

Сотрясованов
Директор МБОУ «Важинский образовательный центр»



Москваина О.В./

2024 г.

Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель



Карачурина В.А./

2024 г.

Циклическое двухнедельное меню

рационов горячего питания (завтрак, обед)

для предоставления питания учащимся в муниципальных бюджетных
общеобразовательных учреждениях Подпорожского района в 2024 году

Циклическое двухнедельное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся в возрасте 7-11 лет в муниципальных бюджетных образовательных учреждениях Подпорожского района в 2024 году

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
День 1		Нелег 1					
Завтрак	Каша молочная Дружба (рис, пшено)	200	8,9	8,5	38	269	311*
	Булгурборд с маслом сливочным	30	5,8	8,9	12,8	157	1*
	Чай с лимоном и сахаром	205	0,1	0	9,3	37	686*
	Фрукт свежий (мандин)	100	0,8	0,2	11	48	т/к
Итого за завтрак:		535	15,6	17,6	71,1	511	54-23****
Обед	Огурец свежий	60	0,5	0,1	2	12	
	Ши из свежей капусты с картофелем и сметаной	200	1,5	5,3	17,5	125	124*
	Биточек рубленый из птицы	100	14,5	13,4	8,8	218	498*
	Макаронные изделия отварные	150	5,4	3,8	32	186	332*
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	23,5	98	639*
Итого за обед:		50	4	1,8	21	116	т/к
Итого за день:		760	26,4	24,5	104,8	755	54-1****
День 2			42	42,1	175,9	1266	
Завтрак	Запеканка из творога со ступенным молоком	150	15,8	16,8	45,8	404	
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9	35	685*
	Фрукт свежий (яблоко)	150	0,6	0,6	18	80	т/к
Итого за завтрак:		500	16,5	17,4	72,8	519	
Обед	Салат из квашеной капусты (с 01\09 по 29\02 с луком репчатым, с 01\03 по 31\05 с луком зеленым)	60	1	3	6,6	53	45*
	Суп с макаронными изделиями и картофелем, с курицей	200	3,8	3,6	28	160	140*
	Жаркое по-домашнему	200	18,1	17,8	40,5	403	304**
	Чай с лимоном и сахаром	205	0,1	0	9,3	37	686*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,8	21	116	т/к
Итого за обед:		715	27	26,2	105,4	769	
Итого за день:			43,5	43,6	178,2	1288	
День 3							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	8,2	9,2	36,5	266	311*
	Йогурт вареное	40	4,8	4	0,3	57	337*
	Батон пшеничный	20	1,9	0,7	12,7	65	т/к
	Чай с лимоном и сахаром	205	0,1	0	9,3	37	686*
Итого за завтрак:		40	2,6	4	18	118	т/к
		505	17,6	17,9	76,8	543	

Обед	Помидор свежий	60	0,5	0,1	1,6	10	54-3з*****
	Борщ из свежей капусты с картофелем вегетарианский	200	1,2	3,6	23	130	54-14с*****
	Тертые мясные в томатном соусе	130	12,4	15,6	12	240	461*
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	5,5	36,8	234	297*
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	22	91	631*
Итого за обед:	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,8	21	116	т/к
Итого за день:		790	26,7	26,7	116,4	821	
Итого за день:			44,3	44,6	193,2	1363	
День 4							
Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	200	15,5	17,2	40,5	385	54-3г*****
	Батон пшеничный	20	1,9	0,7	12,7	65	т/к
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9	35	685*
	Фрукт свежий (яблоко)	130	0,6	0,6	15,6	68	т/к
	Итого за завтрак:		550	18,1	18,5	77,8	553
Обед	Оурец соленый	60	0,5	0	1,6	9	7**
	Суп картофельный с горохом, с курицей	200	4,2	5,6	28,8	186	139*
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	13,9	13,3	9,3	208	54-7р*****
	Картофельное пюре	150	3,1	6,2	25,3	175	520*
	Итого за обед:	Напиток лимонный	200	0,1	0	20	80
Итого за день:	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,8	21	116	т/к
Итого за день:		760	25,8	26,9	106	774	
Итого за день:			43,9	45,4	183,8	1327	
День 5							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200	9,7	11,3	39,5	307	311*
	Батон пшеничный	20	1,9	0,7	12,7	65	т/к
	Чай с лимоном и сахаром	205	0,1	0	9,3	37	686*
	Йогурт фруктовый в стаканчике	125	6,3	6,4	16,8	152	т/к
	Итого за завтрак:		550	18	18,4	78,3	561
Обед	Салат из свежих отварной	60	1	4,5	8,3	78	54-13р*****
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,7	3,6	14,8	105	132*
	Гуляш	100	13,5	10,6	5,9	176	437*
	Рис отварной	150	3,5	4,9	36,8	210	511*
	Итого за обед:	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	23,5	98
Итого за день:	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,8	21	116	т/к
Итого за день:		760	25,2	25,5	110,3	783	
Итого за день:			43,2	43,9	188,6	1344	
День 1							
Завтрак	Каша овсяная молочная жидкая	200	8,8	9,8	38,5	280	311*
	Бутерброд с сыром	35	6,2	5,8	12,7	130	3*
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9	35	685*
	Фрукт свежий (мандарин)	100	0,8	0,2	11	48	т/к
	Итого за завтрак:		535	15,9	15,8	71,2	493
Итого за день:							
Итого за день:							
Итого за день:							

	Оурец свежий	60	0,5	0,1	2	12	54-23*****
	Суп из овощей с зеленым горошком, со сметаной	200	2,1	4,6	24,5	150	135*
	Котлета мясная рубленая	100	13,5	14,3	13,8	242	451***
	Макаронные изделия отварные	150	5,4	3,8	32	186	332*
	Чай с лимоном и сахаром	205	0,1	0	9,3	37	686*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,8	21	116	т/к
Итого за обед:		765	26	24,6	102,6	743	
Итого за день:			41,5	40,4		173,8	
День 2							
	Пудинг творожный запеченный с соусом молочным	150	15,8	15,2	45,8	390	349***
	Чай с лимоном и сахаром	205	0,1	0	9,3	37	686*
	Фрукт свежий (яблоко)	150	0,6	0,6	18	80	т/к
Итого за завтрак:		505	16,5	15,8	73,1	507	
	Салат из квашеной капусты (с 01\09 по 29\02 с луком репчатым, с 01\03 по 31\05 с луком зеленым)	60	1	3	6,6	53	45*
	Суп картофельный с рисовой крупой, с курицей	200	3,2	3,4	24,5	140	138*
	Рагу из птицы	200	16,5	18,6	38,5	390	54-22*****
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	22,0	91	631*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,8	21	116	т/к
Итого за обед:		710	24,9	26,9	113	790	
Итого за день:			41,4	42,7		185,7	
День 3							
	Каша пшеничная молочная жидкая	200	9,8	11,5	38,2	303	311*
	Батон пшеничный	20	1,9	0,7	12,7	65	т/к
	Чай с лимоном и сахаром	205	0,1	0	9,3	37	686*
	Йогурт фруктовый в стаканчике	125	6,3	6,4	16,8	152	т/к
Итого за завтрак:		550	18,1	18,6	77	557	
	Помидор свежий	60	0,5	0,1	1,6	10	54-3*****
	Борщ из свежей капусты с картофелем вегетарианский	200	1,2	3,6	23	130	54-14*****
	Печень по-строгановски	100	10,5	14,5	9,5	215	431*
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	5,5	36,8	234	297*
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9	35	685*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,8	21	116	т/к
Итого за обед:		760	24,7	25,5	100,9	740	
Итого за день:			42,8	44,1		177,9	
День 4							
	Макаронные изделия отварные с сыром	200	15,5	17,2	41	385	54-3*****
	Батон пшеничный	20	1,9	0,7	12,7	65	т/к
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9	35	685*
	Фрукт свежий (яблоко)	130	0,6	0,6	15,6	68	т/к
Итого за завтрак:		550	18,1	18,5	77,8	553	

Обед	Огурец соленый	60	0,5	0	2	9	7**
	Суп картофельный с горохом, с курицей	200	4,2	5,6	29	186	139*
	Котлета рыбная	100	14,8	12,4	14	230	388*
	Картофельное пюре	150	3,1	6,2	25,3	175	520*
	Напиток лимонный	200	0,1	0,0	20	80	699*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,8	21	116	т/к
Итого за обед:		760	26,7	26	110,7	796	
Итого за день:			44,8	44,5	188,5	1349	
День 5							
Завтрак	Омлет натуральный запеченный	155	13,2	14,8	7,5	220	340*
	Батон пшеничный	40	3,8	1,4	39,4	188	т/к
	Чай с лимоном и сахаром	205	0,1	0	9,3	37	686*
	Фрукт свежий (мандарин)	100	0,8	0,2	11	48	т/к
	Итого за завтрак:	500	17,9	16,4	67,2	493	
Обед	Салат из свежих отварной	60	1	4,5	8,3	78	54-13р****
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,7	3,6	14,8	105	132*
	Плов из курицы	200	16,9	13,8	49	394	492*
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	23,5	98	639*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,8	21	116	т/к
Итого за обед:		710	25,1	23,8	116,6	791	
Итого за день:			43	40,2	183,8	1284	
Итого за 10 дней:			430	431	1829	13050	
Среднее значение за 10 дней:			43	43	183	1305	

Источник рецептур:

- * Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. Ф.Л.Марчука и В.Т.Лапиной. - Изд. "Хлебпродинформ" 2004 г.
- ** Справочник рецептур блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москва, выпуск 4, 2003 г.
- *** Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. - Москва, 2011. под ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна
- **** Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся общеобразовательных организаций. Разработано ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора. Новосибирск - 2021 г.

Примечание: допускаются отклонения в случае сбоя поставки в наименованиях по фруктам свежим и овощам, сезонные замены овощей и фруктов.

Циклическое двухнедельное меню районов горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся в возрасте 12 лет и старше в муниципальных бюджетных образовательных учреждениях Подпорожского района в 2024 году

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
День 1							
Завтрак	Каша молочная Дружба (рис, пшено)	250	11,3	10,6	47	336	311*
	Бутерброд с маслом сливочным	30	5,8	8,9	12,8	157	1*
	Чай с лимоном и сахаром	205	0,1	0	9,3	37	686*
Итого за завтрак:	Фрукт свежий (мангариш)	100	0,8	0,2	11	48	т/к
	Огурец свежий	585	18	19,7	80,1	578	54-23****
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	100	0,8	0,2	3,3	20	124*
Обед	Макаронные изделия отварные	250	1,9	6,6	21,8	157	498*
	Компот из смеси сухофруктов	100	14,5	13,4	8,8	218	332*
	Хлеб ржано-пшеничный	180	6,5	5,5	38	230	639*
Итого за обед:	Хлеб ржано-пшеничный	200	0,5	0,1	23,5	98	т/к
	Итого за день:	50	4	1,8	21	116	
	Итого за обед:	880	28,2	27,6	116,4	839	
День 2							
Завтрак	Запеканка из творога со сливочным молоком	200	21	22,3	60,9	537	54-1****
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9	35	685*
	Фрукт свежий (яблоко)	150	0,6	0,6	18	80	т/к
Итого за завтрак:	Итого за завтрак:	550	21,7	22,9	87,9	652	
	Салат из квашеной капусты (с 01\09 по 29\02 с луком репчатым, с 01\03 по 31\05 с луком зеленым)	100	1,7	5	11	88	45*
	Суп с макаронными изделиями и картофелем, с курицей	250	4	4,5	35	200	140*
Обед	Жаркое по-домашнему	200	18,1	17,8	40,5	403	304**
	Чай с лимоном и сахаром	205	0,1	0	9,3	37	686*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,8	21	116	т/к
Итого за обед:	Итого за обед:	805	27,9	29,1	116,8	844	
	Итого за день:	49,6	52	204,7	1496		
	День 3						
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	250	10,3	11,5	45,6	332	311*
	Ябло вареное	40	4,8	4	0,3	57	337*
	Батон пшеничный	20	1,9	0,7	12,7	65	т/к
Итого за завтрак:	Чай с лимоном и сахаром	205	0,1	0	9,3	37	686*
	Кондитерское изделие витаминизированное (вафельное)	40	2,6	4,0	18	118	т/к
	Итого за завтрак:	555	19,7	20,2	85,9	609	

Обед	Помидор свежий	100	0,8	0,2	2,7	17	54-3*****
	Борщ из свежей капусты с картофелем вегетарианский	250	1,5	4,5	28	160	54-14c*****
	Тертые мясные в томатном соусе	130	12,4	15,6	12	240	461*
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,1	6,6	44,1	281	297*
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	22	91	631*
Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,8	21	116	т/к	
Итого за обед:	910	29	28,8	129,8	905	1514	
Итого за день:		48,7	49	215,7			
День 4							
Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	200	15,5	17,2	40,5	385	54-3*****
	Батон пшеничный	20	1,9	0,7	12,7	65	т/к
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9	35	685*
	Фрукт свежий (яблоко)	130	0,6	0,6	15,6	68	т/к
	Итого за завтрак:	550	18,1	18,5	77,8	553	
Обед	Огулец соленый	100	0,8	0	2,7	15	7**
	Суп картофельный с горохом, с курицей	250	5,3	7	36	233	139*
	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	13,9	13,3	9,3	208	54-7p*****
	Картофельное пюре	180	3,7	7,4	30,4	210	520*
	Напиток лимонный	200	0,1	0	20	80	699*
Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,8	21	116	т/к	
Итого за обед:	880	27,8	29,5	119,4	862	1415	
Итого за день:		45,9	48	197,2			
День 5							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200	9,7	11,3	39,5	307	311*
	Батон пшеничный	20	1,9	0,7	12,7	65	т/к
	Чай с лимоном и сахаром	205	0,1	0	9,3	37	686*
	Йогурт фруктовый в стаканчике	125	6,3	6,4	16,8	152	т/к
	Итого за завтрак:	550	18	18,4	78,3	561	
Обед	Салат из свежих отварной	100	1,7	7,5	13,8	130	54-13p*****
	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	3,9	4,5	18,5	131	132*
	Гулиш	100	13,5	10,6	5,9	176	437*
	Рис отварной	180	4,2	5,9	44,2	263	511*
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	24	98	639*
Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,8	21	116	т/к	
Итого за обед:	880	27,8	30,4	126,9	914		
Итого за день:		45,8	48,8	205,2	1475		
Неделя 2							
Завтрак	Каша овсяная молочная жидкая	250	11	12,4	48	350	311*
	Бутерброд с сыром	35	6,2	5,8	12,7	130	3*
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9	35	685*
	Фрукт свежий (мандарин)	100	0,8	0,2	11	48	т/к
	Итого за завтрак:	585	18,1	18,4	80,7	563	

	Огурец свежий	100	0,8	0,2	3,3	20	54-23*****
	Суп из овощей с зеленым горошком, со сметаной	250	2,6	5,8	30,6	185	135*
	Котлета мясная рубленая	100	13,5	14,3	13,8	242	451***
	Макаронные изделия отварные	180	6,5	5,5	38	230	332*
	Чай с лимоном и сахаром	205	0,1	0	9,3	37	686*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,8	21	116	т/к
Итого за обед:		885	27,5	27,6	116	830	
Итого за день:			45,6	46	196,7	1393	
День 2							
	Пудинг творожный запеченный с соусом молочным	200	21	20,2	60,9	519	349***
	Чай с лимоном и сахаром	205	0,1	0	9,3	37	686*
	Фрукт свежий (яблоко)	150	0,6	0,6	18	80	т/к
Итого за завтрак:		555	21,7	20,8	88,2	636	
	Салат из квашеной капусты (с 01\09 по 29\02 с луком репчатым, с 01\03 по 31\05 с луком зеленым)	100	1,7	5	11	88	45*
	Суп картофельный с рисовой крупой, с курицей	250	4,8	4,3	30,6	185	138*
	Рагу из птицы	200	16,5	18,6	38,5	390	54-22м****
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	22	91	631*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,8	21	116	т/к
Итого за обед:		800	27,2	29,8	123,1	870	
Итого за день:			48,9	50,6	211,3	1506	
День 3							
	Каша пшеничная молочная жидкая	200	9,8	11,5	38,2	303	311*
	Батон пшеничный	20	1,9	0,7	12,7	65	т/к
	Чай с лимоном и сахаром	205	0,1	0	9,3	37	686*
	Йогурт фруктовый в стаканчике	125	6,3	6,4	16,8	152	т/к
Итого за завтрак:		550	18,1	18,6	77	557	
	Помидор свежий	100	0,8	0,2	2,7	17	54-3з*****
	Борщ из свежей капусты с картофелем вегетарианский	250	1,5	4,5	28	160	54-14с*****
	Печень по-строгановски	100	10,5	14,5	9,5	215	431*
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,1	6,6	44,1	281	297*
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9	35	685*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,8	21,0	116	т/к
Итого за обед:		880	27	27,6	114,3	824	
Итого за день:			45,1	46,2	191,3	1381	
День 4							
	Макаронные изделия отварные с сыром	200	15,5	17,2	41	385	54-3г*****
	Батон пшеничный	20	1,9	0,7	12,7	65	т/к
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9	40	685*
	Фрукт свежий (яблоко)	130	0,6	0,6	15,6	68	т/к
Итого за завтрак:		550	18,1	18,5	77,8	558	

	Огурец соленый	100	0,8	0	2,7	15	7**
	Суп картофельный с горохом, с курицей	250	5,3	7	36	233	139*
	Котлета рыбная	100	14,8	12,4	14	230	388*
	Картофельное пюре	180	3,7	7,4	30,4	210	520*
	Напиток лимонный	200	0,1	0	20	80	699*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,8	21	116	т/к
Итого за обед:		880	28,7	28,6	124,1	884	
Итого за день:			46,8	47,1	201,9	1442	
День 5							
	Омлет натуральный запеченный	205	17,6	19,7	10,5	298	340*
	Батон пшеничный	40	3,8	1,4	39,4	188	т/к
	Чай с лимоном и сахаром	205	0,1	0	9,3	37	686*
	Фрукт свежий (мандарин)	100	0,8	0,2	11	48	т/к
Итого за завтрак:		550	22,3	21,3	70,2	571	
	Салат из свежих отварной	100	1,7	7,5	13,8	130	54-13р****
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	3,9	4,5	18,5	131	132*
	Плов из курицы	200	16,9	13,8	49	394	492*
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	23,5	98	639*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,8	10,5	116	т/к
Итого за обед:		800	27	27,7	115,3	869	
Итого за день:			49,3	49	185,5	1440	
Итого за 10 дней:			472	484	2006	14479	
Среднее значение за 10 дней:			47	48	201	1448	

Источник рецептур:

- * Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах./ Под ред. Ф.Л.Марчука и В.Т.Лапиной. - 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. Тугельяна.
- **** Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся общеобразовательных организаций. Разработано ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора, Новосибирск - 2021 г.

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