



Утверждаю:
Директор МУП «Комбинат
общественного питания»
города Радужный

С. В. Панченко

"03" апреля 2024 г.

Согласовано:
Директор
МБОУ СОШ №3

О.В. Пахтыбаева



"03" апреля 2024 г.

**Примерное двухнедельное цикличное меню горячих завтраков
для питания обучающихся начальных классов в общеобразовательных учреждениях
города Радужный**

Возрастная категория: 7 - 11 лет (1-4 классы)

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 1)

Рацион: Школа начальное звено 7-11 лет

День: понедельник

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						
124	Колбаса вареная	100	12,50	15,10	1,20	197,00
178	Макаронные изделия отварные	150	9,17	9,38	28,26	234,96
171	Чай с лимоном	200	0,46		20,26	82,00
256	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
1	Хлеб пшеничный	40	2,91	0,48	18,45	89,62
255	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	40	2,54	0,96	17,04	86,73
	Итого за Завтрак	630	27,98	26,32	95,01	737,31
	Итого за день	630	27,98	26,32	95,01	737,31

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Школа начальное звено 7-11 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	170	21,56	26,47	2,98	336,65
39	Какао с молоком	200	6,00	5,52	4,68	96,40
1	Хлеб пшеничный	40	2,91	0,48	18,45	89,62
256	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого за Завтрак	510	30,87	32,87	35,91	569,67
	Итого за день	510	30,87	32,87	35,91	569,67

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Школа начальное звено 7-11 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	20,40	6,69	1,01	145,88
293	Рис отварной	150	3,78	5,15	39,00	217,30
19	Напиток "Снежок" 2,5 %	200	10,00	6,40	7,00	126,00
255	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	40	2,54	0,96	17,04	86,73
463	Кондитерское изделие	50	4,25	5,65	34,85	207,00
	Итого за Завтрак	540	40,97	24,85	98,90	782,91
	Итого за день	540	40,97	24,85	98,90	782,91

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Школа начальное звено 7-11 лет

День: четверг

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						
182	Сыр твердый порционно	30	4,64	5,90		72,80
328	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"	200	9,24	9,96	43,36	299,08
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
1	Хлеб пшеничный	40	2,91	0,48	18,45	89,62
255	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	40	2,54	0,96	17,04	86,73
	Итого за Завтрак	610	22,63	20,90	109,31	715,87
	Итого за день	610	22,63	20,90	109,31	715,87

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Школа начальное звено 7-11 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 сгущенным молоком	180	23,76	18,77	28,98	376
57	Чай с сахаром	200	0,20		14,02	54,98
1	Хлеб пшеничный	40	3,64	0,60	23,07	112,02
256	Фрукты свежие	100	3,23	1,08	45,15	206,40
	Итого за Завтрак	520	30,83	20,45	111,22	749,40
	Итого за день	520	30,83	20,45	111,22	749,40

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Школа начальное звено 7-11 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 порционнно	30	4,64	5,90		72,80
106	Каша молочная "Дружба"	200	5,74	12,48	44,66	310,74
172	Кофейный напиток с молоком	200	2,90	3,20	20,66	120,64
1	Хлеб пшеничный	40	3,89	1,34	26,24	132,25
255	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	40	2,54	0,96	17,04	86,73
256	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого за Завтрак	610	20,11	24,28	118,40	770,16
	Итого за день	610	20,11	24,28	118,40	770,16

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Школа начальное звено 7-11 лет

День: вторник

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						
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	40	3,89	1,34	26,24	132,25
255	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	40	2,54	0,96	17,04	86,73
	Итого за Завтрак	560	21,66	32,18	86,39	783,17
	Итого за день	560	21,66	32,18	86,39	783,17

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Школа начальное звено 7-11 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	95	18,78	7,50	10,12	183,16
103	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	9,20	6,93	41,79	266,37
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	40	2,91	0,48	18,45	89,62
	Итого за Завтрак	585	31,93	15,33	104,66	681,71
	Итого за день	585	31,93	15,33	104,66	681,71

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Школа начальное звено 7-11 лет

День: четверг

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 1						
7 016	Печень по-строгановски	100	13,17	11,10	7,12	182,05
178	Макаронные изделия отварные	150	6,03	5,72	36,675	222
39	Какао с молоком	200	5,82	5,00	5,92	94,68
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
256	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого за Завтрак	630,00	30,87	23,66	95,00	722,08
	Итого за день	630,00	30,87	23,66	95,00	722,08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Школа начальное звено 7-11 лет

День: пятница

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 1						
100	Запеканка из творога со сгущенным молоком	190	23,41	18,01	25,69	355,32
57	Чай с сахаром	200	0,20		16,00	62,56
255	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	40	2,54	0,96	17,04	86,73
256	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого за Завтрак	530	26,55	19,37	68,52	551,61
	Итого за день	530	26,55	19,37	68,52	551,61

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Школа начальное звено 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Итого за период 10 дней		5725,00	284,39	240,21	923,31	7063,89
Итого средняя за день		573	28,44	24,02	92,33	706,39

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, Могильный, Тутельян, Москва
- Сборник рецептур, Уфа, 2017г.
- ТИ, Москва, 2006г.
- Уральский регион, центр питания, 2013г,
- 773 блюда, Могильный, Тутельян, Москва.
- СанПин 2,3/2.4.3590 20.
- Нормативная документация для предприятий общественного питания «Сборник рецептур и кулинарных изделий».

Технолог

Директор



Круглякова Светлана Маратовна

Панченко Светлана Викторовна