

СОГЛАСОВАНО:

Директор

МБОУ «Средняя

общеобразовательная школа № 39»

И.А. Бочарова

2023г

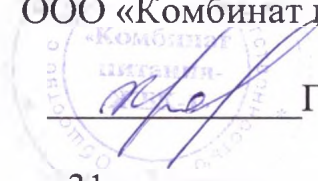
УТВЕРЖДАЮ:

Директор

ООО «Комбинат питания ЖБК-1»

Г.А. Крапивина

«31» августа 2023г.



ПРИМЕРНОЕ

**ЦИКЛИЧНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПИТАНИЕМ
УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ
ГОРОДА БЕЛГОРОДА
(Школа 39)**

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ

ООО «Комбинат питания –ЖБК-1»

Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания
Для обеспечения питанием учащихся общеобразовательных учреждений города Белгорода
Возрастная категория 7-11 лет

Наименование	№ Рецептуры или Технологичес- кой карты	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные			
			Б	Ж	У	Энергетическая ценност (ккал)	В-1	С	А	В2	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
1 день														
Омлет с зеленым горошком	233/2015	1/115/20	12	11,2	5,6	170,9	0,115	8,26	0,15	0,36	100,4	196	21,2	2,12
Батон	18 ТТК	1/20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,022	0	0	0	3,8	13	2,6	0,24
Чай с сахаром	685/2004	1/200/15	0,14	0,034	15,02	61	0	0,03	0	0	3,72	5,4	2,9	0,6
Кондитерское изделие		1/20	2,4	6,1	5,4	85,7	0,015	0,06	0,04	0,03	14,09	25,2	3,63	0,14
Итого			16,04	17,93	36,32	370	0,152	8,35	0,18	0,39	122	239	30,3	3,1
ОБЕД														
1 день														
Салат из свежей капусты	43/2004	1/60	0,9	2,7	5,5	49,7	0,013	9,05	0,08	0	26,7	17,2	9,4	0,3
Суп картофельный с гречневой крупой, зелень	138/2004	1/250/1	2,9	2,54	17,8	105,5	0,01	7	0,14	0,06	20,9	76,2	37,8	1,36
Мясо отварное (свинина)	532/2010	1/75	17,8	18,5	2,06	358,5	0,34	0,18	0,04	0	6,8	225	4,9	2,4
Макароны отварные	516/2004	1/150	5,3	3,8	32,8	186,7	0,06	0	0,01	0,02	17,7	41,6	7,6	0,8
Сок	ТТК	1/200	0,2	0,4	28,2	96	0	22,2	0	0	7	2	3	0,4
Хлеб		1/40	2,7	0,4	17,2	83,6	0,036	0	0	0,01	7,2	36,8	8	1,16

Каша молочная манная с маслом и сахаром	311/2004	1/150/5/10	14,6	4,54	28,3	524,6	0,152	0	0,01	0,11	27,8	112	23,5	1,34
Бутерброд с сыром	ТТК	20/15	4,84	6,4	10,6	101,5	0,004	0,002	0,1	0,1	116,2	65,3	4,6	0,13
Чай черный с сахаром и лимоном	686/2004	200/15/7	0,197	0,041	15,21	61,98	0,002	1,15	0,01	0,6	6,18	6,72	3,6	0,62
Фрукты		1/200	0,4	0,3	9,4	41,4	0,014	2	0,01	0,5	16,72	13,9	10,4	2
Итого			20,037	11,28	63,51	729,48	0,172	3,152	0,14	1,31	166,9	198	42,1	4,09
ОБЕД														
2 день														
Салат из помидоров и огурцов	15/2015	1/60	0,56	3,3	1,81	38,8	0,02	6,4	0,04	0,76	14	19	10,2	0,42
Щи из свежей капусты со	124/2004	250/10/1	2,1	4,9	8,7	87,4	0,04	10,5	0,13	0,8	32	37,2	16,7	0,6
Гуляш	437/2004	1/50/50	7,6	12,2	3,7	155,3	0,23	0,51	0	0,18	3,2	95	3,6	1,1
Рис отварной	511/2004	1/150	9,5	4,6	97	467,9	0,084	0	0,01	0,23	11,25	189	62,6	1,3
Компот из сухофруктов	631/2004	1/200	0	0	15	59,9	0	0	0	0	0,45	2,6	0	0,05
Хлеб		1/40	2,7	0,4	17,2	83,6	0,036	0	0	0,01	7,2	36,8	8	1,16
Кондитерское изделие		1/50	5	7,2	8,1	199	0,03	0	0,01	0,01	0	0	0	0
Итого			27,46	32,6	151,5	1091,9	0,44	17,41	0,2	1,99	68,1	380	101	4,63
ПОЛДНИК														
2 день														
Булочка с корицей	ТТК	1/80	5,15	7,2	10,2	208	0,065	0,433	0,03	0,16	25,6	50,5	8,9	0,7
Йогурт		1/200	2,8	3,5	13,8	80	0	0	0,05	0	100	109	10	0
Итого			7,95	10,7	24	288	0,065	0,433	0,07	0,16	125,6	160	18,9	0,7

ОБЕД														
3 день														
Салат из свеклы	34/2015	1/55	0,74	2,95	4,2	46,5	0,007	2,12	0,01	0,02	17,3	19,9	10,1	0,6
Солянка из птицы	158/2004	1/250/5/1	7,4	5,3	5,3	132,7	0,052	3,7	0,04	0,07	27,7	81,6	16,9	1
Котлета "Деликатесная"	ТТК	1/75	12,3	24,2	6,2	292	0,42	1,5	0	0,13	18,9	154	6,04	1,9
Овощи тушеные	350/2015	1/150	2,09	2,03	11,4	72,05	0,06	9,6	0,4	0,02	35,7	51,3	24	0,8
Сок	ТТК	1/200	0,2	0,4	28,2	96	0	22,2	0	0	7	2	3	0,4
Хлеб		1/40	2,7	0,4	17,2	83,6	0,036	0	0	0,01	7,2	36,8	8	1,16
Итого			25,43	35,28	72,5	722,85	0,575	39,12	0,44	0,25	113,8	346	68,1	5,86
ПОЛДНИК														
3 день														
Плюшка с сахаром	ТТК	29221	8,3	11,1	56,8	395,8	0,09	0,073	0,07	0,04	33,84	80,7	12,8	0,96
Лимонный напиток	1008/2010	1/200	0,128	0,016	24,4	98,2	0,005	2,6	0	0,1	6,4	3,06	1,7	0,16
Итого			8,428	11,12	81,2	494	0,095	2,673	0,07	0,14	40,24	83,8	14,5	1,12
Всего за день			52,928	58,5	208,7	1621,8	0,775	44,71	0,57	1,22	410,7	711	134	10,3

Примечание: овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

ЗАВТРАК														
4 день														
Каша молочная «Дружба» с маслом и сахаром	ТТК	1/150/5/10	13,7	5,6	110,4	553	0,04	0	0	0,03	6,5	96,6	31,8	0,7
Чай черный с сахаром и лимоном	686/2004	200/15/7	0,2	0,041	15,21	61,98	0,002	1,15	0	0,6	6,2	6,7	3,6	0,62
Фрукты		1/100	1,1	1,3	8,9	44	0,03	5,4	0,01	0,03	6	26	9	0,28
Бутерброд с сыром	3/2004	1/20/15	4,87	4,4	10,6	101,5	0,004	0,042	0,02	0,1	116,2	65,3	4,6	0,1
Итого			19,87	11,34	145,1	760,48	0,076	6,592	0,03	0,76	134,9	195	49	1,7
ОБЕД														
4 день														
Кукуруза консервирован.		1/45	1	0,2	5	26,1	0,009	2,16	0,9	0,02	18,9	18,5	5,85	0,16
Суп картофельный гороховый	139/2004	1/250/1	5,12	3,78	17,9	126,14	0,17	5	0,14	0,06	37,6	95,4	34	1,77
Наггетсы рыбные	ТТК	1/80	13,6	11,4	13,6	210,9	0,27	0,18	0,02	0,2	70,8	187	41,1	1,7

Картофельное пюре	520/2004	1/150	3,11	4,4	20,05	132,1	0,12	10,4	0,02	0,11	40,3	85,1	28,7	1,05
Кисель	648/2004	1/200	0,024	0,024	14,8	59,3	0	0,14	0	0	17,3	1,03	0,17	0,05
Хлеб		1/40	2,7	0,4	17,2	83,6	0,036	0	0	0,01	7,2	36,8	8	1,16
Кондитерское изделие		1/50	5	10,4	22,7	199	0,03	0	0,01	0,01	0	0	0	0
Итого			30,554	30,6	111,3	837,14	0,635	17,88	1,09	0,41	192,1	424	118	5,89
ПОЛДНИК														
4 день														
Рогалик со сгущенкой	ТТК	1/80	7,07	8,5	27,3	293,1	0,06	0,04	0,03	0,02	17,95	45,2	7,4	0,54
Какао с молоком	693/2004	1/200	3,27	2,53	19,6	114,3	0,03	0,52	0,01	0,12	108,9	92,5	21,4	0,61
Итого			10,34	11,03	46,9	407,4	0,09	0,56	0,04	0,14	126,9	138	28,8	1,15
Всего за день			60,764	52,98	303,3	2005	0,801	25,03	1,16	1,31	453,9	756	196	8,75

Примечание: овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

ЗАВТРАК														
5 день														
Огурец свежий		1/90	0,2	0	0,7	3,9	0,01	2,45	0	0,01	5,95	10,5	4,9	0,18
Макаронник с мясом	ТТК	1/220	23,3	18,3	105	677	0,4	0,6	0,01	0,1	32,7	212	25,5	3,2
Кофейный напиток	692/2004	1/200	1,92	1,43	17,4	90,16	0,016	0,26	0,01	0,06	56,07	53,4	15,3	0,6
Хлеб		1/40	2,7	0,4	17,2	83,6	0,036	0	0	0,01	7,2	36,8	8	1,16
Итого			27,92	20,13	139,6	850,76	0,452	0,86	0,02	0,18	95,97	302	48,8	4,96
ОБЕД														
5 день														
Салат из моркови	49/2004	1/50	0,64	0,703	5,4	30,35	0,02	0,9	0,52	0	14,2	23,2	14,6	0,28
Борщ из свежей капусты со сметаной, зелень	110/2004	1/250/10/1	1,94	4,7	2,2	98,7	0,04	8,15	0,15	0,04	44,6	50,5	21,9	1,02
Котлета "Загадка"	ТТК	1/75	18,3	9,7	5,1	180,6	0,1	0,92	0,02	0,07	100,6	164	57,5	1,4
Каша гречневая	132/2004	1/150	8,2	4,6	35,9	217,4	0,21	0	0,02	0,11	17,8	181	120	4,1
Компот из свежих фруктов	631/2004	1/200	0,27	0,12	16,9	69,9	0,007	24	0	0,01	9,95	8,6	8,1	0,4
Хлеб		1/40	2,7	0,4	17,2	83,6	0,036	0	0	0,01	7,2	36,8	8	1,16
Итого			32,05	20,22	82,7	680,55	0,413	33,97	0,72	0,25	194,4	464	230	8,36
ПОЛДНИК														
5 день														
Пицца с сосисками	ТТК	1/100	10,8	16,9	30	315	0,06	2,02	0,01	0,11	129,6	169	16,8	1,15

Чай с сахаром	685/2004	1/200/15	0,14	0,034	15,02	61	0	0,03	0	0	3,7	5,4	2,9	0,6
Итого			10,94	16,93	45,02	376	0,06	2,05	0,01	0,11	133,3	175	19,7	1,75
Всего за день			70,91	57,29	267,3	1907,3	0,925	36,88	0,75	0,53	423,6	940	299	15,1

Примечание: овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

ЗАВТРАК														
6 день														
Омлет	346/2004	1/130	15,5	13,1	0,8	183,2	0,1	0	0,2	0,5	63	217	13,6	2,8

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Примечание: овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

ЗАВТРАК															
7 день															
Запеканка из творога, мед	ТТК	1/130/10	15,4	9,3	26	249,2	0,06	0,4	0,04	0,2	131	175	19,7	0,7	
Какао с молоком	693/2004	1/200	3,27	2,5	19,6	114,3	0,031	0,52	0,01	0,12	108,9	92,5	21,4	0,6	
Фрукты		1/100	1,1	1,3	8,9	44	0,03	5,4	0,01	0,03	6	26	9	0,28	
Итого			19,77	13,1	54,5	407,5	0,121	6,32	0,06	0,35	245,9	294	50,1	1,58	
ОБЕД															
7 день															
Салат из моркови	49/2004	1/50	0,64	0,703	5,4	30,35	0,02	0,9	0,52	0	14,2	23,2	14,6	0,28	

Борщ из свежей капусты со сметаной, зелень	110/2004	1/250/10/1	1,94	4,7	12,2	98,7	0,04	8,15	0,15	0,04	44,6	50,5	21,9	1,02
Котлета "Факелочек"	ТТК	1/100	13,4	25,6	7,6	315	0,34	3,04	0,04	0,1	98,8	190	12,4	1,8
Каша гречневая	508/2004	1/150	8,2	4,6	35,9	217,4	0,021	0	0,02	0,11	17,8	181	120	4,1
Компот из сухофруктов	639/2004	1/200	0	0	15	59,9	0	0	0	0	0,45	2,6	0	0,05
Хлеб		1/40	2,7	0,4	17,2	83,6	0,036	0	0	0,01	7,2	36,8	8	1,16
Кондитерское изделие		1/25	5	5,4	32,7	199	0,03	0	0,01	0,01	0	0	0	0
Итого			31,88	41,4	126	1004	0,487	12,09	0,74	0,28	183,1	484	177	8,41
ПОЛДНИК														
7 день														
Булочка с корицей	ТТК	1/80	5,15	4,9	35,9	208	0,065	0,433	0,03	0,16	25,6	50,5	8,9	0,7
Йогурт		1/200	2,8	1,5	13,8	80	0	0	0,05	0	100	109	10	0
Итого			7,95	6,4	49,7	288	0,065	0,433	0,07	0,16	125,6	160	18,9	0,7
Всего за день			59,6	60,9	230,2	1699,5	0,673	18,84	0,87	0,79	554,6	937	246	10,7

Примечание: овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

ЗАВТРАК														
8 день														
Каша молочная из хлопьев "Геркулес" с маслом и сахаром	311/2004	1/150/5/10	17,4	11,4	94,3	550	0,5	0,02	0,01	0,13	69,9	429	468	4,7
Бутерброд с сыром	3/2004	1/20/15	4,87	4,4	10,6	101,5	0,004	0,042	0,02	0,1	116,2	65,3	4,6	0,1
Чай с сахаром	685/2004	1/200/15	0,14	0,034	15,02	61	0	0,03	0	0	3,7	5,4	2,9	0,6
Фрукты		1/100	1,1	1,3	8,9	44	0,03	5,4	0,01	0,03	6	26	9	0,28
Итого			23,51	17,13	128,8	756,5	0,534	5,492	0,04	0,25	195,8	526	485	5,68
ОБЕД														
8 день														
Салат "Витаминный"	40/2004	1/50	1,07	3,6	5,6	58,9	0,04	8,9	0,07	0,01	18,3	22,4	9,4	0,4

Рассольник с мясом и сметаной	80/2015	1/250/10/1	4	5,7	16,4	133,3	0,126	7,5	0,14	0,06	29	89,4	25,7	1,15
Филе, запеченное в сметане	318/2004	1/85	15,7	7,3	0,99	132,7	0,04	0,93	0,02	0,06	25,5	114	53,6	0,91
Макаронны отварные	516/2004	1/150	5,3	3,8	32,8	186,7	0,06	0	0,01	0,02	17,7	41,6	7,6	0,8
Кисель	648/2004	1/200	0,024	0,024	14,8	59,3	0	0,14	0	0	17,3	1,03	0,17	0,05
Хлеб		1/40	2,7	0,4	17,2	83,6	0,036	0	0	0,01	7,2	36,8	8	1,16
Кондитерское изделие		1/50	5	5,4	32,7	199	0,03	0	0,01	0,01	0	0	0	0
Итого			33,794	26,22	120,5	853,5	0,332	17,47	0,26	0,17	115	305	104	4,47
ПОЛДНИК														
8 день														
Рулет с творожно-ягодной начинкой	ТТК	1/95	8,7	6,5	37,7	244,1	0,06	8,08	0,03	0,07	53	90,9	14,5	0,7
Лимонный напиток	1008/2010	1/200	0,128	0,016	24,4	98,2	0,005	2,6	0	0,1	6,4	3,06	1,7	0,16
Итого			8,828	6,516	62,1	342,3	0,065	10,68	0,03	0,17	59,4	94	16,2	0,86
Всего за день			66,132	49,87	311,4	1952,3	0,931	33,64	0,34	0,6	370,2	925	605	11

Примечание: овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

ЗАВТРАК														
9 день														
Каша гречневая	508/2004	1/150	17,1	6,1	75,4	425	0,4	0	0,03	0,2	26,1	376	252	8,4
Цыплята отварные	317/15	1/110	19,4	15,6	0,4	220	0,07	0,8	0,02	0,13	13,6	153	18,2	1,2
Кофейный напиток	692/2004	1/200	1,92	1,43	17,4	90,16	0,016	0,26	0,01	0,06	56,07	53,4	15,3	0,6
Хлеб пшеничный		1/25	2	0,3	12,1	59	0,04	0	0	0,02	5,75	21,8	8,25	0,5
Итого			40,42	23,43	105,3	794,16	0,526	1,06	0,06	0,41	101,5	604	294	10,7
ОБЕД														
9 день														
Помидор свежий		1/35	0,2	0	1,3	4,9	0,014	7	0,03	0,01	2,8	12,3	0	0,18
Суп картофельный овощной	135/2004	1/250/1	2,04	3,5	10,9	83,1	0,08	11,8	0,14	0,04	27,8	52,2	20,8	0,8
Котлета рыбная	388/2004	1/75	10,06	6,8	13,07	154,08	0,118	0,2	0,01	0,1	55,2	133	29,7	0,8
Картофельное пюре	520/2004	1/150	3,11	4,4	20,05	132,1	0,12	10,4	0,02	0,11	40,3	85,1	28,7	1,05
Компот из свежих фруктов	631/2004	1/200	0,27	0,12	16,9	69,9	0,007	24	0	0,01	9,95	8,6	8,1	0,4
Хлеб		1/40	2,7	0,4	17,2	83,6	0,036	0	0	0,01	7,2	36,8	8	1,16
Кондитерское изделие		1/50	5	5,4	32,7	199	0,03	0	0,01	0,01	0	0	0	0
Итого			23,38	20,62	112,1	726,68	0,405	53,4	0,21	0,29	143,3	328	95,3	4,39

ПОЛДНИК														
9 день														
Ленивые вареники со сметаной и сахаром	355/2004	1/100/13/10	14,4	8,2	25,8	234,2	0,04	0,17	0,04	0,2	122,6	164	17,8	0,6
Чай с сахаром	685/2004	1/200/15	0,14	0,034	15,02	61	0	0,03	0	0	3,7	5,4	2,9	0,6
Итого			14,54	8,234	40,82	295,2	0,04	0,2	0,04	0,2	126,3	170	20,7	1,2
Всего за день			78,34	52,28	258,2	1816	0,971	54,66	0,31	0,9	371,1	1102	410	16,3

Примечание: овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

ЗАВТРАК														
10 день														
Макаронны, запеченные с сыром	334/2004	1/125/10	14,3	6,9	75	419,3	0,15	0,03	0,03	0,04	101,2	133	19,5	1,7
Фрукты		1/50	0,3	0,2	11,4	52	0,02	4,6	0	0,03	6	11	5	0,12
Хлеб		1/40	2,7	0,4	17,2	83,6	0,036	0	0	0,01	7,2	36,8	8	1,16
Какао с молоком	693/2004	1/200	3,27	2,5	19,6	114,3	0,031	0,52	0,01	0,12	108,9	92,5	21,4	0,6
Итого			20,57	10	123,2	669,2	0,237	5,15	0,04	0,2	223,3	273	53,9	3,58
ОБЕД														
10 день														
Салат из свеклы	34/2015	1/55	0,74	2,95	4,2	46,5	0,007	2,12	0,01	0,02	17,3	19,9	10,1	0,6
Суп картофельный с мясными фрикадельками	137/2004	1/250/20/1	5,5	7,8	17,03	160,4	0,2	9,2	0,14	0,09	24,05	106	26,9	1,5
Цыплята запеченные	494/2004	1/75	18,7	19,8	0,5	255,6	0,07	0,9	0,02	0,13	18,6	150	17,9	1,2
Рис отварной	511/2004	1/150	3,4	3,8	36,4	194,6	0,032	0	0,01	0,01	9,8	72,8	23,8	0,5
Компот из сухофруктов	639/2004	1/200	0	0	15	59,9	0	0	0	0	0,45	2,6	0	0,05
Хлеб		1/40	2,7	0,4	17,2	83,6	0,036	0	0	0,01	7,2	36,8	8	1,16
Кондитерское изделие		1/50	4,33	6,2	22,6	213,3	0,03	0	3,12	0,36	4,16	21,8	3,12	0,31
Итого			35,37	40,95	112,9	1013,9	0,375	12,22	3,3	0,61	81,56	410	89,9	5,32
ПОЛДНИК														
10 день														
Сосиска в тесте	ТТК	1/100	9,8	15,4	28,4	290,9	0,15	0,02	0,02	0,11	32,6	105	14	1,2
Чай с сахаром	685/2004	1/200/15	0,14	0,034	15,02	61	0	0,03	0	0	3,7	5,4	2,9	0,6

Итого			9,94	15,43	43,42	351,9	0,15	0,05	0,02	0,11	36,3	110	16,9	1,8
Всего за день			65,88	66,38	279,6	2035	0,762	17,42	3,36	0,93	341,2	793	161	10,7
Итого за			617,99	565,9	2568	18542	7,906	342,1	8,79	11,7	3903	8220	2471	113
2 недели														

Примечание: овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.