



СОГЛАСОВАНО:

Директор

МБОУ СОШ №36

О.В. Тучкова

«03»

ноября

2023г

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

ООО «Комбинат питания ЖБК-1»

Г.А. Крапивина

«3»

ноября

2023г.

# ПРИМЕРНОЕ

**ЦИКЛИЧНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ МЕНЮ  
ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПИТАНИЕМ  
УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ  
ГОРОДА БЕЛГОРОДА  
(Школа 36)**

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ.**

ООО «Комбинат питания –ЖБК-1»

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания  
Для обеспечения питанием учащихся общеобразовательных учреждений города Белгорода  
Возрастная категория 12-18 лет

Наименование	№ Рецептуры или Технологичес кой карты	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещ		
			Б	Ж	У	Энергетическая ценност (ккал)	В-1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>ЗАВТРАК</b>													
<b>1 день</b>													
Омлет с зеленым горошком	233/2015	1/170/30	17,7	16,5	8,4	253,1	0,17	12,4	0,21	0,54	149	289,6	31,5
Батон	18 ТТК	1/20	1,5	0,5	10,6	53,3	0,022	0	0	0	3,8	13	2,6
Чай с сахаром	685/2004	1/200/10	0,14	0,034	10,03	40,97	0	0,03	0	0	3,6	5,4	2,9
<b>Итого</b>			<b>19,34</b>	<b>17,03</b>	<b>29,03</b>	<b>347,37</b>	<b>0,192</b>	<b>12,43</b>	<b>0,21</b>	<b>0,54</b>	<b>156</b>	<b>308</b>	<b>37</b>
<b>ОБЕД</b>													
<b>1 день</b>													
Салат из белокочанной капусты	21/2015	1/100/2	1,4	4,5	8,8	81,04	0,02	13,8	0,13	0	39,7	26,29	14,6
Суп картофельный с гречневой крупой, зелень	138/2004	1/250/1	2,903	2,538	17,77	105,55	0,104	0,7	0,14	0,06	20,9	76,17	37,8
Филе в сметане	318/2015	1/100	17,9	10,33	1,52	170,86	0,046	0,01	0,03	0,07	37,7	134,4	61,2
Макаронны отварные	516/2004	1/180	6,36	4,56	39,36	224,04	0,072	0	0,02	0,03	21,2	49,92	9,12
Сок	ТТК-40	1/200	0,2	0,4	24	96	0	22,2	0	0	7	2	3
Хлеб	ТТК-19	1/40.	2,64	0,44	16,4	80,12	0,09	0	0	0	18	7	24

<b>Итого</b>			<b>31,403</b>	<b>22,77</b>	<b>107,9</b>	<b>757,61</b>	<b>0,332</b>	<b>36,71</b>	<b>0,31</b>	<b>0,16</b>	<b>145</b>	<b>295,8</b>	<b>150</b>
<b>ПОЛДНИК</b>													
<b>1 день</b>													
Плюшка с сахаром	ТТК-100	1/100	8,3	11,1	56,8	395,8	0,09	0,073	0,07	0,04	33,8	80,7	12,8
Лимонный напиток	1008/ 2010	1/200	0,128	0,016	24,38	98,192	0,005	2,56	0	0	6,35	3,062	1,67
<b>Итого</b>			<b>3,21</b>	<b>3,162</b>	<b>41,16</b>	<b>208,47</b>	<b>0,033</b>	<b>1,082</b>	<b>0,5</b>	<b>0,03</b>	<b>15,9</b>	<b>13,2</b>	<b>4,12</b>
<b>Всего за день</b>			<b>53,953</b>	<b>42,96</b>	<b>178</b>	<b>1313,4</b>	<b>0,557</b>	<b>50,22</b>	<b>1,02</b>	<b>0,73</b>	<b>316</b>	<b>617</b>	<b>191</b>

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

<b>ЗАВТРАК</b>													
<b>2 день</b>													
Каша молочная манная с маслом и сахаром	311/2004	200/5/10	5,976	9,013	34,71	243,86	0,063	0,556	0,04	0,14	127	110,6	18,3
Бутерброд с сыром	3./2004	20/15	4,84	6,4	10,6	101,5	0,004	0,002	0,1	0,1	116	65,25	4,6
Какао с молоком	693/2004	1/200	3,27	2,53	19,6	114,26	0,031	0,52	0,01	0,12	109	92,55	21,4
Фрукты(яблоко)		1/100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	1	0,5	0,02	1,6	0	0
<b>Итого</b>			<b>14,486</b>	<b>18,34</b>	<b>74,71</b>	<b>506,62</b>	<b>0,128</b>	<b>2,078</b>	<b>0,65</b>	<b>0,38</b>	<b>354</b>	<b>268,4</b>	<b>44,3</b>
<b>ОБЕД</b>													
<b>2 день</b>													
Салат из помидоров и огурцов	15/2015	1/100	0,693	0,926	5,4	3,013	64,6	0,035	10,7	0,06	0	23,3	31,7
Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью	123/2004	250/10/1	2,083	4,714	8,759	85,795	0,049	12,75	0,15	0	45	48,72	20,4
Котлета "Факелочек"	ТТК-398	1/100	13,365	25,64	7,625	314,68	0,338	3,044	0,04	0,1	98,8	190,4	12,4
Рис отварной	511/2004	1/180	4,327	4,603	43,69	233,52	0,038	0	0,02	0,01	11,7	87,38	28,6
Компот из сухофруктов	639/2004	1/200	0,285	0	23,03	93,24	0	0,012	0,01	0	30,1	2,585	1,27
Хлеб	ТТК-19	1/40.	2,64	0,44	16,4	80,12	0,09	0	0	0	18	7	24
<b>Итого</b>			<b>23,393</b>	<b>36,32</b>	<b>104,9</b>	<b>810,36</b>	<b>65,12</b>	<b>15,84</b>	<b>10,9</b>	<b>0,17</b>	<b>204</b>	<b>359,3</b>	<b>118</b>
<b>ПОЛДНИК</b>													
<b>2 день</b>													



<b>3 день</b>													
Запеканка из творога, мед	366/2004	1/190/10	25,88	15,13	35,73	381,15	0,096	0,486	0,07	0,34	221	294,6	32,7
Кофейный напиток	692/2004	1/200	1,92	1,43	17,4	90,16	0,016	0,26	0,01	0,06	56,1	53,4	15,3
<b>Итого</b>			<b>27,8</b>	<b>16,56</b>	<b>53,13</b>	<b>471,31</b>	<b>0,112</b>	<b>0,746</b>	<b>0,07</b>	<b>0,41</b>	<b>277</b>	<b>348</b>	<b>48</b>
<b>ОБЕД</b>													
<b>3 день</b>													
Салат из свеклы	34/2015	1/100	1,33	5,36	7,6	84,04	0,15	3,8	0,11	0,03	31	35,65	18,2
Солянка из птицы	158/2004	1/250/5/1	7,398	9,095	5,32	132,76	0,052	3,692	0,04	0,07	27,7	81,57	16,9
Рулет мясной с яйцом	617/2010	1/100	12,363	21,43	10,54	284,51	0,293	2,2	0,04	0,15	24,1	158,9	9,17
Овощи тушеные	350/368/ 2015	1/180	2,5	2,43	13,68	86,46	0,072	11,52	0,48	0,03	42,8	61,56	28,8
Чай с сахаром	685/2004	1/200/10	0,14	0,034	10,03	40,97	0	0,03	0	0	3,6	5,4	2,9
Хлеб	ТТК-19	1/40.	2,64	0,44	16,4	80,12	0,09	0	0	0	18	7	24
Кондитерское изделие(Лепешка диетическая)	ТТК-400	1/50.	5,094	5,43	29,81	188,46	0,034	0,028	0,03	0,04	26	48,95	6,41
<b>Итого</b>			<b>31,465</b>	<b>44,22</b>	<b>93,37</b>	<b>897,31</b>	<b>0,691</b>	<b>21,27</b>	<b>0,56</b>	<b>0,32</b>	<b>173</b>	<b>399</b>	<b>106</b>
<b>ПОЛДНИК</b>													
<b>3 день</b>													
Гренки с сахаром	ТТК-81	1/30	2,67	2,728	21,33	120,5	0,003	0,052	0	0,01	10,7	7,8	1,22
Чай с сахаром	685/2004	1/200/10	0,14	0,034	10,03	40,97	0	0,03	0	0	3,6	5,4	2,9

Фрукты(яблоко)		1/100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	1	0,5	0,02	1,6	0	0
<b>Итого</b>			<b>324,82</b>	<b>371,1</b>	<b>1322</b>	<b>9776,6</b>	<b>198,2</b>	<b>154,1</b>	<b>38,4</b>	<b>4,42</b>	<b>3339</b>	<b>4583</b>	<b>1067</b>
<b>Всего за день</b>			<b>384,08</b>	<b>431,9</b>	<b>1469</b>	<b>11145</b>	<b>199,1</b>	<b>176,1</b>	<b>39</b>	<b>5,15</b>	<b>3789</b>	<b>5330</b>	<b>1221</b>

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

<b>ЗАВТРАК</b>													
<b>4 день</b>													
Каша молочная «Дружба» с маслом и сахаром	ТТК-13	1/200/5/10	6,811	6,247	44,24	260,43	0,117	0,504	0,03	0,14	115	157,3	39,6
Бутерброд с сыром	3./2004	20/15	4,84	6,4	10,6	101,5	0,004	0,002	0,1	0,1	116	65,25	4,6
Чай черный с сахаром и лимоном	686/2004	200/10/7	0,197	0,041	10,22	42,02	0,002	1,15	0	0	6,03	6,7	3,6





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

<b>ЗАВТРАК</b>													
<b>5 день</b>													
Огурец свежий		1/28	0,22	0,028	0,7	1,4	0,014	0,05	0,02	0	0,09	0	0,02
Макаронник с мясом	ТТК-289	1/200	17,76	26	38,56	459,5	0,4	0,73	0,01	0,1	16,3	199	12,1
Какао с молоком	693/2004	1/200	3,27	2,53	19,6	114,26	0,031	0,52	0,01	0,12	109	92,55	21,4
Хлеб	ТТК-19	1/40.	2,64	0,44	16,4	80,12	0,09	0	0	0	18	7	24
<b>Итого</b>			<b>23,67</b>	<b>28,97</b>	<b>74,56</b>	<b>653,88</b>	<b>0,521</b>	<b>1,25</b>	<b>0,02</b>	<b>0,22</b>	<b>143</b>	<b>298,5</b>	<b>57,5</b>
<b>ОБЕД</b>													
<b>5 день</b>													
Салат из моркови	49/2004	1/100	1,26	1,47	10,7	60,9	0,04	1,75	1,05	0,01	28,5	46,6	29,3

Борщ из свежей капусты со сметаной, зелень	110/2004	1/250/10/1	1,943	4,684	12,18	98,661	0,039	8,149	0,15	0,04	44,6	50,54	21,9
Котлета "По-Албански"	ТТК-96	1/100	15,4	10,11	8,011	187,62	0,057	2,942	0,05	0,07	92,1	150,1	48,6
Каша гречневая	508/2004	1/180	9,84	5,52	43,08	260,88	0,25	0	0,02	0,13	21,4	217,1	144
Компот из свежих фруктов	631/2004	1/200	0,27	0,12	16,95	69,96	0,007	21	0	0,01	9,95	8,613	8,09
Хлеб	ТТК-19	1/40.	2,64	0,44	16,4	80,12	0,09	0	0	0	18	7	24
<b>Итого</b>			<b>31,353</b>	<b>22,34</b>	<b>107,3</b>	<b>758,14</b>	<b>0,483</b>	<b>33,84</b>	<b>1,28</b>	<b>0,26</b>	<b>214</b>	<b>480</b>	<b>276</b>
<b>ПОЛДНИК</b>													
<b>5 день</b>													
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	123	164,1	17,8
Чай с сахаром	685/2004	1/200/10	0,14	0,034	10,03	40,97	0	0,03	0	0	3,6	5,4	2,9
<b>Итого</b>			<b>14,54</b>	<b>8,234</b>	<b>35,83</b>	<b>275,17</b>	<b>0,04</b>	<b>0,2</b>	<b>0,04</b>	<b>0,2</b>	<b>126</b>	<b>169,5</b>	<b>20,7</b>
<b>Всего за день</b>			<b>69,563</b>	<b>59,55</b>	<b>217,7</b>	<b>1687,2</b>	<b>1,044</b>	<b>35,29</b>	<b>1,34</b>	<b>0,68</b>	<b>484</b>	<b>948</b>	<b>355</b>

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

<b>ЗАВТРАК</b>													
<b>6 день</b>													
Омлет	229/2004	1/170	16,04	16,8	4,02	231,8	0,08	0,38	0,21	0,52	142	28,4	17,7
Икра кабачковая	Пром.пр	1/30	0,48	1,89	2,22	27,24	0,015	4,5	0,01	0,01	8,25	1,53	6,18
Батон	18 ТТК	1/20	1,5	0,5	10,6	53,3	0,022	0	0	0	3,8	13	2,6
Чай черный с сахаром и лимоном	686/2004	200/10/7	0,197	0,041	10,22	42,02	0,002	1,15	0	0	6,03	6,7	3,6
<b>Итого</b>			<b>18,217</b>	<b>19,23</b>	<b>27,06</b>	<b>354,36</b>	<b>0,119</b>	<b>6,03</b>	<b>0,22</b>	<b>0,53</b>	<b>160</b>	<b>49,63</b>	<b>30,1</b>
<b>ОБЕД</b>													
<b>6 день</b>													
Салат из белокочанной капусты	21/2015	1/100/2	1,4	4,5	8,8	81,04	0,02	13,8	0,13	0	39,7	26,29	14,6
Суп картофельный с макаронными изделиями, зелень	140/2004	1/250/1	2,753	2,358	18,99	108,21	0,085	7	0,13	0,05	20,8	57,82	21,8
Цыплята запеченные	ТТК-11	1/100	17,5	14,2	0,4	199,7	0,067	0,8	0,02	0,12	12,3	139,2	16,5
Рис отварной	511/2004	1/180	4,327	4,603	43,69	233,52	0,038	0	0,02	0,01	11,7	87,38	28,6
Хлеб	ТТК-19	1/40.	2,64	0,44	16,4	80,12	0,09	0	0	0	18	7	24

Сок	ТТК-40	1/200	0,2	0,4	24	96	0	22,2	0	0	7	2	3
<b>Итого</b>			<b>28,82</b>	<b>26,5</b>	<b>112,3</b>	<b>798,59</b>	<b>0,3</b>	<b>43,8</b>	<b>0,3</b>	<b>0,18</b>	<b>110</b>	<b>319,7</b>	<b>108</b>
<b>ПОЛДНИК</b>													
<b>6 день</b>													
Рулет с маковой начинкой	ТТК-422	1/80	5,6	8,5	46	282,6	0,05	0,024	0,02	0,02	13,8	39,5	6,4
Какао с молоком	693/2004	1/200	3,27	2,53	19,6	114,26	0,031	0,52	0,01	0,12	109	92,55	21,4
<b>Итого</b>			<b>8,87</b>	<b>11,03</b>	<b>65,6</b>	<b>396,86</b>	<b>0,081</b>	<b>0,544</b>	<b>0,04</b>	<b>0,14</b>	<b>123</b>	<b>132</b>	<b>27,8</b>
<b>Всего за день</b>			<b>55,907</b>	<b>56,76</b>	<b>204,9</b>	<b>1549,8</b>	<b>0,5</b>	<b>50,37</b>	<b>0,56</b>	<b>0,85</b>	<b>392</b>	<b>501,4</b>	<b>166</b>

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

<b>ЗАВТРАК</b>														
<b>7 день</b>														
Каша молочная из хлопьев "Геркулес" с маслом и сахаром	311/2004	1/200/5/10	6,355	7,15	31,52	215,85	0,128	0,546	0,03	0,16	130	170	46,7	
Бутерброд с сыром	3./2004	20/15	4,84	6,4	10,6	101,5	0,004	0,002	0,1	0,1	116	65,25	4,6	
Кофейный напиток	692/2004	1/200	1,92	1,43	17,4	90,16	0,016	0,26	0,01	0,06	56,1	53,4	15,3	
Фрукты(яблоко)		1/100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	1	0,5	0,02	1,6	0	0	
<b>Итого</b>			<b>13,515</b>	<b>15,38</b>	<b>69,32</b>	<b>454,51</b>	<b>0,178</b>	<b>1,808</b>	<b>0,63</b>	<b>0,34</b>	<b>304</b>	<b>288,6</b>	<b>66,6</b>	
<b>ОБЕД</b>														
<b>7 день</b>														
Огурцы свежие		1/100	0,8	0,1	2,5	14	0,05	0,16	0,06	0,02	0,03	0	0,08	
Борщ из свежей капусты со сметаной, зелень	110/2004	1/250/10/1	1,943	4,684	12,18	98,661	0,039	8,149	0,15	0,04	44,6	50,54	21,9	
Зразы рубленые	456/2004	1/100	11,68	25,74	16,75	345,35	0,341	2,414	0,02	0,16	59,2	158,4	14,1	
Каша гречневая	508/2004	1/180	9,84	5,52	43,08	260,88	0,25	0	0,02	0,13	21,4	217,1	144	
Кисель	648/2004	1/200	0,024	0,024	14,8	59,3	0	0,14	0	0	17,3	1,03	0,17	
Хлеб	ТТК-19	1/40.	2,64	0,44	16,4	80,12	0,09	0	0	0	18	7	24	
Кондитерское изделие(печенье)	пром.	1/20	1,25	5,7	12,5	10,6	0,01	0	0,02	0	2,6	8	1,4	
<b>Итого</b>			<b>28,177</b>	<b>42,2</b>	<b>118,2</b>	<b>868,91</b>	<b>0,78</b>	<b>10,86</b>	<b>0,28</b>	<b>0,35</b>	<b>163</b>	<b>442,1</b>	<b>206</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>														
<b>7 день</b>														
Булочка с корицей	ТТК-421	1/80	5,15	4,9	35,9	208	0,065	0,433	0,03	0,16	25,6	50,5	8,9	
Йогурт		1/200	2,8	1,5	13,8	80	0	0	0,05	0	100	109	10	
<b>Итого</b>			<b>7,95</b>	<b>6,4</b>	<b>49,7</b>	<b>288</b>	<b>0,065</b>	<b>0,433</b>	<b>0,07</b>	<b>0,16</b>	<b>126</b>	<b>159,5</b>	<b>18,9</b>	



Рулет с творожно-ягодной  
начинкой

ТТК-420





<b>Всего за день</b>			<b>753,9</b>	<b>728,5</b>	<b>2876</b>	<b>20409</b>	<b>10,13</b>	<b>434,8</b>	<b>12,9</b>	<b>10,5</b>	<b>7039</b>	<b>10065</b>	<b>3089</b>
----------------------	--	--	--------------	--------------	-------------	--------------	--------------	--------------	-------------	-------------	-------------	--------------	-------------

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

<b>ЗАВТРАК</b>													
<b>10 день</b>													
Макароны, запеченные с сыром	221/2015	1/205	9,4	9,3	39,2	277,74	0,079	0,04	50,3	0,05	34	76,04	33,1
Чай черный с сахаром и лимоном	686/2004	200/10/7	0,197	0,041	10,22	42,02	0,002	1,15	0	0	6,03	6,7	3,6
Фрукты(яблоко)		1/100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	1	0,5	0,02	1,6	0	0
<b>Итого</b>			<b>9,997</b>	<b>9,741</b>	<b>59,22</b>	<b>366,76</b>	<b>0,111</b>	<b>2,19</b>	<b>50,8</b>	<b>0,07</b>	<b>41,6</b>	<b>82,74</b>	<b>36,7</b>
<b>ОБЕД</b>													
<b>10 день</b>													
Салат из свеклы	34/2015	1/100	1,33	5,37	7,6	84,05	0,146	3,8	0,12	0,03	31	35,65	18,2

