

**Согласовано:**

Директор МБОУ «Винницкий образовательный центр»



/Прокачева Г.А./

**Утверждаю:**

Индивидуальный предприниматель



/Карачурина В.А./

### **Циклическое двухнедельное меню**

**рационов горячего питания (завтрак, завтрак 2, обед, ужин, ужин 2)**

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

**Циклическое двухнедельное меню рационалов горячего питания (завтрак, завтрак 2, обед, ужин, ужин 2) для предоставления питания учащимся в возрасте 7-11 лет 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	
<b>День 1</b>								
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	
	Джем 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	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>505</b>	<b>16,1</b>	<b>17,5</b>	<b>75,3</b>	<b>528</b>		
Завтрак 2	Чай с молоком и сахаром	200	1,8	1,7	10	64	54-дп****	
	Кондитерское изделие (печенье, вафля, пряник)	40	5,8	7,2	28,4	206	т/к	
<b>Итого за завтрак 2:</b>		<b>240</b>	<b>7,6</b>	<b>8,9</b>	<b>38,4</b>	<b>270</b>		
Обед	Морковь с сахаром (с 01\03 по 31\05 заменяется на блюдо икра 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	
	<b>Итого за обед:</b>		<b>760</b>	<b>26,9</b>	<b>25,2</b>	<b>117,2</b>	<b>791</b>	
	Ужин	Голубцы ленивые	250	18,5	16,9	48,5	420	386***
		Горошек зеленый	25	1	0,1	1,5	3	54-205****
		Чай с сахаром	200	0,1	0	10	43	685*
<b>Итого за ужин:</b>		<b>525</b>	<b>4</b>	<b>1,7</b>	<b>21</b>	<b>115</b>	<b>т/к</b>	
Ужин 2	Кисломолочный продукт (кефир, ряженка, снежок)	200	5,8	6,4	12,4	126	т/к	
	Выпечное изделие	60	5,7	6,9	45	265	т/к	
	<b>Итого за ужин 2:</b>		<b>260</b>	<b>11,5</b>	<b>13,3</b>	<b>57,4</b>	<b>391</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>85,7</b>	<b>83,6</b>	<b>369,3</b>	<b>2561</b>		
<b>День 2</b>								
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*	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>150</b>	<b>18,7</b>	<b>17,4</b>	<b>70,8</b>	<b>518</b>		
			<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>40</b>	<b>686*</b>	
Завтрак 2	Чай с лимоном и сахаром	205	0,1	0	10	40	686*	
	Кондитерское изделие (печенье, вафля, пряник)	40	5,8	7,2	28,4	206	т/к	
<b>Итого за завтрак 2:</b>		<b>245</b>	<b>5,9</b>	<b>7,2</b>	<b>38,4</b>	<b>246</b>		



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 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**
	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		
Ужин	Котлета мясная рубленая	100	12,1	13,7	13,8	230	451***
	Макаронные изделия отварные	150	5,4	5,8	32	194	332*
	Сок фруктовый	200	0,8	0,8	19,6	84	т/к
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
	Итого за ужин:	500	22,3	22	86,4	623	
Ужин 2	Кисломолочный продукт (кефир, ряженка, снежок)	200	5,8	6,4	12,4	126	т/к
Итого за ужин 2:	Выпечное изделие	60	5,7	6,9	45	265	т/к
Итого за день:		260	11,5	13,3	57,4	391	
День 3			83,2	84,8	368,5	2561	
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*
	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	
Завтрак 2	Чай с сахаром	200	0,1	0	10	43	685*
	Кондитерское изделие (печенье, вафля, пряник)	40	5,8	7,2	28,4	206	т/к
Итого за завтрак 2:	240	5,9	7,2	38,4	249		
Обед	Салат из свежесы 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*
	Тертая мясная 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*
Итого за обед:	50	4	1,7	21	115	т/к	
Ужин	Рагу из птицы	795	26,8	25,7	105,6	761	
	Огурец соленый	250	20,3	18,1	48,1	440	54-22м****
	Чай с лимоном и сахаром	25	0,2	0	0,4	3	7**
	Хлеб ржано-пшеничный	205	0,1	0	10	40	686*
	Итого за ужин:	50	4	1,7	21	115	т/к
Ужин 2	Кисломолочный продукт (кефир, ряженка, снежок)	530	24,6	19,8	79,5	598	
Итого за ужин 2:	Выпечное изделие	200	5,8	6,4	12,4	126	т/к
Итого за день:		60	5,7	6,9	45	265	т/к
Итого за день:		260	11,5	13,3	57,4	391	
Итого за день:			85,6	85,3	361,1	2568	

День 4	Макаронные изделия отварные с сыром	200	15,8	17,4	34,1	356	54-Зр
Завтрак	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:	Чай с лимоном и сахаром	570	18,4	18,7	81,8	572	
Завтрак 2	Кондитерское изделие (печенье, вафля, пряник)	205	0,1	0	10	40	686*
	Кондитерское изделие (печенье, вафля, пряник)	40	5,8	7,2	28	206	т/к
Итого за завтрак 2:	Огурец свежий (с 01\12 по 31\03 заменяется на огурец соленый)	245	5,9	7,2	38,4	246	54-23****(7**)
Обед	Суп картофельный с горохом, с курицей	60	0,5	0,1	2	12	139*
	Рыба, тушеная в томате с овощами	200	4,2	5,6	28,8	178	54-7*****
	Картофельное пюре	100	13,9	13,3	9,3	208	520*
	Компот из яблок	150	3,1	6,2	25,3	175	638*
	Хлеб ржано-пшеничный	200	0,1	0,1	26	108	т/к
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
Итого за обед:	Фрикадельки из птицы в соусе	760	25,8	27	112,4	796	
Ужин	Рис отварной	130	10,8	10,2	9	168	360***
	Сок фруктовый	150	3,5	4,9	36,8	210	511*
	Хлеб ржано-пшеничный	200	0,8	0,8	19,6	84	т/к
Итого за ужин:	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
Ужин 2	Кисломолочный продукт (кефир, ряженка, снежок)	530	19,1	17,6	86,4	577	
	Выпечное изделие	200	5,8	6,4	12,4	126	т/к
Итого за ужин 2:	Выпечное изделие	60	5,7	6,9	45	265	т/к
Итого за день 2:	Выпечное изделие	260	11,5	13,3	57,4	391	т/к
Итого за день:	Выпечное изделие	80,7	83,8	376,4	2582		
День 5	Каша кукурузная молочная жидкая	200	8	8,8	34,5	246	311*
Завтрак	Батон пшеничный	20	1,9	0,7	12,7	65	т/к
	Ябло вареное	40	4,8	4	0	57	337*
	Чай с лимоном и сахаром	205	0,1	0	10	40	686*
Итого за завтрак:	Кондитерское изделие (печенье витаминизированное)	40	2,8	5,2	20,4	140	т/к
Завтрак 2	Чай с сахаром	505	18	18,7	77,9	548	
	Кондитерское изделие (печенье, вафля, пряник)	200	0,1	0	10	43	683*
Итого за завтрак 2:	Кондитерское изделие (печенье, вафля, пряник)	40	5,8	7,2	28,4	206	т/к
Обед	Винегрет овощной (с 01\09 по 29\02 с луком репчатым, с 01\03 по 31\05 с луком зеленым)	240	5,9	7,2	38,4	249	
	Рассолыник ленинградский с курицей и сметаной	60	0,8	6	5,9	85	71*
	Голубцы ленивые	200	4,9	3,6	18	124	132*
	Компот из свежих яблок	200	14,8	12,7	38,8	334	386***
	Хлеб ржано-пшеничный	200	0,2	0,1	22	91	631*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
Итого за обед:	Хлеб ржано-пшеничный	710	24,7	24,1	105,7	749	т/к



Ужин	Гуляш мясной	100	13,5	16,7	3,9	218	437*
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	5,5	36,8	234	297*
	Сок фруктовый	200	0,8	0,8	19,6	84	т/к
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
<b>Итого за ужин:</b>		<b>500</b>	<b>26,7</b>	<b>24,7</b>	<b>81,3</b>	<b>651</b>	
Ужин 2	Кисломолочный продукт (кефир, ряженка, снежок)	200	5,8	6,4	12,4	126	т/к
	Выпечное изделие	60	5,7	6,9	45	265	т/к
<b>Итого за ужин 2:</b>		<b>260</b>	<b>11,5</b>	<b>13,3</b>	<b>57,4</b>	<b>391</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>86,8</b>	<b>88</b>	<b>360,7</b>	<b>2588</b>	
<b>Неделя 2</b>							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	6,3	7,8	29	215	311*
	Вутерброд с сыром	35	7,3	6,8	13,8	142	3*
	Кофейный напиток на молоке	180	3,8	3,6	13	100	692*
	Фрукт свежий сезонный (мандарин, яблоко, груша)	100	0,4	0	20	85	т/к
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>515</b>	<b>17,8</b>	<b>18,6</b>	<b>75,8</b>	<b>542</b>	
Завтрак 2	Чай с молоком и сахаром	200	1,8	1,7	10	64	54-гп****
	Кондитерское изделие (печенье, вафля, пряник)	40	5,8	7,2	28,4	206	т/к
<b>Итого за завтрак 2:</b>		<b>240</b>	<b>7,6</b>	<b>8,9</b>	<b>38,4</b>	<b>270</b>	
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	т/к
<b>Итого за обед:</b>		<b>760</b>	<b>25,1</b>	<b>25,5</b>	<b>103,2</b>	<b>734</b>	
Ужин	Жаркое по-домашнему	250	20,2	20,5	50,6	473	304**
	Огулец соленый	25	0,2	0	0,4	3	7**
	Чай с лимоном и сахаром	205	0,1	0	10	40	686*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
<b>Итого за ужин:</b>		<b>530</b>	<b>24,5</b>	<b>22,2</b>	<b>82</b>	<b>631</b>	
Ужин 2	Кисломолочный продукт (кефир, ряженка, снежок)	200	5,8	6,4	12,4	126	т/к
	Выпечное изделие	60	5,7	6,9	45	265	т/к
<b>Итого за ужин 2:</b>		<b>260</b>	<b>11,5</b>	<b>13,3</b>	<b>57,4</b>	<b>391</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>86,5</b>	<b>88,5</b>	<b>356,8</b>	<b>2568</b>	
<b>День 2</b>							
Завтрак	Запеканка из творога со ступенным молоком	150	18	16,8	35,8	367	54-г****
	Чай с сахаром	200	0,1	0	10	43	685*
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>350</b>	<b>18,1</b>	<b>16,8</b>	<b>45,8</b>	<b>410</b>	
Завтрак 2	Фрукт свежий сезонный (мандарин, яблоко, груша)	150	0,6	1	25	108	т/к
	Чай с лимоном и сахаром	500	18,7	17,4	70,8	518	686*
<b>Итого за завтрак 2:</b>		<b>650</b>	<b>19,3</b>	<b>18,4</b>	<b>91,6</b>	<b>626</b>	
<b>Итого за завтрак 2:</b>		<b>245</b>	<b>5,9</b>	<b>7,2</b>	<b>38,4</b>	<b>246</b>	

Обед	Салат из крапешной 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	3,5	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	т/к	
Итого за обед:	710	25,1	26,7	111,5	784			
Ужин	Виточек рубленый из птицы	100	13,8	13,3	15,8	236	301***	
	Макаронные изделия отварные	150	5,4	5,8	32	194	332*	
	Сок фруктовый	200	0,8	0,8	19,6	84	т/к	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к	
	Итого за ужин:	500	24	21,6	88,4	629		
Ужин 2	Кисломолочный продукт (кефир, ряженка, снежок)	200	5,8	6,4	12,4	126	т/к	
Итого за ужин 2:	Выпечное изделие	60	5,7	6,9	45	265	т/к	
Итого за день:		260	11,5	13,3	57,4	391		
День 3			85,2	86,2	367	2568		
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	0,3	57	337*	
	Чай с лимоном и сахаром	205	0,1	0	10	40	686*	
	Итого за завтрак:	Кондитерское изделие (печенье витаминизированное)	40	2,8	5,2	20,4	140	т/к
Завтрак 2	Чай с сахаром	505	18,8	18,7	77,5	562		
	Кондитерское изделие (печенье, вафля, пряник)	200	0,1	0	10	43	685*	
		40	5,8	7,2	28,4	206	т/к	
	Итого за завтрак 2:	Салат из свежлы отварной	240	5,9	7,2	38,4	249	
	Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем, курицей и сметаной	60	1	4,5	8,3	78	54-13р****
Печень по-строгановски		200	2,8	4,2	19	124	110*	
Каша гречневая рассыпчатая		100	9,9	10,8	9,5	169	431*	
Компот из смеси сухофруктов		150	8,4	5,5	36,8	234	297*	
Итого за обед:		Хлеб ржано-пшеничный	200	0,2	0	22	91	639*
Ужин	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к	
	Плов из птицы	760	26,3	26,8	116,6	811		
	Горошек зеленый	250	17,7	20,8	49,6	470	304***	
	Чай с лимоном и сахаром	25	1	0,1	1,5	3	54-203****	
	Итого за ужин:	Хлеб ржано-пшеничный	205	0,1	0	10	40	686*
Ужин 2	Кисломолочный продукт (кефир, ряженка, снежок)	50	4	1,7	21	115	т/к	
	Итого за ужин 2:	530	22,8	22,6	82,1	628		
	Итого за день:	200	5,8	6,4	12,4	126	т/к	
		60	5,7	6,9	45	265	т/к	
	Итого за день:	Выпечное изделие	260	11,5	13,3	57,4	391	т/к
Итого за день:		260	85,3	88,6	372	2641		



День 4	Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	200	15,8	17,4	34,1	356	54-Эг
		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	
Завтрак 2	Итого за завтрак 2:	Чай с лимоном и сахаром	570	18,4	18,7	81,8	572	686*
		Кондитерское изделие (печенье, вафля, пряник)	205	0,1	0	10	40	686*
		Кондитерское изделие (печенье, вафля, пряник)	40	5,8	7,2	28,4	206	т/к
Обед	Итого за завтрак 2:	Салат витаминный (с 01\03 по 31\05 заменяется на бледно винегрет овощной)	245	5,9	7,2	38,4	246	40*(71*)
		Расоляник ленинградский с курлицей и сметаной	60	1	3,2	7,0	54	132*
		Фрикадельки из птицы в соусе	200	4,9	3,6	18	124	360***
Обед	Итого за обед:	Рис отварной	130	10,8	10,2	9	168	511*
		Компот из свежих яблок	150	3,5	4,9	36,8	210	631*
		Хлеб ржано-пшеничный	200	0,2	0,1	22	91	т/к
Ужин	Итого за обед:	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	762
		Котлета мясная рубленая	790	24,4	23,7	113,8	230	451***
		Рагу из овощей	100	12,1	13,7	13,8	167	54-9г****
Ужин 2	Итого за ужин:	Чай с сахаром	150	3,5	8,5	18,6	43	685*
		Хлеб ржано-пшеничный	200	0,1	0	10	115	т/к
		Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
Итого за ужин 2:	Итого за ужин 2:	Кисломолочный продукт (кефир, ряженка, снежок)	500	19,7	23,9	63,4	555	т/к
		Выпечное изделие	200	5,8	6,4	12,4	126	т/к
		Выпечное изделие	60	5,7	6,9	45	265	т/к
День 5	Итого за день:	Каша пшеничная молочная жидкая	260	11,5	13,3	57,4	391	2526
		Батон пшеничный	79,9	7,8	8,8	33,2	242	311*
		Чай с лимоном и сахаром	200	1,9	0,7	12,7	65	т/к
Завтрак	Итого за завтрак:	Йогурт фруктовый в стаканчике	205	0,1	0	10	40	686*
		Чай с сахаром	125	5,8	6,4	17	148	т/к
		Чай с сахаром	550	15,6	15,9	72,9	495	685*
Итого за завтрак 2:	Итого за завтрак 2:	Кондитерское изделие (печенье, вафля, пряник)	200	0,1	0	10	43	685*
		Кондитерское изделие (печенье, вафля, пряник)	40	5,8	7,2	28,4	206	т/к
		Огурец свежий (с 01\12 по 31\03 заменяется на огурец соленый)	240	5,9	7,2	38,4	249	54-2з****(7**)
Обед	Итого за обед:	Суп картофельный с горохом, с курлицей	60	1	0,1	2	12	139*
		Рыба, тушеная в томате с овощами	200	4,2	5,6	28,8	178	54-7г****
		Картофельное пюре	100	13,9	13,3	9,3	208	520*
Итого за обед:	Итого за обед:	Чай с сахаром	150	3,1	6,2	25,3	175	685*
		Хлеб ржано-пшеничный	200	0,1	0,0	15	60	т/к
		Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
			760	25,8	26,9	101,4	748	

	Гуляш мясной	100	13,5	16,7	3,9	218	437*
Ужин	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	5,5	36,8	234	297*
	Сок фруктовый	200	0,8	0,8	19,6	84	т/к
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
Итого за ужин:		500	26,7	24,7	81,3	651	
Ужин 2	Кисломолочный продукт (кефир, ряженка, снежок)	200	5,8	6,4	12,4	126	т/к
	Выпечное изделие	60	5,7	6,9	45	265	т/к
Итого за ужин 2:		260	11,5	13,3	57,4	391	
Итого за день:			85,5	88	351,4	2534	
Итого за 10 дней:			844	864	3638	25698	
Среднее значение за 10 дней:			84	86	364	2570	

**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 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.
- \*\*\*\*\* 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.



**Диетическое двухнедельное меню работников горячего питания (завтрак, завтрак 2, обед, ужин, ужин 2) для предоставления питания учащимся 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	
<b>День 1</b>								
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	
	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	
<b>Итого за завтрак:</b>	Чай с молоком и сахаром	555	18	19,4	83,3	584		
Завтрак 2	Кондитерское изделие (печенье, вафля, пряник)	200	1,8	1,7	10	64	54-дгп****	
	Морковь с сахаром (с 01\03 по 31\05 заменяется на блиндо икра морковная)	40	5,8	7,2	28,4	206	т/к	
<b>Итого за завтрак 2:</b>		240	7,6	8,9	38,4	270		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, курицей и сметаной	100	1,2	0,2	14,8	68	11** (78*)	
	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*	
		50	4	1,7	21	115	т/к	
	<b>Итого за обед:</b>	Голубцы ленивые	880	29,5	28,4	134	885	
Ужин	Горошек зеленый	250	18,5	16,9	48,5	420	386***	
	Чай с сахаром	25	1	0,1	1,5	3	54-20*****	
	Хлеб ржано-пшеничный	200	0,1	0	10	43	685*	
<b>Итого за ужин:</b>		50	4	1,7	21	115	т/к	
Ужин 2	Кисломолочный продукт (кефир, ряженка, снежок)	525	23,6	18,7	81	581		
	Выпечное изделие	200	5,8	6,4	12,4	126	т/к	
<b>Итого за ужин 2:</b>		60	5,7	6,9	45	265	т/к	
<b>Итого за день:</b>		260	11,5	13,3	57,4	391	т/к	
<b>День 2</b>			90,2	88,7	394,1	2711		
Завтрак	Запеканка из творога со ступенным молоком	200	23	21,8	46,8	477	54-1г****	
	Чай с сахаром	200	0,1	0	10	43	685*	
<b>Итого за завтрак:</b>	Фрукт свежий сезонный (мангальди, яблоко, груша)	150	0,6	0,6	2,5	108	т/к	
		550	23,7	22,4	81,8	628		
Завтрак 2	Чай с лимоном и сахаром	205	0,1	0	10	40	686*	
	Кондитерское изделие (печенье, вафля, пряник)	40	5,8	7,2	28,4	206	т/к	
<b>Итого за завтрак 2:</b>		245	5,9	7,2	38,4	246		

Обед	Салат из квашеной капусты (с 01109 по 29102 с луком репчатым, с 01103 по 31105 с луком зеленым)	100	1,9	5	10,9	88	45*
	Суп с макаронными изделиями с картофелем, с курицей	250	4,9	4,6	26,8	160	112*
	Жаркое по-домашнему	200	16,1	16,7	40,5	378	304**
	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:	800	27,1	28,1	121,2	832		
Ужин	Котлета мясная рубленая	100	12,1	13,7	13,8	230	451***
	Макаронные изделия отварные	180	6,5	7,6	38,4	243	332*
	Сок фруктовый	200	0,8	0,8	19,6	84	т/к
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
	Итого за ужин:	530	23,4	23,8	92,8	672	
Ужин 2	Кисломолочный продукт (кефир, ряженка, снежок)	200	5,8	6,4	12,4	126	т/к
	Выпечное изделие	60	5,7	6,9	45	265	т/к
Итого за ужин 2:	260	11,5	13,3	57,4	391		
Итого за день:		91,6	94,8	391,6	2769		
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:	460	19,3	22,7	88,9	649		
Завтрак 2	Чай с сахаром	200	0,1	0	10	43	685*
	Кондитерское изделие (печенье, вафля, пряник)	40	5,8	7,2	28,4	206	т/к
Итого за завтрак 2:	240	5,9	7,2	38,4	249		
Обед	Салат из свежих 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*
	Тертые мясные в соусе	130	10,5	9,8	10,5	170	461*
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,1	6,6	44,2	281	297*
	Чай с лимоном и сахаром	205	0,1	0	10	40	686*
Итого за обед:	530	30,2	30,4	123,5	885		
Ужин	Ратун из птицы	250	20,3	18,1	48,1	440	54-22м****
	Огурец соленый	25	0,2	0	0,4	3	7**
	Чай с лимоном и сахаром	205	0,1	0	10	40	686*
Итого за ужин:	530	24,6	19,8	79,5	598		
Ужин 2	Кисломолочный продукт (кефир, ряженка, снежок)	200	5,8	6,4	12,4	126	т/к
	Выпечное изделие	60	5,7	6,9	45	265	т/к
Итого за ужин 2:	260	11,5	13,3	57,4	391		
Итого за день:		91,5	93,4	387,7	2772		



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	0,6	0,6	25	108	т/к			
Завтрак 2	Завтрак 2	Чай с лимоном и сахаром	570	18,4	18,7	81,8	572	686*		
		Кондитерское изделие (печенье, вафли, пряник)	205	0,1	0	10	40	686*		
		Итого за завтрак 2:	40	5,8	7,2	28	206	т/к		
Обед	Обед	Огурец свежий (с 01\12 по 31\03 заменяется на огурец соленый)	245	5,9	7,2	38,4	246	54-23****(7**)		
		Суп картофельный с горохом, с курицей	100	0,8	0,2	3,3	20	139*		
		Рыба, тушеная в томате с овощами	250	5,6	7	33,5	214	54-7*****		
		Картофельное пюре	100	13,9	13,3	9,3	208	520*		
		Компот из изюма	180	3,7	7,7	30,4	210	638*		
		Хлеб ржано-пшеничный	200	0,1	0,1	26	108	т/к		
		Итого за обед:	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к	
		Ужин	Ужин	Фрикадельки из птицы в соусе	880	28,1	30	123,5	875	360***
				Рис отварной	130	10,8	10,2	9,0	168	511*
				Сок фруктовый	180	4,2	5,9	44,2	252	т/к
Итого за ужин:	Хлеб ржано-пшеничный	200	0,8	0,8	19,6	84	т/к			
Ужин 2	Ужин 2	Кисломолочный продукт (кефир, ряженка, снежок)	50	4	1,7	21	115	т/к		
		Итого за ужин 2:	560	19,8	18,6	93,8	619	т/к		
		Итого за день:	Выпечное изделие	200	5,8	6,4	12,4	126	т/к	
День 5	Завтрак	Каша кукурузная молочная жидкая	60	5,7	6,9	45	265	т/к		
		Батон пшеничный	260	11,5	13,3	57,4	391	т/к		
		Итого за день:	83,7	87,8	394,9	2703				
		Завтрак	Завтрак	Чай с лимоном и сахаром	250	10,5	11	43,1	308	311*
				Итого за завтрак:	20	1,9	0,7	12,7	65	т/к
				Итого за завтрак 2:	40	4,8	4	0	57	337*
		Завтрак 2	Завтрак 2	Чай с лимоном и сахаром	205	0,1	0	10	40	686*
				Итого за завтрак:	40	2,8	5,2	20,4	140	т/к
				Итого за завтрак 2:	555	20,1	20,9	86,5	610	т/к
		Обед	Обед	Чай с сахаром	200	0,1	0	10	43	685*
Кондитерское изделие (печенье, вафли, пряник)	40			5,8	7,2	28,4	206	т/к		
Итого за обед:	240			5,9	7,2	38,4	249	71*		
Завтрак	Завтрак			Винегрет овощной (с 01\09 по 29\02 с луком репчатым, с 01\03 по 31\05 с луком зеленым)	100	1,5	10	9,8	141	132*
				Итого за завтрак:	250	6,5	4,5	24	155	386***
				Итого за завтрак 2:	200	14,8	12,7	38,8	334	631*
Завтрак 2	Завтрак 2			Голубцы ленивые	200	0,2	0,1	22	91	т/к
				Компот из свежих яблок	50	4	1,7	21	115	т/к
				Итого за обед:	800	27	29	115,6	836	т/к



Ужин	Гуляш мясной	100	13,5	16,7	3,9	218	437*
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,1	6,6	44,2	281	297*
	Сок фруктовый	200	0,8	0,8	19,6	84	т/к
Итого за ужин:	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
	Кисломолочный продукт (кефир, ряженка, снежок)	530	28,4	25,8	88,7	698	
	Выпечное изделие	200	5,8	6,4	12,4	126	т/к
Итого за ужин 2:		60	5,7	6,9	45	265	т/к
Итого за день:		260	11,5	13,3	57,4	391	
Итого за день:			90,8	93,7	382,6	2707	
День 2							
Завтрак	Запеканка из творога со сушеным 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	
Завтрак 2	Чай с лимоном и сахаром	205	0,1	0	10	40	686*
	Кондитерское изделие (печенье, вафля, пряник)	40	5,8	7,2	28,4	206	т/к
Итого за завтрак 2:		245	5,9	7,2	38,4	246	
Неделя 2							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	250	8	9,8	38	260	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:	Фрукт свежий сезонный (мандарин, яблоко, груша)	100	0,4	0	20	85	т/к
	Чай с молоком и сахаром	565	19,5	20,6	84,8	587	
	Кондитерское изделие (печенье, вафля, пряник)	200	1,8	1,7	10	64	54,4г*****
Завтрак 2	Морковь с сахаром (с 01\03 по 31\05 заменяется на блюдо икра морковная)	40	5,8	7,2	28,4	206	т/к
	Морковная )	240	7,6	8,9	38,4	270	
Итого за завтрак 2:		100	1	0,2	14,8	68	11** (78*)
Обед	Ши 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*
Итого за обед:	Чай с сахаром	200	0,1	0	10	40	685*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
	Жаркое по-домашнему	880	27,7	28,7	120	828	
Ужин	Отулец соленый	250	20,2	20,5	50,6	473	304***
	Чай с лимоном и сахаром	25	0,2	0	0,4	3	7**
	Чай с лимоном и сахаром	205	0,1	0	10	40	686*
Итого за ужин:	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
	Кисломолочный продукт (кефир, ряженка, снежок)	530	24,5	22,2	82	631	
	Выпечное изделие	200	5,8	6,4	12,4	126	т/к
Итого за ужин 2:		60	5,7	6,9	45	265	т/к
Итого за день:		260	11,5	13,3	57,4	391	
Итого за день:			90,8	93,7	382,6	2707	
День 2							
Завтрак	Запеканка из творога со сушеным 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	
Завтрак 2	Чай с лимоном и сахаром	205	0,1	0	10	40	686*
	Кондитерское изделие (печенье, вафля, пряник)	40	5,8	7,2	28,4	206	т/к
Итого за завтрак 2:		245	5,9	7,2	38,4	246	



	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*
Обед	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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>800</b>	<b>27,4</b>	<b>29,9</b>	<b>120,2</b>	<b>859</b>	
Ужин	Виточек рубленый из птицы	100	13,8	13,3	15,8	236	301***
	Макаронные изделия отварные	180	6,5	5,8	38,4	233	332*
	Сок фруктовый	200	0,8	0,8	19,6	84	т/к
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
	<b>Итого за ужин:</b>	<b>530</b>	<b>25,1</b>	<b>21,6</b>	<b>94,8</b>	<b>668</b>	
Ужин 2	Кисломолочный продукт (кефир, ряженка, снежок)	200	5,8	6,4	12,4	126	т/к
	Выпечное изделие	60	5,7	6,9	45	265	т/к
<b>Итого за ужин 2:</b>		<b>260</b>	<b>11,5</b>	<b>13,3</b>	<b>57,4</b>	<b>391</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>93,6</b>	<b>94,4</b>	<b>392,6</b>	<b>2792</b>	
<b>День 3</b>							
Завтрак	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	250	12,8	11,0	42,6	320	302*
	Батон пшеничный	20	1,9	0,7	13	65	т/к
	Йогурт вареное	40	4,8	4,0	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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>555</b>	<b>22,4</b>	<b>20,9</b>	<b>86</b>	<b>622</b>	
Завтрак 2	Чай с сахаром	200	0,1	0	10	43	685*
	Кондитерское изделие (печенье, вафля, пряник)	40	5,8	7,2	28,4	206	т/к
<b>Итого за завтрак 2:</b>		<b>240</b>	<b>5,9</b>	<b>7,2</b>	<b>38,4</b>	<b>249</b>	
Обед	Салат из свежесы отпарной	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 рассыпчатая	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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>880</b>	<b>29,7</b>	<b>31,5</b>	<b>134,5</b>	<b>935</b>	
Ужин	Плов из птицы	250	17,7	20,8	49,6	470	304***
	Горошек зеленый	25	1	0,1	1,5	3	54-20с*****
	Чай с лимоном и сахаром	205	0,1	0	10	40	686*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
<b>Итого за ужин:</b>	<b>530</b>	<b>22,8</b>	<b>22,6</b>	<b>82,1</b>	<b>628</b>		
Ужин 2	Кисломолочный продукт (кефир, ряженка, снежок)	200	5,8	6,4	12,4	126	т/к
	Выпечное изделие	60	5,7	6,9	45	265	т/к
<b>Итого за ужин 2:</b>		<b>260</b>	<b>11,5</b>	<b>13,3</b>	<b>57,4</b>	<b>391</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>92,3</b>	<b>95,5</b>	<b>398,4</b>	<b>2825</b>	





Ужины	Пюре мясной	100	13,5	16,7	3,9	218	437*
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,1	6,6	44,2	281	297*
	Сок фруктовый	200	0,8	0,8	19,6	84	т/к
Итого за ужины:	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
	Кисломолочный продукт (кефир, ряженка, снежок)	530	28,4	25,8	88,7	698	
Ужин 2	Выпечное изделие	200	5,8	6,4	12,4	126	т/к
Итого за ужины 2:		60	5,7	6,9	45	265	т/к
Итого за день:		260	11,5	13,3	57,4	391	
Итого за 10 дней:			89,5	92,1	369,9	2660	
Среднее значение за 10 дней:			900	929	3874	27392	
			90	93	387	2739	

**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 прокускино для обучающихся во всех образовательных учреждениях. - Москва, 2011. под ред. М.П. Могильного и В.А. Гутельяна.
- \*\*\*\* 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.