

Согласовано:

Директор ДГ МАОУ СОШ №3
Ф.А. Дагли

2024 года



Утверждаю:

Директор ООО «Комбинат общественного питания»
О.Ю. Козырева

2024 год



**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»

**Примерное двухнедельное меню горячего питания(завтрак,обед)
для детей 1-4 кл льготной категории**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтра	Бутерброд с сыром	50	6,98	6	17,14	147,8	810
	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	200	7,19	6	35,79	242,6	883
	Какао с молоком	200	7,87	4	20,08	190	919
	Фрукт	150	0,8	1	19,6	146,7	976
Итого за Завтрак		600	18,84	17	82,61	567,1	
Обед	Салат из кукурузы с яйцом, огурцом и луком	60	4,18	6	15,3	69,2	14 519,02
	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и мясом кур	200	1,65	5	8,08	84,3	124,06
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	5	40,96	212,7	516
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901
	Митболы (говядина кура)	80	11,19	10	1,86	101,1	1 436,01
	Сок натуральный	200	0,6		22	104	707,01
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
Итого за Обед		770	25,99	27	116,5	746,9	
Итого за день		1 370	44,83	44	199,11	1314	

Рацион: Лангепас ШУ 1-4 кл Комплекс (завтрак, обед) 414р

Неделя: 1

День: вторник

(лист 2)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтра	Огурцы консервированные	60	0,48		1,02	7,8	8,12
	Тефтели мясные с луком	80	11,21	11	11,07	191,3	907
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1126
	Рис отварной	150	3,77	5	38,85	219,3	6,15
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
Итого за Завтрак		540	17,83	18	83,52	571,9	
Обед	Капуста квашеная с маслом и луком	60	0,95	3	4,64	51,3	45
	Свекольник со сметаной и мясом кур	200	2,3	3	18,92	109,3	1 033,01
	Рагу из курицы с овощами	200	20,96	7	17,52	217,3	2,12
	Крем-суп из свежих плодов	200	0,16		23,88	99,1	390
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
Итого за Обед		720	26,13	26,13	103,76	736,9	
Итого за день		1 260	43,96	44,13	187,28	1308,8	

Рацион: Лангепас ШУ 1-4 кл Комплекс (завтрак, обед) 414р

Неделя: 1

День: среда

(лист 3)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтра	Чизкейк творожный						
	Молоко сгущенное	140	20,13	12	38,5	349,2	1749
	Чай ягодный	30	2,37	3	16,32	96,3	902
	Батон	200	0,1		16	59,9	971
	Фрукт	30	2,25	1	15,42	78,6	693
Итого за Завтрак		150	0,6	1	14,7	70,5	976,04
Обед	Салат из отварных овощей с зеленым горошком и яйцом	60	1,75	6	5,74	85,7	1 477
	Рассольник ленинградский со сметаной и мясом кур	200	2,11	5	15,01	118,9	1 030,06
	Печень по-строгановски	100	9,5	6	5,6	143	2,52
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	7	43,85	240,8	998
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
	Итого за Обед		770	26,13	26	116,49	814
Итого за день		1 320	44,58	43	199,43	1368,5	

Рацион: Лангепас ШУ 1-4 кл Комплекс (завтрак, обед) 414р

Неделя: 1

День: четверг

(лист 4)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтра	Сыр порциями	25	5,8	7		91	5,17
	Вареники с фаршем картофельным с луком	130	4,74	9	27,56	200,4	1 454,02
	Сметана порциями	20	0,5	4	0,68	41,2	986
	Чай с молоком	200	1,36	2	20	88,1	854
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
	Фрукт	30	0,6	1	14,7	70,5	976,04
Итого за Завтрак		555	15,45	19	78,36	569,8	
Обед	Салат из свеклы с чесноком	60	0,89	5	5,19	69,5	820,01
	Суп картофельный с бобовыми и курой	200	4,7	4	17,18	125,3	139,08
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Биточки рыбные по-домашнему	90	14,7	2	12,07	131,9	1 633,49
	Пюре картофельное	150	3,31	10	37,17	230	995
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
Итого за Обед		770	25,78	24	113,07	817,7	
Итого за день		1 325	41,23	43	191,43	1387,5	

Рацион: Лангепас ШУ 1-4 кл Комплекс (завтрак, обед) 414р

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтра	Гуляш из курицы						
	Макаронные изделия отварные с маслом	100	13,35	7	3,83	162,8	1 105
	Чай с сахаром	170	7,34	5	46,43	241,1	516
	Батон	200			16	63,8	1 188
Итого за Завтрак		30	2,25	1	15,42	78,6	693
Обед		500	18,94	16	81,68	546,3	
	Огурцы консервированные	60	0,48		1,02	7,8	8,12
	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и мясом кур	200	1,65	5	8,08	84,3	124,06
	Жаркое по-домашнему (говядина)	200	25,32	18	18,2	387,1	1 633,97
	Компот из кураги	200	0,78		22,62	101	932
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
Итого за Обед		720	23,99	25	108,72	740,1	
Итого за день		1 220	42,93	41	190,4	1286,4	

Рацион: Лангепас ШУ 1-4 кл Комплекс (завтрак, обед) 414р

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтра	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	200	9,19	11	42,92	271	848
	Сыр (порциями)	20	5,38	6		72,6	97
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
	Фрукт	150	0,6	1	14,7	70,5	976,04
Итого за Завтрак		600	17,42	19	83,04	556,5	
Обед	Салат Рыжик	60	3,71	8	2,57	95,9	75
	Суп с крупой рисовой и мясными фрикадельками	200	1,34	2	8,82	137,3	153
	Оладьи из печени	90	16,26	10	13,37	211,2	319
	Пюре картофельное	150	3,31	10	37,17	230	995
	Кисель	200	0,05		23	92,5	1 318
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
Итого за Обед		30	3,21	1	16,05	82,2	897
Итого за день		760	26,43	27	113,73	822,5	
		1 360	43,85	46	196,77	1379	

Рацион: Лангепас ШУ 1-4 кл Комплекс (завтрак, обед) 414р

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлета рыбная "Лада"	100	13,11	5	6,07	189	830
	Макаронные изделия отварные с маслом	170	7,34	5	46,43	241,1	516
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
Итого за Завтрак		500	18,76	16	83,08	568,6	
Обед	Горошек зеленый консервированный	60	1,86		3,9	24	811
	Борщ с капустой, картофелем, сметаной и мясом кур	200	3,03	6	13,87	118	1 021,05
	Каша перловая с овощами	150	3,31	8	22,96	176,2	911,01
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901
	Люля-кебаб (говядина)	90	23	8	1,73	169	1 657,01
	Сок натуральный	200	0,6		22	104	707,01
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
Итого за Обед		780	26,7	25	94,76	766,8	
Итого за день		1 280	45,46	41	177,84	1335,4	

Рацион: Лангепас ШУ 1-4 кл Комплекс (завтрак, обед) 414р

Неделя: 2

День: среда

(лист 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сырники	140	11,66	13,02	23,21	316,38	1066,01
	Сметана порциями	20	0,5	4	0,68	41,2	986
	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152	1 110
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
	Фрукт	150	0,6	1	14,7	70,5	976,04
Итого за Завтрак		540	18,85	19,02	68,39	558,68	
Обед	Кукуруза консервированная	60	1,23	4	7,45	69,5	812
	Рассольник ленинградский со сметаной и мясом кур	200	2,11	5	15,01	118,9	1 030,06
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	7	43,85	240,8	998
	Чикенбол с молочным соусом (кура)	100	22,2	12	10,07	235,1	1 633,99
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
Итого за Обед		770	26,95	27	117,05	805,3	
Итого за день		1 310	45,8	46,02	185,44	1363,98	

Рацион: Лангепас ШУ 1-4 кл Комплекс (завтрак, обед) 414р

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная манная с маслом сливочным	200	6,87	6	38,22	238,7	895,01
	Чай с молоком	200	1,36	2	20	88,1	854
	Сыр (порциями)	20	5,38	6		72,6	97
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
	Печенье детское (конд изд)	56	4,2	5	29,31	227,9	1 141
Итого за Завтрак		506	19,06	19,75	82,95	587,5	
Обед	Винегрет овощной с соленым огурцом	60	1,44	4	5,83	67,7	951
	Суп из разных овощей со сметаной и мясом (говядина)	200	0,8	1	3,77	29,4	1 181,02
	Пельмени отварные с маслом	150	5,47	11	31,8	231,2	1 454,01
	Соус сметанный с томатом	30	0,42	2	2,02	23,7	600,01
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
Итого за Обед		700	23,2	24	100,71	727	
Итого за день		1 206	42,26	43,75	183,66	1314,5	

Рацион: Лангепас ШУ 1-4 кл Комплекс (завтрак, обед) 414р

Неделя: 2

День: пятница

(лист 11)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Огурцы консервированные	60	0,48		1,02	7,8	8,12
	Макаронные изделия отварные с сыром	200	5,62	7	0,05	85,5	898
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
Итого за Завтрак		500	15,43	16	72,62	501,8	
Обед	Икра кабачковая пром. производства	60	0,72	8	4,44	58,2	813
	Суп-лапша на курином бульоне с мясом кур	200	4,38	5	12,24	110	1 015,04
	Плов с мясом птицы	200	15,48	8	38,84	293,3	1 075
	Напиток из шиповника	200	0,6		15,2	65,3	14539,25
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	1 147
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	82,2	897
Итого за Обед		720	26,94	23,7	109,52	786,7	
Итого за день		1 220	42,37	39,7	182,14	1288,5	
Итого за период		12 871	437,27	431,6	1893,5	13346,58	
Среднее значение за период		1 287,10	43,727	43,16	189,35	1334,658	

Исполнитель: Васильева Лилиана Фаритовна т.89224094758