

Одгласовано:

Директор МБОУ СОШ № 1

*Т.В. Маморова* Маморова Т.В.

*23* » *сентября* 2024 года



Утверждаю:

Директор ООО «Комбинат

общественного питания»

*О.Ю. Козырева* О.Ю. Козырева

*23* » *сентября* 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

Приложение 6 СанПиН 2.3/2.4.3530.20

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	Огурцы свежие порционно	30	0,24		3,78	16,5	836
	Омлет запеченный или паровой	200	14,6	15	5,13	284,6	891
	Печенье детское	60	4,5	5	44,6	244,18	1141
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
	<b>Итого за Завтрак</b>		520	21,65	21	84,09	683,78
Обед	Суп с вермишелью	200	1,94	2	13,95	80,7	1 039
	Плов со свиной	200	15,47	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
<b>Итого за Обед</b>		750	22,43	27	121,25	819,5	
<b>Итого за день</b>		1 250	44,08	48	205,34	1503,28	

(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 пшенная молочная вязкая с маслом	200	13,12	10	30,4	259,1	302
	Чай ягодный	200	0,1		12,97	59,9	971
	Манник на кефире	60	4,01	5	37	207,1	1 182
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
	<b>Итого за Завтрак</b>		615	19,66	15	102,37	633,6
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со	200	1,65	5	8,08	84,3	124
	Кнели куриные паровые	90	16,01	16	15,5	245,3	1 087
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
	Пюре картофельное	150	3,31	6	22,17	155	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
	<b>Итого за Обед</b>		710	26,19	29	92,55	726,7
<b>Итого за день</b>		1 365	45,85	44	194,92	1360,3	

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 (сырники)	150	26,99	18	36,32	422,2	356,00
	Молоко сгущенное	30	2,37	3	12,32	96,3	902
	Какао с молоком	200	3,87	4	12,3	89,7	919
	Плюшка Московская с сахаром	75	4,57	2	29,3	238,9	938,03
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>		515	41,96	28	114,57	972,4	
Обед							
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,12	5	15,02	118,9	1 030
	Митболы	90	12,59	11	2,09	113,8	1 436,01
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	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	
<b>Итого за Обед</b>		810	27,62	24	115,88	777,5	
<b>Итого за день</b>		1 325	69,58	52	230,45	1749,9	

(лист 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	8	25,08	198,4	842
	Чай ягодный	200	0,1		12,97	59,9	971
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Зефир	54	0,43	0	43,09	176	1466
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
<b>Итого за Завтрак</b>		595	7,44	8	103,14	541,8	
Обед							
	Борщ с капустой картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87	118	1 021
	Рагу из птицы с соусом красным	220	15,75	15	18,98	344,3	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
	Манник на кефире	60	4,01	5	37	207,1	1182,03
<b>Итого за Обед</b>		710	27,11	27	116,56	893,8	
<b>Итого за день</b>		1 305	34,55	35	219,7	1435,6	

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

Неделя: 1

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
	Плов со свиной	250	15,59	12	38,97	297,6	444,01
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>515</b>	<b>20,12</b>	<b>20</b>	<b>82,69</b>	<b>569,1</b>	
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	11,29	6	1,88	161,8	1 237
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	3,92	5	35,96	220,4	516
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	10,88	68,5	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
	<b>Итого за Обед</b>	<b>805</b>	<b>27,18</b>	<b>17</b>	<b>112,89</b>	<b>808,9</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 320</b>	<b>47,30</b>	<b>37,00</b>	<b>195,58</b>	<b>1 378,00</b>		

(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	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	200	5,1	6	24,87	205,6	235,05
	Язычок слоеный	70	5,14	9	42,1	275,1	956,01
	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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>595</b>	<b>12,73</b>	<b>15</b>	<b>104,13</b>	<b>648,1</b>	
Обед	Суп кудрявый с пшеном и яйцом	200	3,35	6	16,54	110,7	1 152
	Рыба тушеная с овощами	90	11,37	8	4,8	124,3	1 070,01
	Рис припущенный	150	3,35	8	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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>690</b>	<b>22,69</b>	<b>23</b>	<b>106,67</b>	<b>696,5</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 285</b>	<b>35,42</b>	<b>38</b>	<b>210,8</b>	<b>1344,6</b>		

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

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Икра кабачковая	30	0,3	1	1,56	16,9	77
	Омлет запеченный или паровой	200	14,6	15	5,13	284,6	891
	Печенье детское	60	4,5	5	44,6	244,18	1141
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	10,88	68,5	897
	<b>Итого за Завтрак</b>		530	22,17	22	82,43	693,98
Обед	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	200	2,38	5	13,14	109,6	1 058
	Фрикадельки "Наполи"	100	12,21	15	14,72	243,2	1 061,03
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	3,92	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
	<b>Итого за Обед</b>		800	23,53	26	123,94	861,2
<b>Итого за день</b>		1 330	45,7	48	206,37	1555,18	

(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	5,1	6	24,87	205,6	874
	Чай ягодный	200	0,1		12,97	59,9	971
	Булочка с маковой начинкой	100	6,43	2	57,27	272,7	1 462
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	10,88	68,5	897
	Фрукт	100	0,4		9,8	37	976,03
	<b>Итого за Завтрак</b>		655	14,71	9	115,79	643,7
Обед	Рассольник домашний со сметаной	200	1,91	5	10,79	92,4	1 175
	Жаркое по-домашнему	220	14,55	17	25,02	399,2	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	60	4,5	5	44,6	244,18	1141
<b>Итого за Обед</b>		710	25,24	28	118,09	922,18	
<b>Итого за день</b>		1 365	39,95	37	233,88	1565,88	

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 творожно-манный	160	23,97	15	25,54	379,2	1 073,00
	Молоко сгущенное	30	2,37	3	12,32	96,3	902
	Какао с молоком	200	3,87	4	12,3	89,7	919
	Булочка российская	100	7,54	9	61,42	248,1	775
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	10,88	68,5	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
<b>Итого за Завтрак</b>		515	42,56	33	134,59	946,6	
Обед	Борщ с капустой картофелем и сметаной	200	3,03	8	13,87	118	1 021
	Птица запеченная	90	11,29	6	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
<b>Итого за Обед</b>		790	27,21	21	110,35	793,9	
<b>Итого за день</b>		1 305	69,77	54	244,94	1740,5	

(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	11,71	13	37,6	291	334
	Яйцо отварное	40	4,06	4	0,22	50,2	349,01
	Чай ягодный	200	0,1		12,97	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
	<b>Итого за Завтрак</b>		590	20,43	18	83,42	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
	Чикенбол с молочным соусом	100	12,2	12	10,07	223,4	1 633,99
	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
<b>Итого за Обед</b>		710	26,39	22	118,53	855,1	
<b>Итого за день</b>		1 300	46,82	40	201,95	1428,5	

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

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	131,2	808
	Каша ячневая молочная вязкая с маслом	200	4,48	8	25,08	198,4	842
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Зефир	54	0,43	0	43,09	176	1466
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	10,88	68,5	897
	<b>Итого за Завтрак</b>		519	10,09	17	110,57	634
Обед	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,44	4	12,6	126,4	1 015
	Гуляш из мяса свинины	100	13,35	15	8,87	275	437,01
	Пюре картофельное	150	3,31	6	22,17	155	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
	<b>Итого за Обед</b>		800	25,81	26	95,33	807,1
<b>Итого за день</b>		1 319	35,9	43,0	205,9	1 441,1	

(лист 12)

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

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом	200	13,12	10	30,4	259,1	302
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Слойка со сгущенкой	70	5,14	9	42,1	275,1	942,07
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
	<b>Итого за Завтрак</b>		595	20,75	19	109,66	701,6
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со	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
	<b>Итого за Обед</b>		710	24,14	25	97,72	697,8
<b>Итого за день</b>		1 305	44,89	44,00	207,38	1 399,40	
<b>Итого за период</b>		15 774	560	520	2 557	17 902	
<b>Среднее значение за период</b>		1 314,50	46,65	43,33	213,10	1 491,85	