Утверждаю:
Индивидуальный предприниматель
_____/Карачурина В.А./
"_____" _____ 2023 г.

Согласовано:
Директор МБОУ "Важинский образовательный центр"
_____/Москвина О.В./
"_____" _____ 2023 г.

Примерное двухнедельное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) для предоставления обучающимся в возрасте 12 лет и старше в муниципальных бюджетных образовательных учреждениях Подпорожского района в 2023 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
День 1	**Неделя 1**						
Завтрак	Каша пшенная молочная	250	8,8	10,8	41,4	296	311*
	Батон пшеничный обогащенный	20	1,5	0,6	10,3	52	т/к
	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	57	337*
	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,5	94	693*
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	40	2,5	3,4	15,3	101	т/к
Итого за завтрак:		550	20,9	21,9	80,8	600	
Обед	Морковь с сахаром (с 01.03 заменяется на блюдо икра морковная)	100	2	0,2	14,9	68	11** (78*)
	Щи из свежей капусты с картофелем, курицей и сметаной	255	2,6	8,4	16	149	124*
	Курица тушеная в сметанном соусе	100	11,8	10,8	6,4	161	301***
	Макаронные изделия отварные	180	6,8	6	43	253	332*
	Компот из свежих яблок	180	0,1	0,1	25	103	631*
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,4	1,2	17	91	т/к
Итого за обед:		865	26,4	26,7	122,3	825	
Итого за день:			47,3	48,6	203,1	1425	
День 2							
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	22,8	20,2	46	450	54-1т****
	Батон пшеничный обогащенный	20	1,5	0,6	10,3	52	т/к
	Чай с сахаром	200	0,1	0	10	43	685*
	Фрукт свежий сезонный (яблоко, груша, мандарин)	130	0,6	0,6	13,3	61	т/к
Итого за завтрак:		550	25	21,4	79,6	606	
Обед	Салат витаминный (с 01.03 заменяется на блюдо винегрет овощной)	100	1,7	4,7	11,1	90	40* (71*)
	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	250	4,4	5,3	22,9	157	140*
	Плов из отварной курицы	220	15,1	16,7	39,7	369	304**
	Компот из изюма	180	0,1	0,1	20	81	638*
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,4	1,2	17	91	т/к
Итого за обед:		800	24,7	28	110,7	788	
Итого за день:			49,7	49,4	190,3	1394	

День 3							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	7,8	8,7	39	260	297*
	Батон пшеничный обогащенный	20	1,5	0,6	10,3	52	т/к
	Чай с сахаром и лимоном	205	0,1	0	10	43	686*
	Йогурт фруктовый в стаканчике	125	6	5,9	12,5	128	т/к
Итого за завтрак:		550	15,4	15,2	71,8	483	
Обед	Салат из квашеной капусты (до 01.03 с луком репчатым, с 01.03 с луком зеленым)	100	1,7	6,5	9,3	96	45*
	Рассольник ленинградский с курицей и сметаной	255	6	8,1	27,1	205	132*
	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	14,7	9,5	13,1	197	390*
	Пюре картофельное	180	3,7	6,5	25,4	175	520*
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,1	0,1	25	101	639*
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,4	1,2	17	91	т/к
Итого за обед:		865	29,6	31,9	116,9	865	
Итого за день:			45	47,1	188,7	1348	
День 4							
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	8,2	7,1	38	247	311*
	Бутерброд с маслом сливочным	30	3,3	8,5	10,4	131	1*
	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,5	94	693*
	Фрукт свежий сезонный (яблоко, груша, мандарин)	120	0,6	0,6	13,3	61	т/к
Итого за завтрак:		550	15,4	19,3	75,2	533	
Обед	Салат из свеклы отварной	100	1,5	5,5	8,3	88	54-13р****
	Борщ из свежей капусты с картофелем вегетарианский	250	1,6	4,5	16	110	54-14с****
	Гуляш мясной	100	12,8	10,8	4,9	168	437*
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,1	6,6	44,2	281	297*
	Напиток лимонный	180	0,1	0,1	28	112	699*
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,4	1,2	17	91	т/к
Итого за обед:		860	29,5	28,7	118,4	850	
Итого за день:			44,9	48	193,6	1383	
День 5							
Завтрак	Омлет натуральный	200	17,3	20,9	4,7	278	340*
	Батон пшеничный обогащенный	20	1,5	0,6	10,3	52	т/к
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	685*
	Кондитерское изделие (пряник)	30	1,3	1,7	25,2	118	т/к
	Фрукт свежий сезонный (яблоко, груша, мандарин)	100	0,6	0,6	13,3	61	т/к
Итого за завтрак:		550	20,8	23,8	68,5	569	
Обед	Морковь с сахаром (с 01.03 заменяется на блюдо икра морковная)	100	2	0,2	14,9	68	11** (78*)
	Суп картофельный с горохом, с курицей	250	5,3	8,4	29,5	215	139*
	Фрикадельки из мяса птицы (курица) в соусе	110	11,3	10,8	8,3	175	360***
	Макаронные изделия отварные	180	6,8	6	43	253	332*
	Компот из свежих яблок и изюма	180	0,1	0,1	20	81	638*
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,4	1,2	17	91	т/к
Итого за обед:		870	28,6	26,7	132,7	883	
Итого за день:			49,4	50,5	201,2	1452	

День 6							
Завтрак	Каша кукурузная молочная	200	7,9	7,2	39	243	311*
	Бутерброд с повидлом	40	3	4,2	19,8	128	2*****
	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	3,8	13,5	102	692*
	Фрукт свежий сезонный (яблоко, груша, мандарин)	110	0,6	0,6	13,3	61	т/к
Итого за завтрак:		550	15,4	15,8	85,6	534	
Обед	Салат из квашеной капусты (до 01.03 с луком репчатым, с 01.03 с луком зеленым)	100	1,7	6,5	9,3	96	45*
	Суп картофельный с рисовой крупой, с курицей	250	6	4,5	24,1	160	138*
	Жаркое по-домашнему	200	14,7	15	40,6	331	436*
	Чай с сахаром и лимоном	205	0,1	0	10	43	686*
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,4	1,2	17	91	т/к
Итого за обед:		805	25,9	27,2	101	721	
Итого за день:			41,3	43	186,6	1255	
День 1	**Неделя 2**						
Завтрак	Каша овсяная молочная	250	10,6	14,3	39,3	338	302*
	Батон пшеничный обогащенный	20	1,5	0,6	10,3	52	т/к
	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	57	337*
	Чай с сахаром и лимоном	205	0,1	0	10	43	686*
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	40	2,5	3,4	15,3	101	т/к
Итого за завтрак:		555	19,5	22,3	75,2	591	
Обед	Огурец соленый	100	0,8	0	13,3	14	7**
	Суп из овощей с курицей и сметаной	255	4,8	4,4	26,5	164	135*
	Запеканка из печени с рисом с соусом сметанным	110	12,5	13,8	22,7	273	294***
	Пюре картофельное	180	3,7	6,5	24,4	175	520*
	Компот из свежих яблок	180	0,1	0,1	25	103	631*
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,4	1,2	17	91	т/к
Итого за обед:		875	25,3	26	128,9	820	
Итого за день:			44,8	48,3	204,1	1411	
День 2							
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	22,8	20,2	46	450	54-1т****
	Батон пшеничный обогащенный	20	1,5	0,6	10,3	52	т/к
	Чай с сахаром	200	0,1	0	10	43	685*
	Фрукт свежий сезонный (яблоко, груша, мандарин)	130	0,6	0,6	13,3	61	т/к
Итого за завтрак:		550	25	21,4	79,6	606	
Обед	Салат витаминный (с 01.03 заменяется на блюдо винегрет овощной)	100	1,7	4,7	11,1	90	40* (71*)
	Суп с макаронными изделиями и картофелем, с курицей	250	4,4	5,3	22,9	157	140*
	Биточек рубленый из мяса птицы (курица) с соусом томатным	110	11,7	11,8	11,8	192	498*
	Каша перловая рассыпчатая	180	5,5	8	30	213	297*
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,1	0,1	25	101	639*
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,4	1,2	17	91	т/к
Итого за обед:		870	26,8	31,1	117,8	844	
Итого за день:			51,8	52,5	197,4	1450	

День 3							
Завтрак	Каша манная молочная	200	6,6	7,8	38	247	311*
	Сыр порциями	15	4	4,4	0	54	97*
	Батон пшеничный обогащенный	20	1,5	0,6	10,3	52	т/к
	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,5	94	693*
	Фрукт свежий сезонный (яблоко, груша, мандарин)	120	0,6	0,6	13,3	61	т/к
Итого за завтрак:		555	16	16,5	75,1	508	
Обед	Салат из свеклы отварной	100	1,5	5,5	8,3	88	54-13р****
	Суп картофельный с крупой и рыбой	250	8	6,1	32,4	215	181*
	Голубцы ленивые	200	14,4	14,5	42,8	358	386***
	Чай с сахаром	200	0,1	0	10	43	685*
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,4	1,2	17	91	т/к
Итого за обед:		800	27,4	27,3	110,5	795	
Итого за день:			43,4	43,8	185,6	1303	
День 4							
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	200	7,8	9,3	38,3	268	311*
	Батон пшеничный обогащенный	20	1,5	0,6	10,3	52	т/к
	Чай с сахаром и лимоном	205	0,1	0	10	43	686*
	Йогурт фруктовый в стаканчике	125	6	5,9	12,5	128	т/к
Итого за завтрак:		550	15,4	15,8	71,1	491	
Обед	Морковь с сахаром (с 01.03 заменяется на блюдо икра морковная)	100	2	0,2	14,9	68	11** (78*)
	Суп картофельный с горохом, с курицей	250	5,3	8,4	29,5	215	139*
	Гуляш мясной	100	12,8	10,8	4,9	168	437*
	Макаронные изделия отварные	180	6,8	6	43	253	332*
	Компот из изюма	180	0,1	0,1	20	81	638*
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,4	1,2	17	91	т/к
Итого за обед:		860	30,1	26,7	129,3	876	
Итого за день:			45,5	42,5	200,4	1367	
День 5							
Завтрак	Омлет натуральный	200	17,3	20,9	4,7	278	340*
	Батон пшеничный обогащенный	20	1,5	0,6	10,3	52	т/к
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	685*
	Кондитерское изделие (пряник)	30	1,3	1,7	25,2	118	т/к
	Фрукт свежий сезонный (яблоко, груша, мандарин)	100	0,6	0,6	13,3	61	т/к
Итого за завтрак:		550	20,8	23,8	68,5	569	
Обед	Салат из квашеной капусты (до 01.03 с луком репчатым, с 01.03 с луком зеленым)	100	1,7	6,5	9,3	96	45*
	Борщ из свежей капусты с картофелем вегетарианский	250	1,6	4,5	16	110	54-14с****
	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	14,7	9,5	13,1	197	390*
	Картофель тушеный	180	4,9	8	40	254	216*
	Напиток лимонный	180	0,1	0,1	25	103	699*
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,4	1,2	17	91	т/к
Итого за обед:		860	26,4	29,8	120	851	
Итого за день:			47,2	53,6	188,5	1420	

День 6							
Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	200	13,3	16	37,6	351	54-3г****
	Батон пшеничный обогащенный	20	1,5	0,6	10,3	52	т/к
	Чай с сахаром и лимоном	205	0,1	0	10	43	686*
	Фрукт свежий (яблоко, груша, мандарин)	130	0,6	0,6	13,3	61	т/к
Итого за завтрак:		555	15,5	17,2	71,2	507	
Обед	Зеленый горошек	100	3	0,2	3,3	27	54-20з****
	Суп картофельный с рисовой крупой, с курицей	250	6	4,5	24,1	160	138*
	Тефтели мясные в соусе	110	8,3	13,2	10,2	190	461*
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,1	6,6	44,2	281	297*
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,1	0,1	25	101	639*
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,4	1,2	17	91	т/к
Итого за обед:		870	31	25,8	123,8	850	
Итого за день:			46,4	43	195	1357	
Среднее значение за 12 дней:			47	48	192	1391	

Источник рецептур:

* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах./ Под ред. Ф.Л.Марчука и В.Т.Лапшиной. - Изд."Хлебпродинформ" 2004 г.

** Справочник рецептур блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы, выпуск 4, 2003 г.

*** Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. - Москва, 2011. под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.

**** Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся общеобразовательных организаций. Разработано ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора, Новосибирск - 2021 г.

***** Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов. - Пермь 2008 г.

Примечание: допускаются отклонения в случае сбоев поставки в наименованиях по фруктам и йогуртам, сезонные замены овощей и фруктов.