак	510	34,13	22,80	93,53	709,48
Обед						
285	Салат овощной	100	0,68	10,13	3,29	106,59
13 115	Суп гороховый с мясом	250	10,48	8,1	20,23	195,95
165,01	Котлета школьная	100	11,72	38,73	16,52	461,63
93	Рагу овощное (3-й вариант)	180	3,4	9,4	19,04	176,02
10 004	Компот из см ягод	200	0,24	0,1	25,7	101,52
256	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
255	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	40	2,54	0,96	17,036	86,73
1	Хлеб пшеничный	40	2,91	0,48	18,45	89,62
	Итого за Обед	1010	32,372	68,3	130,068	1265,06
	Итого за день	1520	66,50	91,10	223,59	1974,54

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Школа старше школьники (льготное) 12-18 лет

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
182	Сыр твердый порционно	20	6,96	8,85		109,20
106	Каша молочная "Дружба"	250	6,75	12,40	35,45	280,40
172	Кофейный напиток с молоком	200	2,90	3,20	20,66	120,64
1	Хлеб пшеничный	50	3,64	0,60	23,07	112,02
255	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	50	3,89	1,34	26,24	132,25
256	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого за Завтрак	670	24,54	26,79	115,22	801,51
Обед						
80.02	Закуска из запеченных овощей	100	0,8	0,1	2,5	14
51	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и мясом	250	8,78	10,88	9,90	173,93
178	Тефтели мясные	100	13,04	27,15	15,78	359,79
281	Соус красный основной	45	0,76	1,39	5,1	36,32
281	Макаронные изделия отварные	180	7,13	1,33	43,85	215,46
61	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	84,44
255	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	50	3,89	1,34	26,24	132,25
1	Хлеб пшеничный	50	3,64	0,60	23,07	112,02
	Итого за Обед	975	39,04	42,79	146,64	1128,21
	Итого за День	1645	63,58	69,58	261,85	1929,72

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Школа старше школьники (льготное) 12-18 лет

День: вторник

Неделя: 2

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
344	Колбасные изделия (сосиски) отварные	100	11,00	23,90	0,40	324,40
8 005	Пюре картофельное	180	4,03	5,98	26,71	177,23
57	Чай с сахаром	200	0,20		16,00	62,56
1	Хлеб пшеничный	50	3,64	0,60	23,07	112,02
255	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	50	3,89	1,34	26,24	132,25
	Итого за Завтрак	580	22,76	31,82	92,42	808,46
Обед						
58	Салат овощной	100	0,68	10,13	3,29	106,59
280	Свекольник со сметаной и мясом	250	7,4	13,43	18,33	224,03
462	Рыба (горбуша) тушеная в томате с овощами	100	12,06	5,48	6,38	123,23
104	Рис отварной	200	5,04	6,86	51,98	289,7
65	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	19,46	78,66
1	Хлеб пшеничный	50	3,64	0,60	23,07	112,02
255	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	50	3,89	1,34	26,24	132,25
	Итого за Обед	950	33,03	37,98	148,75	1066,48
	Итого за день	1530	55,79	69,80	241,16	1874,94

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Школа старше школьники (льготное) 12-18 лет

День: среда

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
114	Котлета из филе птицы	100	19,77	7,89	10,65	192,80
103	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	200	12,26	9,24	55,72	355,16
78	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,64	0,02	24,50	95,56
256	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
1	Хлеб пшеничный	50	2,91	0,48	18,45	89,62
	Итого за Завтрак	650	35,98	18,03	119,12	780,14
Обед						
77	Салат из свеклы с сыром	100	5,39	9,25	7,16	133,41
162	Суп-лапша по-домашнему с картофелем и мясом	250	5,6	4,75	14,05	149,4
253	Рагу из индейки с овощами	200	19,90	7,04	23,44	237,74
19	Напиток "Снежок" 2,5 %	200	10	6,4	7	126
1	Хлеб пшеничный	50	2,91	0,48	18,45	89,62
255	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	50	3,11	1,07	20,99	105,80
	Итого за Обед	850	46,91	28,99	91,09	841,97
	Итого за День	1500	82,90	47,02	210,22	1622,11

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Школа старше школьники (льготное) 12-18 лет

День: четверг

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		3	4	5	6	7
Завтрак						
7 016	Печень по-строгановски	100	13,17	11,10	7,12	182,05
178	Макаронные изделия отварные	200	8,04	7,62	48,9	296
39	Какао с молоком	200	5,82	5,00	5,92	94,68
256	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
255	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	40	2,54	0,96	17,036	86,73
1	Хлеб пшеничный	40	2,91	0,48	18,45	89,62
	Итого за Завтрак	680	32,88	25,56	107,23	796,08
Обед						
54	Винегрет овощной с зеленым горошком	100	4,65	10,34	15,6	172,66
144	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и мясом	250	4,34	7,4	14	140,64
13 185	Биточки из филе индейки	100	13,85	4,22	9,9	133,17
94	Капуста тушеная	180	4,42	4,68	18,6	135,8
68	Компот из кураги	200	0,38	0,04	20,16	79,02
1	Хлеб пшеничный	50	3,64	0,60	23,07	112,02
255	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	50	3,89	1,34	26,24	132,25
	Итого за Обед	930	35,17	28,62	127,565	905,56
	Итого за день	1610	68,05	54,18	234,79	1701,64

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Школа старше школьники (льготное) 12-18 лет

День: пятница
Неделя: 2

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
100	Запеканка из творога со сгущенным молоком	210	26,74	20,76	24,24	387,06
172	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	3,2	24,66	135,8
1	Хлеб пшеничный	50	3,64	0,60	23,07	112,02
255	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	50	3,89	1,34	26,24	132,25
	Итого за Завтрак	510	37,17	25,90	98,21	767,13
Обед						
70,01	Салат из моркови с кукурузой	100	4,23	10,24	12,77	159,28
46	Борщ с капустой и картофелем, сметаной и мясом	250	6,87	11,08	11,73	174,78
7016,01	Филе индейки в сырно-сметанном соусе	100	19,59	7,75	2,21	157,26
293	Рис отварной	200	3,78	5,15	38,98	217,28
300	Напиток из сухофруктов	200			25,94	98,54
256	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
1	Хлеб пшеничный	50	3,64	0,60	23,07	112,02
255	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	50	3,89	1,34	26,24	132,25
	Итого за Обед	1050	42,40	36,56	150,74	1098,41
	Итого за день	1560	79,57	62,46	248,94	1865,54

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Школа старше школьники (льготное) 12-18 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Итого за период 12 дней		15665	772	729	2417	18560
Итого средняя за день		1567	77	73	242	1856

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

День	Неделя	Прием пищи	Заменяемый салат	Сезонный салат

2. Источник рецептур:

- 788 блюд, Могилыный, Тугельян, Москва
- Сборник рецептур, Уфа, 2017г.
- ТИ, Москва, 2006г.
- Уральский регион, Центр питания, 2013г,
- 773 блюд, Могилыный, Тугельян, Москва.
- СанПиН 30032.3/2.4.3590 20.
- Нормативная документация для предприятий общественного питания «Сборник рецептур и кулинарных изделий».

Технолог



Круглякова Светлана Маратовна

Директор



Панченко Светлана Викторовна



