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

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

Цикличное двухнедельное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся в возрасте 7-11 лет в муниципальных бюджетных образовательных учреждениях Подпорожского района в 2023г

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	200	7	8,6	33,1	238	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:		500	19,1	19,7	72,5	542	
Обед	Морковь с сахаром (с 01.03 заменяется на блюдо икра морковная)	60	1	0,1	8,9	41	11** (78*)
	Щи из свежей капусты с картофелем, курицей и сметаной	205	2,1	6,7	12	115	124*
	Курица тушеная в сметанном соусе	100	11,8	10,8	6,4	161	301***
	Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,8	32	194	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:		745	23,8	23,7	101,3	705	
Итого за день:			42,9	43,4	173,8	1291	
День 2							
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	180	20,2	17,9	33,6	375	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:		530	22,4	19,1	67,2	532	
Обед	Салат витаминный (с 01.03 заменяется на блюдо винегрет овощной)	60	1	2,8	6,7	54	40* (71*)
	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	200	3,4	4,2	17,5	121	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:		710	23	25	100,9	716	
Итого за день:			45,4	44,1	168,1	1248	

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)	60	1	3,9	5,6	58	45*
	Рассольник ленинградский с курицей и сметаной	205	4,8	6,5	20,9	161	132*
	Котлета рыбная любительская (минтай)	90	13,2	8,6	11,8	177	390*
	Пюре картофельное	150	3,1	5,4	20,3	146	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:		735	25,6	25,7	100,6	734	
Итого за день:			41	40,9	172,4	1217	
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	75,7	533	
Обед	Салат из свеклы отварной	60	0,9	3,3	5	53	54-13р****
	Борщ из свежей капусты с картофелем вегетарианский	200	1,3	3,6	8,8	73	54-14с****
	Гуляш мясной	100	12,8	10,8	4,9	168	437*
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	5,5	36,8	234	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:		740	26,9	24,5	100,5	731	
Итого за день:			42,3	43,8	176,7	1264	
День 5							
Завтрак	Омлет натуральный	150	13	15,7	3,5	209	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:		500	16,5	18,6	67,3	500	
Обед	Морковь с сахаром (с 01.03 заменяется на блюдо икра морковная)	60	1	0,1	8,9	41	11** (78*)
	Суп картофельный с горохом, с курицей	200	4,2	6,7	22,8	145	139*
	Фрикадельки из мяса птицы (курица) в соусе	110	11,3	10,8	8,3	175	360***
	Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,8	32	194	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:		750	25,4	23,7	109	727	
Итого за день:			41,9	42,3	176,3	1227	

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)	60	1	3,9	5,6	58	45*
	Суп картофельный с рисовой крупой, с курицей	200	4,8	3,6	18,5	124	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:		715	24	23,7	91,7	647	
Итого за день:			39,4	39,5	177,3	1181	
День 1	**Неделя 2**						
Завтрак	Каша овсяная молочная	200	8,5	11,4	31,4	270	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:		505	17,4	19,4	67,3	523	
Обед	Огурец соленый	60	0,5	0	1	8	7**
	Суп из овощей с курицей и сметаной	205	3,8	3,5	14,8	109	135*
	Запеканка из печени с рисом с соусом сметанным	110	12,5	13,8	22,7	273	294***
	Пюре картофельное	150	3,1	5,4	20,3	146	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:		755	23,4	24	100,8	729	
Итого за день:			40,8	43,4	168,1	1252	
День 2							
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	180	20,2	17,9	33,6	375	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:		530	22,4	19,1	67,2	532	
Обед	Салат витаминный (с 01.03 заменяется на блюдо винегрет овощной)	60	1	2,8	6,7	54	40* (71*)
	Суп с макаронными изделиями и картофелем, с курицей	200	3,4	4,2	17,5	121	140*
	Биточек рубленый из мяса птицы (курица) с соусом томатным	110	11,7	11,8	11,8	192	498*
	Каша перловая рассыпчатая	150	4,6	6,7	27,5	193	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:		750	24,2	26,8	105,5	752	
Итого за день:			46,6	45,9	172,7	1284	

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	60	0,9	3,3	5	53	54-13р****
	Суп картофельный с крупой и рыбой	200	6,4	4,9	25,9	172	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:		710	25,2	23,9	100,7	717	
Итого за день:			41,2	40,4	176,8	1225	
День 4							
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	200	7,8	9,3	34,3	251	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	67,1	474	
Обед	Морковь с сахаром (с 01.03. заменяется на блюдо икра морковная)	60	0,8	0,1	6,3	27	11** (78*)
	Суп картофельный с горохом, с курицей	200	4,2	6,7	22,8	145	139*
	Гуляш мясной	100	12,8	10,8	4,9	168	437*
	Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,8	32	194	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:		740	26,7	23,7	103	706	
Итого за день:			42,1	39,4	170,1	1180	
День 5							
Завтрак	Омлет натуральный	150	13	15,7	3,5	209	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:		500	16,5	18,6	67,5	500	
Обед	Салат из квашеной капусты (до 01.03 с луком репчатым, с 01.03 с луком зеленым)	60	1	3,9	5,6	58	45*
	Борщ из свежей капусты с картофелем вегетарианский	200	1,3	3,6	8,8	73	54-14с****
	Котлета рыбная любительская (минтай)	90	13,2	8,6	11,8	177	390*
	Картофель тушеный	150	4,1	6,4	33	211	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:		730	23,1	23,8	101,2	713	
Итого за день:			39,6	42,4	168,5	1213	

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	60	1,8	0,1	2	16	54-20з****
	Суп картофельный с рисовой крупой, с курицей	200	4,8	3,6	18,5	124	138*
	Тефтели мясные в соусе	110	8,3	13,2	10,2	190	461*
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	5,5	36,8	234	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:		750	26,8	23,7	109,5	756	
Итого за день:			42,3	40,9	180,7	1263	
Среднее значение за 12 дней:			42	43	172	1235	

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 обоев поставки в наименованиях по фруктам и йогуртам, сезонные замены овощей и фруктов.