

Согласовано:

Директор МБОУ «Винницкий образовательный центр»



/Прокачова Г.А./

Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель



/Карачурина В.А./

Циклическое двухнедельное меню

рационов горячего питания (завтрак, обед)

**Для предоставления питания учащимся в муниципальных бюджетных
общеобразовательных учреждениях Подпорожского района в 2023 году**

Психичное двухнедельное меню рационал горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся в возрасте 7-11 лет в муниципальных бюджетных образовательных учреждениях Подпорожского района на 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							
Завтрак	Каша молочная "Дружба" (рис, пшено)	200	6,5	7,6	31,9	226	311*
	Батон пшеничный	20	1,9	0,7	12,7	65	т/к
	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	57	337*
	Чай с лимоном и сахаром	205	0,1	0	10	40	686*
	Кондитерское изделие (печенье витаминизированное)	40	2,8	5,2	20,4	140	т/к
Итого за завтрак:		505	16,1	17,5	75,3	528	
Обед	Морковь с сахаром (с 01\03 по 31\05 заменяется на блюдо ингра морковная)	60	0,7	0,1	8,9	41	11** (78*)
	Щи из свежей капусты с картофелем, курицей и сметаной	200	2,8	4,2	17,5	114	124*
	Биточек рубленый из птицы	100	13,8	13,3	15,8	236	301***
	Макаронные изделия отварные	150	5,4	5,8	32	194	332*
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	22	91	631*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
	Итого за обед:		760	26,9	25,2	117,2	791
Итого за день:			43	42,7	193	1319	
День 2							
Завтрак	Запеканка из творога со ступенным молоком	150	18,0	16,8	35,8	367	54-1г****
	Чай с сахаром	200	0,1	0	10	43	685*
Обед	Фрукт свежий сезонный (мандарин, яблоко, груша)	150	0,6	0,6	25	108	т/к
	Итого за завтрак:	500	18,7	17,4	70,8	518	
	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 с картофелем, с курицей	200	3,5	3,4	25,4	146	112*
	Жаркое по-домашнему	200	16,1	16,7	40,5	378	304**
Итого за обед:	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0,1	22	91	639*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
Итого за обед:		710	24,8	24,9	115,5	783	
Итого за день:			43,5	42,3	186,3	1301	
День 3							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,7	7,8	34,8	240	297*
	Бутерброд с маслом сливочным	30	4,8	8,5	10,4	134	1*
	Какао с молоком	180	3,9	2,6	15	110	686*
Итого за завтрак:	Фрукт свежий сезонный (мандарин, яблоко, груша)	100	0,4	0,4	20	85	т/к
	Итого за завтрак:	510	16,8	19,3	80,2	569	

Обед	Сагат из свежлы отварной	60	1	4,5	8,3	78	54-1р****
	Борщ из свежей капусты с картофелем, крупшей и сметаной	200	2,8	4,2	19	124	110*
	Тфтели мясные в соусе	130	10,5	9,8	10,5	170	461*
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	5,5	36,8	234	297*
	Чай с лимоном и сахаром	205	0,1	0	10	40	686*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
Итого за обед:		795	26,8	25,7	105,6	761	
Итого за день:			43,6	45	185,8	1330	
День 4							
Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	200	15,8	17,4	34,1	356	54-3г
	Батон пшеничный	20	1,9	0,7	12,7	65	т/к
	Чай с сахаром	200	0,1	0	10	43	685*
	Фрукт свежий сезонный (мандарин, яблоко, груша)	150	0,6	0,6	25	108	т/к
Итого за завтрак:		570	18,4	18,7	81,8	572	
Обед	Отурец свежий (с 01\12 по 31\03 заменяется на отурец соленый)	60	0,5	0,1	2	12	54-2з
	Суп картофельный с горохом, с крупшей	200	4,2	5,6	28,8	178	139*
	Рыба, тушеная 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*
	Компот из яблок	200	0,1	0,1	26	108	638*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
	Итого за обед:		760	25,8	27	112,4	796
Итого за день:			44,2	45,7	194,2	1368	
День 5							
Завтрак	Каша кукурузная молочная жидкая	200	8,4	8,8	34,5	246	311*
	Батон пшеничный	20	1,9	0,7	12,7	65	т/к
	Яйцо вареное	40	4,8	4	0	57	337*
	Чай с лимоном и сахаром	205	0,1	0	10	40	686*
	Кондитерское изделие (печенье витаминизированное)	40	2,8	5,2	20,4	140	т/к
Итого за завтрак:		505	18	18,7	77,9	548	
Обед	Винегрет овощной (с 01\09 по 29\02 с луком репчатый, с 01\03 по 31\05 с луком зеленым)	60	0,8	6	5,9	85	71*
	Расошлык ленинградский с крупшей и сметаной	200	4,9	3,6	18	124	132*
	Голубцы ленивые	200	14,8	12,7	38,8	334	386***
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	22	91	631*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
	Итого за обед:		710	24,7	24,1	105,7	749
Итого за день:			42,7	42,8	183,6	1297	
День 1							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	6,3	7,8	29	215	311*
	Бутерброд с сыром	35	7,3	6,8	13,8	142	3*
	Кофейный напиток на молоке	180	3,8	3,6	13	100	692*
Итого за завтрак:		515	17,8	18,6	75,8	542	
Неделя 2							

Обед	Морковь с сахаром (с 01\03 по 31\05 заменяется на блондо икра морковная)	60	0,7	0,1	8,9	41	11** (78**)
	Ши из свежей капусты с картофелем, курицей и сметаной	200	2,8	4,2	17,5	114	124*
	Котлета мясная рубленая	100	12,1	13,7	13,8	230	451***
	Макаронные изделия отварные	150	5,4	5,8	32	194	332*
	Чай с сахаром	200	0,1	0	10	40	685*
Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	115 т/к	
Итого за обед:	760	25,1	25,5	103,2	734		
Итого за день:		42,9	44,1	179	1276		
День 2							
Завтрак	Запеканка из творога со ступенным молоком	150	18	16,8	35,8	367	54-1г****
	Чай с сахаром	200	0,1	0	10	43	685*
Итого за завтрак:	Фрукт свежий сезонный (мандарин, яблоко, груша)	150	0,6	1	25	108	т/к
Обед	Салат из квашеной капусты (с 01\09 по 29\02 с луком репчатым, с 01\03 по 31\05 с луком зеленым)	500	18,7	17,4	70,8	518	
	Суп картофельный с рисовой крупой, с курицей	200	3,5	3,4	25,4	146	138*
	Рагу из птицы	200	16,5	18,6	38,5	390	54-22м****
	Напиток лимонный	200	0,1	0	20	80	699*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	115 т/к
	Итого за обед:	710	25,1	26,7	111,5	784	
Итого за день:		43,8	44,1	182,3	1302		
День 3							
Завтрак	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	200	9,2	8,8	34,1	260	302*
	Батон пшеничный	20	2	0,7	13	65	т/к
	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	57	337*
	Чай с лимоном и сахаром	205	0,1	0	10	40	686*
	Кондитерское изделие (печенье витаминизированное)	40	2,8	5,2	20,4	140	т/к
Итого за завтрак:	505	18,8	18,7	77,5	562		
Обед	Салат из свежих отварной	60	1	4,5	8,3	78	54-13р****
	Борщ из свежей капусты с картофелем, курицей и сметаной	200	2,8	4,2	19	124	110*
	Печенье по-строгановски	100	9,9	10,8	9,5	169	431*
	Каша гречневая рассычатая	150	8,4	5,5	36,8	234	297*
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0,1	22	91	639*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	115 т/к
Итого за обед:	760	26,3	26,8	116,6	811		
Итого за день:		45,1	45,5	194,1	1373		
День 4							
Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	200	15,8	17,4	34,1	356	54-3г
	Батон пшеничный	20	1,9	0,7	12,7	65	т/к
	Чай с сахаром	200	0,1	0	10	43	685*
Итого за завтрак:	Фрукт свежий сезонный (мандарин, яблоко, груша)	150	1	0,6	25	108	т/к
Итого за завтрак:	570	18,4	18,7	81,8	572		

Обед	Салат витаминный (с 01\03 по 31\05 заменяется на блюдо винегрет овощной)	60	1	3,2	7	54	40*(71*)	
	Расоляник ленинградский с курицей и сметаной	200	4,9	3,6	18	124	132*	
	Фрикадельки из птицы в соусе	130	10,8	10,2	9	168	360***	
	Рис отварной	150	3,5	4,9	36,8	210	511*	
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	22	91	631*	
Итого за обед:	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к	
Итого за день:		790	24,4	23,7	113,8	762		
Итого за день:			42,8	42,4	195,6	1334		
Завтрак	День 5							
		Каша пшеница молочная жидкая	200	7,8	8,8	33,2	242	311*
		Батон пшеничный	20	1,9	0,7	12,7	65	т/к
		Чай с лимоном и сахаром	205	0,1	0	10	40	686*
		Йогурт фруктовый в стаканчике	125	5,8	6,4	17	148	т/к
Итого за завтрак:		550	15,6	15,9	72,9	495		
Обед	Огурец свежий (с 01\12 по 31\03 заменяется на огурец соленый)	60	1	0,1	2	12	54-23	
	Суп картофельный с горохом, с курицей	200	4,2	5,6	28,8	178	139*	
	Рыба, тушеная 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*	
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	685*	
	Итого за обед:	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
	Итого за день:		760	25,8	26,9	101,4	748	
Итого за 10 дней:			41,4	42,8	174,3	1243,3		
Среднее значение за 10 дней:			433	437	1868	13144		
Итого за 10 дней:			43	44	187	1314		

Источник рецептур:

- * Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах./ Под ред. Ф.Д.Марушка 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. 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 сбоя поставки в наименованиях по фруктам, сезонные замены овощей и фруктов.

Питательное двухнедельное меню рациона горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся в возрасте 12 лет и старше в муниципальных бюджетных образовательных учреждениях Подпорожского района на 2023 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 1							
Завтрак	Каша молочная "Дружба" (рис, пшено)	250	8,4	9,5	39,9	282	311*
	Батон пшеничный	20	1,9	0,7	12,7	65	т/к
	Дипло вареное	40	4,8	4	0,3	57	337*
	Чай с лимоном и сахаром	205	0,1	0	10	40	686*
	Кондитерское изделие (печенье витаминизированное)	40	2,8	5,2	20,4	140	т/к
Итого за завтрак:	Морковь с сахаром (с 01\03 по 31\05 заменяется на блюдо ингра морковная)	555	18	19,4	83,3	584	11** (78*)
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, курицей и сметаной	100	1,2	0,2	14,8	68	
	Биточек рубленый из птицы	250	3,8	5,5	22	132	124*
	Макаронные изделия отварные	100	13,8	13,3	15,8	236	301***
	Компот из свежих яблок	180	6,5	7,6	38,4	243	332*
	Хлеб ржано-пшеничный	200	0,2	0,1	22	91	631*
Итого за обед:		880	29,5	28,4	134	885	115
Итого за день:			47,5	47,8	217,3	1469	
День 2							
Завтрак	Запеканка из творога со ступеным молоком	200	23	21,8	46,8	477	54-1г****
	Чай с сахаром	200	0,1	0	10	43	685*
Итого за завтрак:	Фрукт свежий сезонный (мандарин, яблоко, груша)	150	0,6	0,6	25	108	т/к
	Салат из квашеной капусты (с 01\09 по 29\02 с луком репчатым, с 01\03 по 31\05 с луком зеленым)	550	23,7	22,4	81,8	628	
	Суп с макаронными изделиями с картофелем, с курицей	100	1,9	5	10,9	88	45*
	Жаркое по-домашнему	250	4,9	4,6	26,8	160	112*
	Компот из смеси сухофруктов	200	16,1	16,7	40,5	378	304**
Итого за обед:	Хлеб ржано-пшеничный	200	0,2	0,1	22	91	639*
		50	4	1,7	21	115	т/к
Итого за день:		800	27,1	28,1	121,2	832	
Итого за день:			50,8	50,5	203	1460	
День 3							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	250	10,2	11,2	43,5	320	297*
	Бутерброд с маслом сливочным	30	4,8	8,5	10,4	134	1*
	Какао с молоком	180	3,9	2,6	15	110	686*
Итого за завтрак:	Фрукт свежий сезонный (мандарин, яблоко, груша)	100	0,4	0,4	20	85	т/к
		560	19,3	22,7	88,9	649	

Обед	Морковь с сахаром (с 01\03 по 31\05 заменяется на блондо икра морковная)	100	1	0,2	14,8	68	11** (78*)
	Шпи из свежей капусты с картофелем, курицей и сметаной	250	3,8	5,5	22	132	124*
	Котлета мясная рубленая	100	12,1	13,7	13,8	230	451***
	Макаронные изделия отварные	180	6,5	7,6	38,4	243	332*
	Чай с сахаром	200	0,1	0	10	40	685*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
Итого за обед:	880	27,7	28,7	120	828		
Итого за день:		47,2	49,3	204,8	1415		
День 2							
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	23	21,8	47	477	54-1г****
	Чай с сахаром.	200	0,1	0	10	43	685*
	Фрукт свежий сезонный (мандарин, яблоко, груша)	150	0,6	1	25	108	т/к
Итого за завтрак:	550	23,7	22,4	81,8	628		
Обед	Салат из квашеной капусты (с 01\09 по 29\02 с луком репчатым, с 01\03 по 31\05 с луком зеленым)	100	1,9	5	10,9	88	45*
	Суп картофельный с рисовой крупой, с курицей	250	4,9	4,6	26,8	160	138*
	Рагу из птицы	200	16,5	18,6	38,5	390	54-22м****
	Напиток лимонный	200	0,1	0	23	106	699*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
Итого за обед:	800	27,4	29,9	120,2	859		
Итого за день:		51,1	52,3	202	1487		
День 3							
Завтрак	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	250	12,8	11	42,6	320	302*
	Батон пшеничный	20	1,9	0,7	13	65	т/к
	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	57	337*
	Чай с лимоном и сахаром	205	0,1	0	10	40	686*
	Кондитерское изделие (печенье витаминизированное)	40	2,8	5,2	20,4	140	т/к
Итого за завтрак:	555	22,4	20,9	86	622		
Обед	Салат из свежых отварной	100	2	7	13,8	125	54-13р****
	Борщ из свежей капусты с картофелем, курицей и сметаной	250	3,5	5,3	24	154	110*
	Печень по-строгановски	100	9,9	10,8	9,5	169	431*
	Каша гречневая рассычатая	180	10,1	6,6	44,2	281	297*
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0	22	91	639*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
Итого за обед:	880	29,7	31,5	134,5	935		
Итого за день:		52,1	52,4	220,5	1557		
День 4							
Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	200	15,8	17,4	34,1	356	54-3г
	Батон пшеничный	20	1,9	0,7	12,7	65	т/к
	Чай с сахаром	200	0,1	0	10	43	685*
Итого за завтрак:	Фрукт свежий сезонный (мандарин, яблоко, груша)	150	1	0,6	25	108	т/к
		570	18,4	18,7	81,8	572	

	Салат витаминный (с 01\03 по 31\03 заменяется на блюдо винегрет овощной)	100	1,7	5,3	11,1	90	40*(71*)
Обед	Расоольник Ленинградский с курицей и сметаной	250	6,5	4,5	24	155	132*
	Фрикадельки из птицы в соусе	130	10,8	10,2	9	168	360***
	Рис отварной	180	4,2	5,9	44,2	252	511*
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	22	91	631*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
Итого за обед:	910	27,4	27,7	131,3	871		
Итого за день:	День 5	45,8	46,4	213,1	1443		
Завтрак	Каша пшеница молочная жидкая	200	7,8	8,8	33,2	242	311*
	Батон пшеничный	20	1,9	0,7	12,7	65	т/к
	Чай с лимоном и сахаром	205	0,1	0	10	40	686*
	Йогурт фруктовый в стаканчике	125	5,8	6,4	17	148	т/к
	Итого за завтрак:	550	15,6	15,9	72,9	495	
Обед	Огурец свежий (с 01\12 по 31\03 заменяется на огурец соленый)	100	1	0,2	3,3	20	54-23
	Суп картофельный с горохом, с куриней	250	5,6	7	36	223	139*
	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	13,9	13,3	9,3	208	54-7р****
	Картофельное пюре	180	3,7	7,7	30,4	210	520*
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	685*
Итого за обед:	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
Итого за день:	880	28,1	29,9	115	836		
Итого за 10 дней:	43,7	45,8	187,9	1331			
Среднее значение за 10 дней:	481	496	2068	14589			
Итого за 10 дней:	48	50	207	1459			

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. Тугельяна.
 - **** 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 сбоя поставки в наименованиях по фруктам, сезонные замены овощей и фруктов.