

«Согласовано»

Директор МБОУ СОШ №6

Никонов Ю.Д.

" 02 " 2024 г



«Согласовано»

Генеральный Директор ООО «РД ГРУПП»

Полкунов Д.В.

" 02 " 2024 г



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ
(ЗАВТРАК НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД)

для обучающихся не относящихся к льготной категории 5-11 классов
муниципальных общеобразовательных организаций города Мегииона



«Согласовано»

Директор МБОУ СОШ №6

Никонов Ю.Д.



«Утверждаю»

Директор ООО «РД ГРУПП»

Щелкунов Д.В.

Меню приготавливаемых блюд, в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 Неделя							
День 1 (Понедельник)							
Завтрак I смена	Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным (крупа рисовая, крупа пшенная, сахар, молоко 3,2%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	200	4,79	8,95	23,72	194,48	ТК №229-П
	Сыр полутвердый (порциями)	30	6,96	8,85	0,00	109,20	ТК №75-П
	Напиток кофейный с молоком (кофейный напиток, сахар, молоко 3,2%)	180	1,58	1,35	9,25	55,43	ТК №465-П
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	81,90	ТК №573-П
	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	44,40	ТК №82-П
Итого за завтрак:		545	16,38	19,83	59,99	485,41	
Итого за день 1:			16,38	19,83	59,99	485,41	
День 2 (Вторник)							
Завтрак I смена	Котлеты "Пермские" (говядина, молоко 3,2%, лук репчатый, хлеб пшеничный, яйцо куриное 1 кат., сухари панировочные, масло растительное, соль йодированная)	90	11,70	7,31	8,28	145,64	ТК №341-П
	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	150	4,67	3,10	22,30	135,78	ТК №202-П
	Соус сметанный с томатом и луком (сметана 15%, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, соль йодированная)	20	0,41	1,72	1,32	22,40	ТК №411-П
	Чай с сахаром (чай черный высшего сорта, сахар)	200	0,20	0,05	8,05	33,44	ТК №457-П
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	ТК №573-П

	Кондитерские изделия (печенье песочное)	30	0,55	1,90	18,60	91,50	<i>ТК №580-II</i>
Итого за завтрак:		510	19,05	14,23	68,40	475,56	
Итого за день 2:			19,05	14,23	68,40	475,56	
День 3 (Среда)							
Завтрак I смена	Колбасные изделия отварные (колбаса вареная молочная, или соски молочные)	90	8,80	16,05	0,14	180,24	<i>ТК №353-II</i>
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	150	4,62	3,82	28,42	166,52	<i>ТК №256-II</i>
	Чай с молоком (чай черный высшего сорта, сахар, молоко 3,2%)	180	1,40	1,03	9,21	51,68	<i>ТК №460-II</i>
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	<i>ТК №573-II</i>
	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	44,40	<i>ТК №82-II</i>
Итого за завтрак:		540	16,73	21,46	57,41	489,64	
Итого за день 3:			16,73	21,46	57,41	489,64	
День 4 (Четверг)							
Завтрак I смена	Омлет с колбасой (яйцо куриное 1 кат., колбаса вареная молочная (или сосиски молочные), молоко 3,2%, масло растительное, соль йодированная)	150	15,02	18,49	3,00	238,54	<i>ТК №272-II</i>
	Масло сливочное порциями (масло сливочное 72,5%)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	<i>ТК №79-II</i>
	Чай с сахаром (чай черный высшего сорта, сахар)	200	0,20	0,05	8,05	33,44	<i>ТК №457-II</i>
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	<i>ТК №573-II</i>
	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	44,40	<i>ТК №82-II</i>
Итого за завтрак:		500	18,74	26,51	40,66	476,08	
Итого за день 4:			18,74	26,51	40,66	476,08	
День 5 (Пятница)							
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным (крупа рисовая, сахар, молоко 3,2%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	150	3,48	8,17	20,36	168,89	<i>ТК №236-II</i>

Завтрак I смена	Булочка российская (мука пшеничная, сахар, масло сливочное 72,5%, молоко 3,2%, масло растительное, яйцо куриное 1 кат., дрожжи хлебопекарные, ванилин, соль йодированная)	50	2,73	2,80	19,00	112,00	<i>ТК №544-Т</i>
	Какао с молоком (какао, сахар, молоко 3,2%)	180	1,84	1,37	9,41	57,63	<i>ТК №462-П</i>
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	<i>ТК №573-П</i>
	Кисломолочный напиток (йогурт питьевой 2,5%)	180	6,12	4,50	9,90	104,58	<i>ТК №470-П</i>
Итого за завтрак:		580	15,69	17,00	68,51	489,91	
Итого за день 5:			15,69	17,00	68,51	489,91	
		Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	
			Белки	Жиры	Углеводы		
Среднее значение за 1 неделю по завтракам:		535	17	20	59	483	20%
2 Неделя							
День 6 (Понедельник)							
Завтрак I смена	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным (крупа пшеничная, сахар, молоко 3,2%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	160	5,37	8,90	24,27	198,65	<i>ТК №235-П</i>
	Сыр полутвердый (порциями)	30	6,96	8,85	0,00	109,20	<i>ТК №75-П</i>
	Напиток кофейный с молоком (кофейный напиток, сахар, молоко 3,2%)	180	1,58	1,35	9,25	55,43	<i>ТК №465-П</i>
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	<i>ТК №573-П</i>
	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	44,40	<i>ТК №82-П</i>
Итого за завтрак:		500	16,59	19,74	58,08	477,89	
Итого за день 7:			16,59	19,74	58,08	477,89	
День 7 (Вторник)							
	Биточки из говядины (говядина, молоко 3,2%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль йодированная)	90	10,54	7,36	9,06	144,74	<i>ТК №339-П</i>

Завтрак I смена	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	150	4,67	3,10	22,30	135,78	TK №202-II
	Соус сметанный с томатом и луком (сметана 15%, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, соль йодированная)	20	0,41	1,72	1,32	22,40	TK №411-II
	Чай с сахаром (чай черный высшего сорта, сахар)	200	0,20	0,05	8,05	33,44	TK №457-II
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	TK №573-II
	Кондитерские изделия (печенье песочное)	30	0,55	1,90	18,60	91,50	TK №580-II
Итого за завтрак:		510	17,90	14,29	69,18	474,65	
Итого за день 8:			17,90	14,29	69,18	474,65	
День 8 (Среда)							
Завтрак I смена	Колбасные изделия отварные (колбаса вареная молочная, или соски молочные)	90	8,80	16,05	0,14	180,24	TK №353-II
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	150	4,62	3,82	28,42	166,52	TK №256-II
	Чай с молоком (чай черный высшего сорта, сахар, молоко 3,2%)	180	1,40	1,03	9,21	51,68	TK №460-II
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	TK №573-II
	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	44,40	TK №82-II
Итого за завтрак:		540	16,73	21,46	57,41	489,64	
Итого за день 9:			16,73	21,46	57,41	489,64	
День 9 (Четверг)							
Завтрак I смена	Запеканка из творога (творог 5%, сахар, мука пшеничная, яйцо куриное 1 кат., сметана 15%, сухари панировочные, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная, ванилин)	150	17,49	8,47	16,50	212,19	TK №279-II
	Молоко сгущенное (молоко сгущенное 8,5%)	20	1,44	1,70	11,10	65,40	TK №471-II
	Чай с лимоном (чай черный высшего сорта, сахар, лимон)	180	0,22	0,04	7,39	31,70	TK №459-II
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	TK №573-II
	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	44,40	TK №82-II

Итого за завтрак:		500	23,35	11,01	69,39	470,69	
Итого за день 10:			23,35	11,01	69,39	470,69	
День 10 (Пятница)							
Завтрак I смена	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным (крупа кукурузная, сахар, молоко 3,2%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	150	4,16	8,21	23,81	185,85	<i>ТК №233-П</i>
	Булочка дорожная (мука пшеничная, сахар, масло сливочное 72,5%, масло растительное, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная)	50	3,27	7,39	4,53	97,77	<i>ТК №543-П</i>
	Какао с молоком (какао, сахар, молоко 3,2%)	180	1,84	1,37	9,41	57,63	<i>ТК №462-П</i>
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	<i>ТК №573-П</i>
	Кисломолочный напиток (йогурт питьевой 2,5%)	180	6,12	4,50	9,90	104,58	<i>ТК №470-П</i>
Итого за завтрак:		580	16,91	21,63	57,49	492,63	
Итого за день 11:			16,91	21,63	57,49	492,63	
		Вес	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	
		блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы		
Среднее значение за 2 неделю по завтракам:		526	18	18	62	481	20%