

Согласовано:

Директор МБОУ «СОШ №6»

Ю.Д. Никонов

« 28 »

02 2024г



Согласовано:

Генеральный директор ООО «Перспектива»

О.А. Кузнецова

« 02 »

02 2024г



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ
(ПИТАНИЕ НА ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД)

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ДОШКОЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ
МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ ГОРОДА МЕГИОНА

Меню приготавливаемых блюд (весенне-летний сезон)

День: понедельник

Неделя: первая

Дошкольная образовательная группа

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ
		г	руб	Б	Ж	У	ккал
	Завтрак						
тк №30	Макароны отварные с сыром	150	18,00	6,10	9,75	25,65	251
тгк№127	Чай с сахаром (180/9)	189	4,00	0,00	0,00	8,44	34
тгк№166	Батон нарезной	25	4,00	1,90	0,75	12,50	65
	Итого:	364	26,00	8,00	10,50	46,59	350
	Завтрак 2-ой						
инстр№1	Фрукт свежий	100	25,00	0,40	0,40	9,80	44
	Итого:	100	25,00	0,40	0,40	9,80	44
	Обед						
тгк№ 165	Помидоры свежие порционно	50	16,00	0,55	0,10	1,90	12
тгк№66	Суп "Кудряш"	180	15,00	0,58	3,30	12,10	81
тк№5	Шницель из говядины	80	58,00	12,72	11,52	12,80	209
тк№14	Каша гречневая рассыпчатая	130	11,00	3,89	3,77	28,13	169
инстр№2	Сок разливной (фруктовый или овощной)	180	13,00	0,90	0,00	19,08	79
тгк№166	Хлеб пшеничный в/с, хлеб Дарницкий (25/25)	50	7,00	4,26	1,41	22,22	118
	Итого:	670	120,00	22,90	20,10	96,23	668
	Полдник						
тк№50	Рыба запеченая по-русски (минтай, картофель) (50/150)	200	38,00	7,40	10,40	17,00	191
тгк№101	Чай с сахаром и лимоном (180/9/5)	194	6,00	0,06	0,01	9,27	37
тгк№166	Хлеб пшеничный в/с	25	3,00	1,75	0,28	11,08	54
	Итого:	419	47,00	9,21	10,69	37,35	282
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		218,00	40,51	41,69	189,97	1345

День: вторник

Неделя: первая

Дошкольная образовательная группа

№ рецеп- туры	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ
		г	руб	Б	Ж	У	ккал
	Завтрак						
ттк№58	Каша молочная "Геркулес" с маслом	205	22,00	6,53	8,69	31,29	229
ттк№100	Чай с сахаром и молоком (180/9)	189	8,00	1,07	1,14	9,39	52
ттк№166	Батон нарезной	25	4,00	1,90	0,75	12,50	65
	Итого:	419	34,00	9,50	10,58	53,18	346
	Завтрак 2-ой						
инстр№1	Фрукт свежий	100	25,00	0,40	0,40	9,80	44
	Итого:	100	25,00	0,40	0,40	9,80	44
	Обед						
ттк№129	Салат с крабовыми палочками	60	12,00	1,88	3,03	3,01	62
ттк№23	Свекольник со сметаной (180/8)	188	17,00	1,94	4,72	12,17	99
ттк№7	Рыба запеченая с овощами (горбуша) (50/50)	100	80,00	13,34	9,01	5,84	158
тк№15	Картофельное пюре	130	14,00	2,73	5,85	18,98	142
ттк№102	Напиток из плодов шиповника	180	5,00	0,56	0,23	16,61	71
ттк№166	Хлеб пшеничный в/с, хлеб Дарницкий (25/25)	50	7,00	4,26	1,41	22,22	118
	Итого:	708	135,00	24,71	24,25	78,83	651
	Полдник						
ттк№188	Плов из риса с курагой	150	19,00	3,30	10,20	50,55	307
ттк№166	Хлеб пшеничный в/с	25	3,00	1,75	0,28	11,08	54
ттк№127	Чай с сахаром (180/9)	189	4,00	0,00	0,00	8,44	34
	Итого:	364	26,00	5,05	10,48	70,07	395
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		220,00	39,66	45,71	211,88	1436

День: среда

Неделя: первая

Дошкольная образовательная группа

№ рецеп- туры	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ
		г	руб	Б	Ж	У	ккал

	Завтрак						
тк№24	Запеканка из творога со сгущенным молоком (100/10)	110	60,00	9,09	8,27	10,16	159
ттк№127	Чай с сахаром (180/9)	189	4,00	0,00	0,00	8,44	34
ттк№117	Булочка "Домашняя"	60	8,00	1,25	3,25	30,96	113
ттк№166	Батон нарезной	25	4,00	1,90	0,75	12,50	65
	Итого:	384	76,00	12,24	12,27	62,06	371
	Завтрак 2-ой						
инстр№1	Фрукт свежий	100	25,00	0,40	0,40	9,80	44
	Итого:	100	25,00	0,40	0,40	9,80	44
	Обед						
ттк№172	Салат из свеклы с растительным маслом	60	10,00	1,08	3,06	5,70	55
ттк№65	Суп картофельный с клецками (180/12)	192	11,00	1,30	2,00	8,80	59
ттк№8	Котлета по-хлыновски (говядина)	80	53,00	8,60	10,42	6,96	157
тк№22	Макаронные изделия отварные	130	9,00	4,55	5,33	30,55	192
ттк№133	Напиток из свежих яблок	180	10,00	0,09	0,09	14,78	61
ттк№166	Хлеб пшеничный в/с, хлеб Дарницкий (25/25)	50	7,00	4,26	1,41	22,22	118
	Итого:	692	100,00	19,88	22,31	89,01	642
	Полдник						
ттк№31	Картофель запеченный по-деревенски	150	20,00	0,23	7,34	32,48	197
ттк№98	Какао с молоком	180	12,00	1,90	2,03	11,62	72
ттк№166	Хлеб пшеничный в/с	25	3,00	1,75	0,28	11,08	54
	Итого:	355	35,00	3,88	9,65	55,18	323
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		236,00	36,40	44,63	216,05	1381

День: четверг

Неделя: первая

Дошкольная образовательная группа

№ рецеп- туры	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ
		г	руб	Б	Ж	У	ккал
	Завтрак						

ттк№167	Горошек зеленый отварной (консервированный)	30	6,00	1,55	0,10	3,25	20
ттк№88	Омлет натуральный	100	26,00	7,35	3,68	5,99	162
ттк№43/1	Кофейный напиток с молоком	180	11,00	1,32	1,41	11,59	64
ттк№166	Батон нарезной	25	4,00	1,90	0,75	12,50	65
	Итого:	335	47,00	12,12	5,94	33,33	311
	Завтрак 2-ой						
инстр№1	Фрукт свежий	100	25,00	0,40	0,40	9,80	44
	Итого:	100	25,00	0,40	0,40	9,80	44
	Обед						
ттк№21	Салат из овощей с морской капустой	60	10,00	0,34	5,63	6,04	76
тк№8	Суп-лапша домашняя с мясом птицы (180/12)	192	24,00	5,03	7,19	11,12	133
ттк№ 32	Жаркое из птицы (грудка куриная) (50/150)	200	55,00	6,35	6,87	17,78	158
ттк№72	Напиток из ягод или плодов с/м	180	7,00	0,18	0,12	20,33	83
ттк№166	Хлеб пшеничный в/с, хлеб Дарницкий (25/25)	50	7,00	4,26	1,41	22,22	118
	Итого:	682	103,00	16,16	21,22	77,49	568
	Полдник						
ттк№112	Запеканка полезная из овощей	150	24,00	5,67	9,15	34,20	234
ттк№127	Чай с сахаром (180/9)	189	4,00	0,00	0,00	8,44	34
ттк№166	Хлеб пшеничный в/с	25	3,00	1,75	0,28	11,08	54
	Итого:	364	31,00	7,42	9,43	53,72	322
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		206,00	36,10	36,99	174,34	1245

День: пятница

Неделя: первая

Дошкольная образовательная группа

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ
		г	руб	Б	Ж	У	ккал
	Завтрак						

тк №93	Биточки рыбные (минтай)	80	28,00	7,80	5,28	9,12	118
тк№15	Картофельное пюре	130	14,00	2,73	5,85	18,98	142
ттк№101	Чай с сахаром и лимоном (180/9/5)	194	6,00	0,06	0,01	9,27	37
ттк№166	Батон нарезной	25	4,00	1,90	0,75	12,50	65
	Итого:	429	52,00	12,49	11,89	49,87	362
	Завтрак 2-ой						
инстр№1	Фрукт свежий	100	25,00	0,40	0,40	9,80	44
	Итого:	100	25,00	0,40	0,40	9,80	44
	Обед						
ттк№192	Огурец консервированный порционно	50	9,00	0,58	0,08	1,58	9
ттк№10	Юшка гороховая	180	18,00	4,94	6,07	11,54	121
ттк№2	Птица тушеная в соусе (50/50)	100	45,00	14,59	13,65	17,42	301
тк№84	Рис припущенный	130	14,00	3,13	4,34	26,68	159
инстр№2	Сок разливной (фруктовый или овощной)	180	13,00	0,90	0,00	19,08	79
ттк№166	Хлеб пшеничный в/с, хлеб Дарницкий (25/25)	50	7,00	4,26	1,41	22,22	118
	Итого:	690	106,00	28,40	25,55	98,52	787
	Полдник						
тк№ 96	Сосиски отварные	50	22,00	5,50	11,95	0,20	131
ттк№ 36	Рагу из овощей	130	15,00	2,55	4,88	13,78	109
ттк№127	Чай с сахаром (180/9)	189	4,00	0,00	0,00	8,44	34
ттк№166	Хлеб пшеничный в/с	25	3,00	1,75	0,28	11,08	54
	Итого:	394	44,00	9,80	17,11	33,50	328
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		227,00	51,09	54,95	191,69	1522

День: понедельник

Неделя: вторая

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ
		г	руб	Б	Ж	У	ккал
	Завтрак						
ттк№28	Колбасные изделия, тушеные с овощами (25/25)	50	22,00	3,27	8,53	2,90	102

тк№14	Каша гречневая рассыпчатая	130	11,00	3,89	3,77	28,13	169
ттк№100	Чай с сахаром и молоком (180/9)	189	8,00	1,07	1,14	9,39	52
ттк№166	Батон нарезной	25	4,00	1,90	0,75	12,50	65
	Итого:	394	45,00	10,1	14,2	52,9	388
	Завтрак 2-ой						
инстр№1	Фрукт свежий	100	25,00	0,40	0,40	9,80	44
	Итого:	100	25,00	0,40	0,40	9,80	44
	Обед						
ттк№165	Огурец свежий порционно	50	16,00	0,42	0,06	1,14	7
тк№18	Борщ Сибирский со сметаной (180/8)	188	16,00	3,31	4,54	13,06	106
тк№5	Биточки из говядины	80	58,00	12,72	11,52	12,80	209
тк№22	Макаронные изделия отварные	130	9,00	4,55	5,33	30,55	192
ттк№72	Напиток из клубники	180	7,00	0,18	0,12	20,33	83
ттк№166	Хлеб пшеничный в/с, хлеб Дарницкий (25/25)	50	7,00	4,26	1,41	22,22	118
	Итого:	678	113,00	25,44	22,98	100,10	714
	Полдник						
тк№59/2	Рыбные фрикадельки (минтай) с томатным соусом (60/40)	100	19,00	2,80	1,28	1,60	67
тк№84	Рис припущенный	130	14,00	3,13	4,34	26,68	159
ттк№101	Чай с сахаром и лимоном (180/9/5)	194	6,00	0,06	0,01	9,27	37
ттк№166	Хлеб пшеничный в/с	25	3,00	1,75	0,28	11,08	54
	Итого:	449	42,00	7,74	5,91	48,63	317
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		225,00	43,71	43,48	211,45	1464

День: вторник

Неделя: вторая

Дошкольная образовательная группа

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ
		г	руб	Б	Ж	У	ккал
	Завтрак						
ттк№62	Каша молочная рисовая с маслом	205	21,00	4,94	7,13	31,96	212

тгк№127	Чай с сахаром (180/9)	189	4,00	0,00	0,00	8,44	34
тгк№166	Батон нарезной	25	4,00	1,90	0,75	12,50	65
	Итого:	419	29,00	6,84	7,88	52,90	311
	Завтрак 2-ой						
инстр№1	Фрукт свежий	100	25,00	0,40	0,40	9,80	44
	Итого:	100	25,00	0,40	0,40	9,80	44
	Обед						
тгк№130	Салат "Зимний"	60	13,00	1,10	8,43	4,22	97
тгк№86	Суп крестьянский со сметаной (180/8)	188	12,00	1,87	3,80	10,30	84
тгк№92	Котлета рыбная с морковью (горбуша)	80	58,00	10,66	7,32	9,22	147
тк№15	Картофельное пюре	130	14,00	2,73	5,85	18,98	142
инстр№2	Сок разливной (фруктовый или овощной)	180	13,00	0,90	0,00	19,08	79
тгк№166	Хлеб пшеничный в/с, хлеб Дарницкий (25/25)	50	7,00	4,26	1,41	22,22	118
	Итого:	728	117,00	21,52	26,81	84,02	667
	Полдник						
тгк№55	Ватрушка "Царская" (вариант 2)	100	35,00	12,49	12,39	25,70	270
тгк№100	Чай с сахаром и молоком (180/9)	189	8,00	1,07	1,14	9,39	52
	Итого:	289	43,00	13,56	13,53	35,09	322
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		214,00	42,32	48,62	181,81	1344

День: среда

Неделя: вторая

Дошкольная образовательная группа

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ
		г	руб	Б	Ж	У	ккал
	Завтрак						
тк №30	Макароны отварные с сыром	150	18,00	6,10	9,75	25,65	251
тгк№127	Чай с сахаром (180/9)	189	4,00	0,00	0,00	8,44	34

ттк№166	Батон нарезной	25	4,00	1,90	0,75	12,50	65
тк№94	Напиток кисломолочный (снежок или йогурт)	100	15,00	2,80	3,20	4,10	59
	Итого:	464	41,00	10,80	13,70	50,69	409
	Завтрак 2-ой						
инстр№1	Фрукт свежий	100	25,00	0,40	0,40	9,80	44
	Итого:	100	25,00	0,40	0,40	9,80	44
	Обед						
ттк№34	Салат "Школьный"	60	12,00	0,76	3,22	3,39	46
тк№75	Суп-пюре из овощей на курином бульоне с гренками (180/10)	190	12,00	5,05	4,16	18,39	146
тк№4	Плов по-узбекски с птицей (грудка) (50/150)	200	46,00	17,74	17,74	35,27	388
ттк№91	Кисель из ягод или плодов с/м	180	11,00	0,21	0,13	22,38	92
ттк№166	Хлеб пшеничный в/с, хлеб Дарницкий (25/25)	50	7,00	4,26	1,41	22,22	118
	Итого:	680	88,00	28,02	26,66	101,65	790
	Полдник						
тк№3	Тефтели из говядины с соусом томатным (60/50)	110	42,00	5,07	7,19	7,32	114
тк№14	Каша гречневая рассыпчатая	130	11,00	3,89	3,77	28,13	169
тк№39/1	Напиток из кураги	180	7,00	0,47	0,03	18,06	75
ттк№166	Хлеб пшеничный в/с	25	3,00	1,75	0,28	11,08	54
	Итого:	445	63,00	11,18	11,27	64,59	412
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		217,00	50,40	52,03	226,73	1655

День: четверг

Неделя: вторая

Дошкольная образовательная группа

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ
		г	руб	Б	Ж	У	ккал
	Завтрак						
ттк№61	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	205	21,00	7,33	8,12	35,70	245
ттк№98	Какао с молоком	180	12,00	1,90	2,03	11,62	72
ттк№166	Батон нарезной	25	4,00	1,90	0,75	12,50	65
	Итого:	410	37,00	11,13	10,90	59,82	382
	Завтрак 2-ой						

инстр№1	Фрукт свежий	100	25,00	0,40	0,40	9,80	44
	Итого:	100	25,00	0,4	0,4	9,8	44
	Обед						
тتك№ 84	Салат витаминный	60	13,00	0,35	5,63	6,04	74
тتك№18	Суп картофельный с рыбными консервами (180/20)	200	17,00	5,48	8,89	15,29	163
тتك№3	Печень по-строгановски (50/50)	100	35,00	13,55	11,86	3,08	173
тتك№31	Картофель запеченный по-деревенски	130	15,00	0,20	3,39	28,23	144
инстр№2	Сок разливной (фруктовый или овощной)	180	13,00	0,90	0,00	19,08	79
тتك№166	Хлеб пшеничный в/с, хлеб Дарницкий (25/25)	50	7,00	4,26	1,41	22,22	118
	Итого:	720	100,00	24,74	31,18	93,94	752
	Полдник						
тتك№112	Запеканка полезная из овощей	150	24,00	5,67	9,15	34,20	234
тتك№127	Чай с сахаром (180/9)	189	4,00	0,00	0,00	8,44	34
тتك№166	Хлеб пшеничный в/с	25	3,00	1,75	0,28	11,08	54
	Итого:	364	31,00	7,42	9,43	53,72	322
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		193,00	43,69	51,91	217,28	1500

День: пятница

Неделя: вторая

Дошкольная образовательная группа

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			ЭЦ
		г	руб	Б	Ж	У	ккал
	Завтрак						
тк№ 96	Сосиски отварные	50	22,00	5,50	11,95	0,20	131
тк№15	Картофельное пюре	130	14,00	2,73	5,85	18,98	142
тتك№100	Чай с сахаром и молоком (180/9)	189	8,00	1,07	1,14	9,39	52
тتك№166	Батон нарезной	25	4,00	1,90	0,75	12,50	65
	Итого:	394	48,00	11,20	19,69	41,07	390
	Завтрак 2-ой						
инстр№1	Фрукт свежий	100	25,00	0,40	0,40	9,80	44

	Итого:	100	25,00	0,40	0,40	9,80	44
	Обед						
ттк№167	Кукуруза отварная (консервированная)	30	8,00	1,1	0,2	5,6	20
тк№13	Рассольник ленинградский со сметаной (180/8)	188	14,00	2,40	3,60	16,08	108
ттк №6	Рыба, запеченная с овощами и сыром (минтай) (50/50)	100	39,00	14,33	10,61	4,78	173
тк№84	Рис припущенный	130	14,00	3,13	4,34	26,68	159
ттк№111	Компот из смеси сухофруктов	180	25,00	0,68	0,00	19,62	81
ттк№166	Хлеб пшеничный в/с, хлеб Дарницкий (25/25)	50	7,00	4,26	1,41	22,22	118
	Итого:	678	107,00	25,90	20,16	94,98	659
	Полдник						
тк№52	Суп молочный с вермишелью	200	17,00	3,42	4,03	11,74	97
ттк№127	Чай с сахаром (180/9)	189	4,00	0,00	0,00	8,44	34
ттк№166	Хлеб пшеничный в/с	25	3,00	1,75	0,28	11,08	54
	Итого:	414	24,00	5,17	4,31	31,26	185
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		204,00	42,67	44,56	177,11	1278

	Итого за 2 недели (10 дней)		2160,00	426,55	464,57	1998,31	14169
	Среднее значение за период (10 дней)		216,00	42,66	46,46	199,83	1417
	Выполнение в процентах Сан ПиН			105	103	102	105

* Примерное цикличное меню рассчитано на четыре приема пищи (завтрак, второй завтрак, обед и полдник), норматив потребления пищевых веществ и энергии 75%

* Для профилактики дефицита микронутриентов (йода, кальция, железа, фосфора и пр.), были включены в рацион питания учащихся специализированные, обогащённые незаменимыми ингредиентами пищевые продукты: соль пищевая йодированная, хлеб пшеничный йодированный, мясо говядины, рыба, мясо птицы, мука пшенич. в/с, молоко, кисломолочные продукты, консервы овощные, соки, витаминизированные напитки, фрукты свежие .

* Использованная литература: - И.М. Скурихин, В.А. Тутельян (таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания);
Методические рекомендации по проведению оценки соответствия меню обязательным требованиям МР 2.4.0260-21;
Методические рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций МР 2.4.0179-20;
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий ПОП при общеобразовательных школах (г. Москва 2004 г);
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий ПОП (г. Москва 1996 г);
Циклическое двухнедельное меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом особенности питания учащихся, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ (см. таблицу замены пищевых продуктов, приложение 11 СанПиН 2.3/2,4,3590-20)

Технолог общественного питания _____ Анисимова Н.Г.

01.03.2024