



Согласовано:

Директор МБОУ СОШ № 10

Т.А. Лекинская

2024 года



Утверждаю:

Директор ООО «Комбинат

общественного питания»

О.Ю. Козырева

2024 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



Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс 2024

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 | 20,46 | 24 | 3,7 | 314,3 | 891 |
| | Огурцы свежие порционно | 30 | 0,24 | | 3,78 | 16,5 | 836 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,06 | | 15,16 | 59,9 | 686 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 2,03 | | 12,2 | 60,5 | 897 |
| Итого за Завтрак | | 505 | 28,64 | 31 | 49,98 | 596,4 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Суп с вермишелью | 200 | 1,94 | 2 | 13,95 | 80,7 | 1 039 |
| | Плов со свиной | 200 | 12,47 | 24 | 47,18 | 450,8 | 444,01 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,46 | | 27,49 | 115,7 | 928 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 2,03 | | 12,2 | 60,5 | 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 | 19,43 | 27 | 121,25 | 819,5 | |
| Итого за день | | 1 255 | 48,07 | 58 | 171,23 | 1415,9 | |

(лист 2)

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс 2024

Неделя: 1

День: вторник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша пшеничная молочная вязкая с маслом | 200 | 8,47 | 8 | 43,93 | 306 | 302 |
| | Чай ягодный | 200 | 0,1 | | 14,97 | 59,9 | 971 |
| | Шаньга со сметаной | 80 | 6,99 | 4 | 35,56 | 166,9 | 948 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 2,03 | | 12,2 | 60,5 | 894,01 |
| | Фрукт | 100 | 0,4 | | 9,8 | 47 | 976,03 |
| Итого за Завтрак | | 605 | 17,99 | 12 | 116,46 | 640,3 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 200 | 1,65 | 5 | 8,08 | 84,3 | 124 |
| | Кнели куриные паровые с соусом сметанным с томатом | 80/20 | 14,51 | 16 | 6,24 | 187,4 | 1 087 |
| | Пюре картофельное | 150 | 3,29 | 5 | 22,09 | 147,7 | 995 |
| | Компот из кураги | 200 | 0,78 | | 22,62 | 101 | 932 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 2,03 | | 12,2 | 60,5 | 894,01 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 2,13 | 1 | 10,63 | 64,8 | 1 147 |
| Итого за Обед | | 700 | 24,39 | 27 | 81,86 | 645,7 | |
| Итого за день | | 1 305 | 42,38 | 39 | 198,32 | 1286 | |

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс 2024

Неделя: 1

День: среда

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Запеканка творожная с молоком сгущенным | 150/30 | 27,68 | 20 | 50,37 | 492,2 | 365 |
| | Какао с молоком | 200 | 3,87 | 4 | 20,08 | 190 | 919 |
| | Печенье детское (конд изд) | 84 | 6,3 | 8 | 62,5 | 341,9 | 1 141 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 2,03 | | 12,2 | 60,5 | 894,01 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 2,13 | 1 | 10,63 | 64,8 | 1 148 |
| Итого за Завтрак | | 514 | 42,01 | 33 | 155,78 | 1149,4 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Рассольник ленинградский со сметаной | 200 | 2,11 | 5 | 15,01 | 118,9 | 1 030 |
| | Тефтели мясные с луком с соусом томатным | 80/20 | 11,33 | 12 | 12,23 | 202,4 | 907 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 7,55 | 6 | 39,35 | 240,8 | 998 |
| | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,68 | | 25,63 | 120,6 | 705 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 2,03 | | 12,2 | 60,5 | 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 | | 800 | 26,23 | 24 | 124,85 | 855 | |
| Итого за день | | 1 314 | 68,24 | 57 | 280,63 | 2004,4 | |

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс 2024

Неделя: 1

День: четверг

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша ячневая молочная вязкая с маслом | 200 | 4,48 | 4 | 35,08 | 198,4 | 842 |
| | Чай ягодный | 200 | 0,1 | | 14,97 | 59,9 | 971 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 2,03 | | 12,2 | 60,5 | 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 | 13,44 | 6 | 129,32 | 636 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Борщ с капустой, картофелем и сметаной | 200 | 3,03 | 6 | 13,87 | 118 | 1 021 |
| | Рагу из птицы с соусом красным | 200 | 15,97 | 20 | 17,25 | 313 | 1 072 |
| | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | | 23,88 | 99,1 | 912 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 2,03 | | 12,2 | 60,5 | 894,01 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 2,13 | 1 | 10,63 | 64,8 | 1 147 |
| | Печенье детское (конд изд) | 56 | 4,2 | 5 | 41,66 | 227,9 | 1 141 |
| Итого за Обед | | 706 | 27,52 | 32 | 119,49 | 883,3 | |
| Итого за день | | 1 331 | 40,96 | 38 | 248,81 | 1519,3 | |

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс 2024

Неделя: 1

День: пятница

(лист 5)

| 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 свининой | 250 | 15,59 | 29 | 58,97 | 563,6 | 444,01 |
| | Чай с сахаром | 200 | | | 14,97 | 59,9 | 828 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 2,03 | | 12,2 | 60,5 | 894,01 |
| Итого за Завтрак | | 515 | 20,12 | 37 | 102,69 | 835,1 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 4,7 | 4 | 17,18 | 125,3 | 139 |
| | Гренки из пшеничного хлеба | 15 | 1,94 | | 11,71 | 60 | 943 |
| | Птица запеченная | 90 | 20,98 | 1 | 1,88 | 161,8 | 1 237 |
| | Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 5,92 | 5 | 35,96 | 220,4 | 516 |
| | Напиток Ягодка | 200 | 0,12 | | 14,85 | 61,1 | 930 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 2,03 | | 12,2 | 60,5 | 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 | | 805 | 38,22 | 11 | 114,21 | 800,9 | |
| Итого за день | | 1 320 | 58,34 | 48 | 216,9 | 1636 | |

(лист 6)

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс 2024

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 рисовая молочная жидкая с маслом | 200 | 7,79 | 7 | 55,95 | 254,3 | 235,05 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,06 | | 15,16 | 59,9 | 686 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 2,03 | | 12,2 | 60,5 | 894,01 |
| | Фрукт | 100 | 0,4 | | 9,8 | 47 | 976,03 |
| Итого за Завтрак | | 575 | 16,13 | 14 | 108,25 | 566,9 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Суп кудрявый с пшеном и яйцом | 200 | 3,35 | 3 | 16,54 | 110,7 | 1 152 |
| | Рыба тушеная с овощами | 90 | 10,37 | 6 | 4,8 | 124,3 | 1 070,01 |
| | Рис припущенный | 150 | 3,35 | 5 | 35,01 | 220,5 | 512 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,46 | | 27,49 | 115,7 | 928 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 2,03 | | 12,2 | 60,5 | 894,01 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 2,13 | 1 | 10,63 | 64,8 | 1 147 |
| Итого за Обед | | 690 | 21,69 | 15 | 106,67 | 696,5 | |
| Итого за день | | 1 265 | 37,82 | 29 | 214,92 | 1263,4 | |

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс 2024

Неделя: 2

(лист 7)

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 | 20,46 | 24 | 3,7 | 314,3 | 891 |
| | Икра кабачковая пром.производства | 30 | 0,3 | 1 | 1,56 | 16,9 | 77 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,09 | | 20,26 | 79,8 | 483 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 2,03 | | 12,2 | 60,5 | 897 |
| Итого за Завтрак | | 505 | 28,73 | 32 | 52,86 | 616,7 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Суп Крестьянский с крупой, сметаной | 200 | 2,38 | 5 | 13,14 | 109,6 | 1 058 |
| | Гуляш из мяса свинины | 90 | 12,02 | 22 | 3,49 | 247,5 | 437,01 |
| | Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 5,92 | 5 | 35,96 | 220,4 | 516 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,46 | | 27,49 | 115,7 | 928 |
| | Хлеб пшеничный. | 25 | 2,03 | | 12,2 | 60,5 | 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 | 25,34 | 33 | 112,71 | 865,5 | |
| Итого за день | | 1 295 | 54,07 | 65 | 165,57 | 1482,2 | |

(лист 8)

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс 2024

Неделя: 2

День: вторник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша рисовая молочная вязкая с маслом | 200 | 3,14 | 4 | 38,89 | 207,2 | 874 |
| | Чай ягодный | 200 | 0,1 | | 14,97 | 59,9 | 971 |
| | Плюшка Московская с сахаром | 80 | 4,88 | 3 | 31,26 | 254,8 | 938,03 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 2,03 | | 12,2 | 60,5 | 897 |
| | Фрукт | 100 | 0,4 | | 9,8 | 47 | 976,03 |
| Итого за Завтрак | | 605 | 10,55 | 7 | 107,12 | 629,4 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Рассольник домашний со сметаной | 200 | 1,91 | 5 | 10,79 | 92,4 | 1 175 |
| | Жаркое по-домашнему | 200 | 13,22 | 24 | 22,74 | 362,9 | 893,01 |
| | Напиток Ягодка | 200 | 0,12 | | 14,85 | 61,1 | 930 |
| | Хлеб пшеничный. | 25 | 2,03 | | 12,2 | 60,5 | 894,01 |
| | Хлеб ржаной. | 25 | 2,13 | 1 | 10,63 | 64,8 | 1 147 |
| | Печенье детское (конд изд) | 56 | 4,2 | 5 | 41,66 | 227,9 | 1 141 |
| Итого за Обед | | 706 | 23,61 | 35 | 112,87 | 869,6 | |
| Итого за день | | 1 311 | 34,16 | 42 | 219,99 | 1499 | |

(лист 9)

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс 2024

Неделя: 2

День: среда

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Пудинг из творога с яблоками | 190 | 25,86 | 20 | 27,8 | 397,1 | 1 574 |
| | Молоко сгущеное | 30 | 2,37 | 3 | 16,32 | 96,3 | 902 |
| | Какао с молоком | 200 | 3,87 | 4 | 20,08 | 190 | 919 |
| | Печенье детское (конд изд) | 56 | 4,2 | 5 | 41,66 | 227,9 | 1 141 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 2,03 | | 12,2 | 60,5 | 897 |
| Итого за Завтрак | | 501 | 38,33 | 32 | 118,06 | 971,8 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Борщ с капустой,картофелем и сметаной | 200 | 3,03 | 6 | 13,87 | 118 | 1 021 |
| | Птица запеченная | 90 | 20,98 | 1 | 1,88 | 161,8 | 1 237 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 7,55 | 6 | 39,35 | 240,8 | 998 |
| | Компот из кураги | 200 | 0,78 | | 22,62 | 101 | 932 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 2,03 | | 12,2 | 60,5 | 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 | 36,9 | 14 | 110,35 | 793,9 | |
| Итого за день | | 1 291 | 75,23 | 46 | 228,41 | 1765,7 | |

(лист 10)

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс 2024

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 шт | 40 | 4,06 | 4 | 0,22 | 50,2 | 349,01 |
| | Чай ягодный | 200 | 0,1 | | 14,97 | 59,9 | 971 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 2,13 | 1 | 10,63 | 64,8 | 1 147 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 2,03 | | 12,2 | 60,5 | 894,01 |
| | Фрукт | 100 | 0,4 | | 9,8 | 47 | 976,03 |
| Итого за Завтрак | | 590 | 19,76 | 14 | 95,42 | 573,4 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 4,7 | 4 | 17,18 | 125,3 | 139 |
| | Гренки из пшеничного хлеба | 10 | 1,3 | | 7,81 | 40 | 943 |
| | Котлета Детская из мяса птицы | 90 | 14 | 12 | 14,39 | 219,1 | 1 054,01 |
| | Соус томатный | 20 | 0,12 | 1 | 1,16 | 11,1 | 1 126 |
| | Рис припущенный | 150 | 3,35 | 5 | 35,01 | 220,5 | 512 |
| | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,68 | | 25,63 | 120,6 | 705 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 2,03 | | 12,2 | 60,5 | 894,01 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 2,13 | 1 | 10,63 | 64,8 | 1 147 |
| Итого за Обед | | 720 | 28,31 | 23 | 124,01 | 861,9 | |
| Итого за день | | 1 310 | 48,07 | 37 | 219,43 | 1435,3 | |

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс 2024 Неделя: 2 День: пятница (лист 11)

| 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 вязкая с маслом | 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 | 2,03 | | 12,2 | 60,5 | 897 |
| Итого за Завтрак | | 519 | 9,44 | 12 | 121,89 | 645,9 | |
| Обед | Суп-лапша на курином бульоне | 200 | 4,44 | 4 | 12,6 | 126,4 | 1 015 |
| | Бефстроганов | 90 | 15,7 | 17 | 5,4 | 271 | 1 050 |
| | Пюре картофельное | 150 | 3,29 | 5 | 22,09 | 147,7 | 995 |
| | Компот из ягод | 200 | 0,15 | | 19,06 | 78,4 | 917,02 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 2,03 | | 12,2 | 60,5 | 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 | 28,14 | 27 | 91,78 | 795,8 |
| Итого за день | | 1 309 | 37,58 | 39 | 213,67 | 1441,7 | |

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс 2024 Неделя: 2 День: суббота (лист 12)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Каша пшеничная молочная вязкая с маслом | 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 | 2,03 | | 12,2 | 60,5 | 894,01 |
| | Фрукт | 100 | 0,4 | | 9,8 | 47 | 976,03 |
| Итого за Завтрак | | 625 | 17,39 | 10 | 138,36 | 743,6 | |
| 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 | 0,12 | 1 | 1,16 | 11,1 | 1 126 |
| | Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 5,92 | 5 | 35,96 | 220,4 | 516 |
| | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | | 23,88 | 99,1 | 912 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 2,03 | | 12,2 | 60,5 | 894,01 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 2,13 | 1 | 10,63 | 64,8 | 1 147 |
| Итого за Обед | | 710 | 24,14 | 25 | 97,72 | 697,8 | |
| Итого за день | | 1 335 | 41,53 | 35 | 236,08 | 1441,4 | |
| Итого за период | | 15 641 | 586,45 | 533 | 2613,96 | 18190,3 | |
| Среднее значение за период | | 651,7 | 24,4 | 22,2 | 108,9 | 757,9 | |