

СОГЛАСОВАНО:
Директор
МБОУ СОШ №36
О.В. Тучкова
«3» 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 7-11 ЛЕТ

ООО «Комбинат питания –ЖБК-1»

Циклическое 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 ценность (ккал)	В-1	С	А	В2	Са	Р	Мg	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	1/130/20	13,4	12,6	5,97	191,04	0,122	8,3	0,17	0,41	112,4	218	23,1	2,4
Батон	18 ТТК	1/20	1,5	0,5	10,6	53,3	0,022	0	0	0	3,8	13	2,6	0,24
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	0,6
Фрукты(яблоко)		1/100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	1	0,5	0,02	1,6	0	0	2,5
Итого			15,44	13,53	36,4	332,31	0,174	9,33	0,67	0,43	121,4	237	28,6	5,74
ОБЕД														
1 день														
Салат из белокочанной капусты	21/2015	1/60/1	0,82	2,69	5,3	48,53	0,012	8,2	0,08	0	24,7	15,8	8,71	0,3
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	20,92	76,2	37,8	1,36
Цыплята запеченные	ТТК-11	1/90	15,8	12,8	0,36	179,8	0,06	0,72	0,02	0,11	11,08	125	14,9	1,02
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-40	1/200	0,2	0,4	24	96	0	22,2	0	0	7	2	3	0,4
Хлеб	ТТК-19	1/40.	2,64	0,44	16,4	80,12	0,09	0	0	0	18	7	24	2

Итого			27,663	22,67	96,63	696,7	0,326	31,82	0,25	0,19	99,4	268	96	5,87
ПОЛДНИК														
1 день														
Плюшка с сахаром	ТТК-100	1/100	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	24,38	98,192	0,005	2,56	0	0	6,352	3,06	1,67	0,16
Итого			8,428	11,12	81,18	493,99	0,095	2,633	0,07	0,04	40,19	83,8	14,5	1,12
Всего за день			51,531	47,32	214,2	1523	0,595	43,78	0,98	0,66	261	588	139	12,7

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

ЗАВТРАК														
2 день														
Каша молочная манная с маслом и сахаром	311/2004	1/150/5/10	4,431	5,157	28,33	177,44	0,047	0,416	0,02	0,1	93,12	81,6	13,5	0,34
Бутерброд с сыром	3./2004	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
Какао с молоком	693/2004	1/200	3,27	2,53	19,6	114,26	0,031	0,52	0,01	0,12	108,9	92,5	21,4	0,61
Кондитерское изделие(Кекс медовый)	ТТК-380	1/60	3,19	9,978	32,26	231,6	0,032	0,186	0,05	0,03	14,34	32,6	4,65	0,46
Итого			15,731	24,07	90,79	624,8	0,114	1,124	0,19	0,36	332,5	272	44,2	1,54
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 сметаной и зеленью	123/2004	250/10/1	2,083	4,714	8,759	85,795	0,049	12,75	0,15	0	45,05	48,7	20,4	0,76
Гуляш	437/2004	1/100	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	3,606	3,836	36,41	194,56	0,032	0	0,01	0,01	9,768	72,8	23,8	0,52
Компот из сухофруктов	639/2004	1/200	0,285	0	23,03	93,24	0	0,012	0,01	0	30,11	2,59	1,27	0,08
Хлеб	ТТК-19	1/40.	2,64	0,44	16,4	80,12	0,09	0	0	0	18	7	24	2
Итого			16,774	24,49	90,1	647,82	0,421	19,67	0,21	0,95	120,1	245	83,2	4,88
ПОЛДНИК														

ЗАВТРАК														
3 день														
Запеканка из творога, мед	366/2004	1/140/10	16,6	9,97	27,47	265,87	0,066	0,38	0,04	0,22	141	189	21,2	0,74
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
Фрукты(яблоко)		1/100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	1	0,5	0,02	1,6	0	0	2,5
Итого			18,92	11,8	54,67	403,03	0,112	1,64	0,55	0,3	198,7	242	36,5	3,84
ОБЕД														
3 день														
Салат из свеклы	34/2015	1/60	0,798	3,221	4,56	50,425	0,088	2,28	0,07	0,02	18,56	21,4	10,9	0,7
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	27,69	81,6	16,9	0,92
Котлета "Домашняя"	ТТК-3	1/90	12,78	21,96	1,98	256,7	0,405	0	0	0,12	1,44	159	2,4	1,71
Овощи тушеные	350/368/ 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
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	0,6
Хлеб	ТТК-19	1/40.	2,64	0,44	16,4	80,12	0,09	0	0	0	18	7	24	2
Итого			25,846	36,78	49,69	633,02	0,695	15,6	0,44	0,23	105	326	81,1	6,72
ПОЛДНИК														
3 день														
Гренки с сахаром	ТТК-81	1/30	2,67	2,728	21,33	120,5	0,003	0,052	0	0,01	10,71	7,8	1,22	0,02
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	0,6
Фрукты(яблоко)		1/100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	1	0,5	0,02	1,6	0	0	2,5

Итого			3,21	3,162	41,16	208,47	0,033	1,082	0,5	0,03	15,91	13,2	4,12	3,12
Всего за день			47,976	51,74	145,5	1244,5	0,84	18,32	1,49	0,56	319,6	581	122	13,7

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-13	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
Бутерброд с сыром	3./2004	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

Всего за день			55,525	49,58	296,2	1922,1	0,742	30,59	0,86	0,63	448,5	685	198	11,5

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		1/28	0,22	0,028	0,7	1,4	0,014	0,05	0,02	0	0,094	0	0,02	0,05
Макаронник с мясом	ТТК-289	1/150	13,323	19,52	28,92	344,68	0,337	0,55	0,01	0,1	12,18	149	9,09	1,86
Какао с молоком	693/2004	1/200	3,27	2,53	19,6	114,26	0,031	0,52	0,01	0,12	108,9	92,5	21,4	0,61
Хлеб	19 ТТК	1/40.	2,64	0,44	16,4	80,12	0,09	0	0	0	18	7	24	2
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	0,13
Итого			20,483	28,19	77,42	549,66	0,468	1,07	0,04	0,23	141,6	257	55,9	4,61

ОБЕД														
5 день														
Салат из моркови	49/2004	1/60	0,76	0,884	6,458	36,54	0,024	1,05	0,63	0,01	17,09	28	17,6	0,3
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	44,61	50,5	21,9	1,02
Котлета "Деликатесная"	ТТК-2	1/90	14,7	29,03	7,4	342,9	0,5	1,75	0	0,2	24,6	186	7,36	2,3
Каша гречневая	508/2004	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	16,95	69,96	0,007	21	0	0,01	9,954	8,61	8,09	0,38
Хлеб	ТТК-19	1/40.	2,64	0,44	16,4	80,12	0,09	0	0	0	18	7	24	2
Итого			28,513	39,76	95,29	845,58	0,87	31,95	0,8	0,36	132,1	461	199	10,1
ПОЛДНИК														
5 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	1/200/10	0,14	0,034	10,03	40,97	0	0,03	0	0	3,6	5,4	2,9	0,6
Итого			14,54	8,234	35,83	275,17	0,04	0,2	0,04	0,2	126,2	170	20,7	1,2
Всего за день			63,536	76,19	208,5	1670,4	1,378	33,22	0,88	0,79	399,9	887	276	15,9

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	229/2004	1/130	12,268	12,89	3,074	177,3	0,062	0,294	0,16	0,4	108,3	21,7	13,6	2,05
Икра кабачковая	Пром.пр	1/20	0,32	1,26	1,48	18,16	0,01	3	0,01	0,01	5,5	1,02	4,12	2
Бутерброд с сыром	3./2004	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	200/10/7	0,197	0,041	10,22	42,02	0,002	1,15	0	0	6,03	6,7	3,6	0,6
Итого			17,625	20,59	25,37	338,98	0,078	4,446	0,27	0,51	236	94,7	25,9	4,78
ОБЕД														
6 день														
Салат из белокочанной капусты	21/2015	1/60/1	0,82	2,69	5,3	48,53	0,012	8,2	0,08	0	24,7	15,8	8,71	0,3

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	20,83	57,8	21,8	0,91
Гуляш	437/2004	1/100	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	3,606	3,836	36,41	194,56	0,032	0	0,01	0,01	9,768	72,8	23,8	0,52
Хлеб	ТТК-19	1/40.	2,64	0,44	16,4	80,12	0,09	0	0	0	18	7	24	2
Сок	ТТК-40	1/200	0,2	0,4	24	96	0	22,2	0	0	7	2	3	0,4
Итого			17,619	21,92	104,8	682,72	0,449	37,91	0,23	0,24	83,5	250	84,9	5,23
ПОЛДНИК														
6 день														
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	0,5
Какао с молоком	693/2004	1/200	3,27	2,53	19,6	114,26	0,031	0,52	0,01	0,12	108,9	92,5	21,4	0,61
Итого			8,87	11,03	65,6	396,86	0,081	0,544	0,04	0,14	122,7	132	27,8	1,11
Всего за день			44,114	53,54	195,8	1418,6	0,608	42,9	0,53	0,89	442,2	477	139	11,1

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														
Каша молочная из хлопьев "Геркулес" с маслом и сахаром	311/2004	1/150/5/10	4,841	6,193	26,44	180,87	0,098	0,411	0,02	0,12	98,54	129	35,6	0,86
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
Фрукты(яблоко)		1/100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	1	0,5	0,02	1,6	0	0	2,5
Итого			7,161	8,023	53,64	318,03	0,144	1,671	0,53	0,2	156,2	183	50,9	3,96
ОБЕД														
7 день														
Огурцы свежие		1/60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,03	0,1	0,04	0,01	0,02	0	0,05	0,1
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	44,61	50,5	21,9	1,02
Котлета "Факелочек"	ТТК-398	1/90	12,08	18,5	1,98	218,25	0,27	1,08	0,03	0,08	81,81	155	7,13	1,32
Каша гречневая	508/2004	1/150	8,2	4,6	35,9	217,4	0,21	0	0,02	0,11	17,8	181	120	4,1
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	ТТК-19	1/40.	2,64	0,44	16,4	80,12	0,09	0	0	0	18	7	24	2
Итого			25,367	28,31	82,76	682,13	0,639	9,469	0,24	0,24	179,5	395	174	8,59
ПОЛДНИК														
7 день														

ПОЛДНИК														
8 день														
Рулет с творожно-ягодной начинкой	ТТК-420	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	24,38	98,192	0,005	2,56	0	0	6,352	3,06	1,67	0,16
Итого			8,828	6,516	62,08	342,29	0,065	10,64	0,03	0,07	59,35	94	16,2	0,86
Всего за день			54,453	46,52	218	1508	0,491	32,47	0,92	0,48	360,8	590	169	7,73

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 молочная гречневая	297/2004	1/150/5/10	5,771	6,181	27,57	189	0,108	0,536	0,03	0,17	117,7	147	56,2	1,61
Какао с молоком	693/2004	1/200	3,27	2,53	19,6	114,26	0,031	0,52	0,01	0,12	108,9	92,5	21,4	0,61
Бутерброд с сыром	3./2004	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
Фрукты(яблоко)		1/100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	1	0,5	0,02	1,6	0	0	2,5
Итого			14,281	15,51	67,58	451,76	0,173	2,058	0,64	0,41	344,4	305	82,3	4,86
ОБЕД														
9 день														
Помидор свежий		1/60	0,066	0,12	2,28	14,4	0,03	0,1	0,04	0,01	0,02	0	0,05	0,1
Суп картофельный овощной	135/2004	1/250/1	2,036	3,476	10,92	83,096	0,08	11,8	0,14	0	27,83	52,2	20,8	0,81
Рыба жареная	ТТК-109	1/90	16,7	6,471	4,007	141,21	0,093	0,216	0,01	0,1	0,01	188	52,1	1,86
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	16,95	69,96	0,007	21	0	0,01	9,954	8,61	8,09	0,38
Хлеб	ТТК-19	1/40.	2,64	0,44	16,4	80,12	0,09	0	0	0	18	7	24	2
Кондитерское изделие (печенье "Сахарное")	ТТК-360	1/45	2,071	10,5	24,6	200,8	0,023	0	0,05	0,04	5,23	151	31,3	0,26
Итого			26,893	25,53	95,2	721,68	0,443	43,52	0,26	0,26	101,3	491	165	6,45
ПОЛДНИК														
9 день														

Пицца с сосисками	ТТК-17	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	1/200/10	0,14	0,034	10,03	40,97	0	0,03	0	0	3,6	5,4	2,9	0,6
Итого			10,94	16,93	40,03	355,97	0,06	2,05	0,01	0,11	133,2	175	19,7	1,75
Всего за день			52,114	57,97	202,8	1529,4	0,676	47,62	0,91	0,78	578,9	971	267	13,1

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	221/2015	1/155	7,1	7,01	29,63	210	0,06	0,03	38	0,04	25,7	57,5	25	1,28
Чай черны 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	0,6

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

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