

Согласовано:
Директор МБОУ «Виннинский образовательный центр»


МБОУ «Виннинский образовательный центр»
« 30 » 2024 г.



Утверждено:
Индивидуальный предприниматель


ИП Карачурина В.А./
Александров
« 30 » 2024 г.



**Циклическое двухнедельное меню
рационов горячего питания (завтрак, обед)
для предоставления питания учащимся в муниципальных бюджетных
образовательных учреждениях Подпорожского района в 2024 году**

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

Присм пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак	Каша молочная Дружка (рис, пшено) Бутерброд с маслом сливочным Чай с лимоном и сахаром Фрукт свежий (мандарин)	200	8,9	8,5	38	269	311*
		30	5,8	8,9	12,8	157	1*
		205	0,1	0	9,3	37	686*
		100	0,8	0,2	11	48	т/к
		535	15,6	17,6	71,1	511	
Обед	Огулец свежий Ши из свежей капусты с картофелем и сметаной Биточек рубленый из птицы Макаронные изделия отварные Компот из смеси сухофруктов Хлеб ржано-пшеничный	60	0,5	0,1	2	12	54-23****
		200	1,5	5,3	17,5	125	124*
		100	14,5	13,4	8,8	218	498*
		150	5,4	3,8	32	186	332*
		200	0,5	0,1	23,5	98	639*
760	26,4	24,5	104,8	755			
Итого за обед:		760	42	42,1	175,9	1266	
	День 2						
Завтрак	Запеканка из творога со ступенным молоком Чай с сахаром Фрукт свежий (яблоко)	150	15,8	16,8	45,8	404	54-1****
		200	0,1	0	9	35	685*
Итого за завтрак:		500	0,6	0,6	18	80	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) Суп с макаронными изделиями и картофелем, с куриней Жаркое по-домашнему Чай с лимоном и сахаром Хлеб ржано-пшеничный	60	1	3	6,6	53	45*
		200	3,8	3,6	28	160	140*
		200	18,1	17,8	40,5	403	304**
		205	0,1	0	9,3	37	686*
		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 Яйцо вареное Батон пшеничный Чай с лимоном и сахаром Кондитерское изделие витаминизированное (вафельное)	200	8,2	9,2	36,5	266	311*
		40	4,8	4	0,3	57	337*
		20	1,9	0,7	12,7	65	т/к
		205	0,1	0	9,3	37	686*
		40	2,6	4	18	118	т/к
Итого за завтрак:		505	17,6	17,9	76,8	543	

Обед	Помидор свежий	60	0,5	0,1	1,6	10	54-33****	
	Борщ из свежей капусты с картофелем вегетарианский	200	1,2	3,6	23	130	54-14c****	
	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*	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,8	21	116	т/к	
Итого за обед:		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	54-31****	
	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	
	Огурец соленый	550	18,1	18,5	77,8	553		
	Суп картофельный с горохом, с курицей	60	0,5	0	1,6	9	7**	
Обед	Рыба, тушеная в томате с овощами	200	4,2	5,6	28,8	186	139*	
	Картофельное пюре	100	13,9	13,3	9,3	208	54-7p****	
	Напиток лимонный	150	3,1	6,2	25,3	175	520*	
	Хлеб ржано-пшеничный	200	0,1	0	20	80	699*	
	Итого за обед:		50	4	1,8	21	116	
	Итого за день:		760	25,8	26,9	106	774	
День 5			43,9	45,4	183,8	1327		
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 свежесы отварной	60	1	4,5	8,3	78	54-13r****
Рассольник ленинградский со сметаной		200	2,7	3,6	14,8	105	132*	
Гуляш		100	13,5	10,6	5,9	176	437*	
Компот из смеси сухофруктов		150	3,5	4,9	36,8	210	511*	
Хлеб ржано-пшеничный		200	0,5	0,1	23,5	98	639*	
Итого за обед:			50	4	1,8	21	116	
Итого за день:		760	25,2	25,5	110,3	783		
День 1			43,2	43,9	188,6	1344		
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 (ябланин)	100	0,8	0,2	11	48	т/к	
Итого за завтрак:		535	15,9	15,8	71,2	493		
		Итого за день 2						
			43,2	43,9	188,6	1344		

Обед	Огурец 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	0	32	186	332*	
	Чай с лимоном и сахаром	205	0,1	0	9,3	37	37	686*	
Итого за обед:		765	26	1,8	24,6	102,6	743	116	686*
Итого за день:			41,5	40,4		173,8			123,6
День 2									
Завтрак	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	80	7/к	
	Итого за завтрак:		505	16,5	15,8	73,1	507		
	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*	
Итого за завтрак:	Суп картофельный с рисовой крупой, с куррицей	200	3,2	3,4	24,5	140	138*		
	Рагу из птицы	200	16,5	18,6	38,5	390	54-22м****		
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	22,0	91	631*		
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,8	21	116	790	7/к	
	Итого за обед:		710	24,9	26,9	113	185,7	1297	
Итого за день:			41,4	42,7					
День 3									
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200	9,8	11,5	38,2	303	311*		
	Батон пшеничный	20	1,9	0,7	12,7	65	7/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	77	7/к	
	Итого за завтрак:		550	18,1	18,6	77	557		
Обед	Помидор свежий	60	0,5	0,1	1,6	10	54-33****		
	Борщ из свежей капусты с картофелем вегетарианский	200	1,2	3,6	23	130	54-14с****		
	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	35	685*	
Итого за обед:		50	4	1,8	21	116	685*		
Итого за день:		760	24,7	25,5	100,9	740	116	685*	
Итого за завтрак:			42,8	44,1		177,9		1297	
День 4									
Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	200	15,5	17,2	41	385	54-3г****		
	Батон пшеничный	20	1,9	0,7	12,7	65	7/к		
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9	35	685*		
	Фрукт свежий (яблоко)	130	0,6	0,6	15,6	68	68	7/к	
	Итого за завтрак:		550	18,1	18,5	77,8	553		

	Огурец соленый	60	0,5	0	2	9	7**
Обед	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*
Итого за обед:	50	4	1,8	21	116	796	т/к
Итого за день:	760	26,7	26	110,7	188,5	1349	
День 5	Омлет натуральный запеченный		44,8	44,5			
Завтрак	Батон пшеничный	155	13,2	14,8	7,5	220	340*
	Чай с лимоном и сахаром	40	3,8	1,4	39,4	188	т/к
	Фрукт свежий (манدارин)	205	0,1	0	9,3	37	686*
	Итого за завтрак:	100	0,8	0,2	11	48	т/к
Обед	Салат из свежих отварной	500	17,9	16,4	67,2	493	
	Рассольник Ленинградский со сметаной	60	1	4,5	8,3	78	54-13р****
	Плов из курицы	200	2,7	3,6	14,8	105	132*
	Компот из смеси сухофруктов	200	16,9	13,8	49	394	492*
	Хлеб ржано-пшеничный	200	0,5	0,1	23,5	98	639*
	Итого за обед:	50	4	1,8	21	116	791
Итого за день:	710	25,1	23,8	40,2	183,8	1284	
Среднее значение за 10 дней:		430	43	43	183	1305	

Источник рецептур:

- * Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. Ф.Д. 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.

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

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

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
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*
	Фрукт свежий (мандарин)	100	0,8	0,2	11	48	т/к
Итого за завтрак:		585	18	19,7	80,1	578	
	Огурец свежий	100	0,8	0,2	3,3	20	54-23****
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	1,9	6,6	21,8	157	124*
	Макаронные изделия отварные	100	14,5	13,4	8,8	218	498*
	Компот из смеси сухофруктов	180	6,5	5,5	38	230	332*
	Хлеб ржано-пшеничный	200	0,5	0,1	23,5	98	639*
		50	4	1,8	21	116	т/к
Итого за обед:		880	28,2	27,6	116,4	839	
Итого за день:			46,2	47,3	196,5	1417	
	День 2						
Завтрак	Запеканка из творога со ступеным молоком	200	21	22,3	60,9	537	54-1****
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9	35	685*
Итого за завтрак:	Фрукт свежий (яблоко)	150	0,6	0,6	18	80	т/к
		550	21,7	22,9	87,9	652	
Обед	Салат из квашеной капусты (с 01\09 по 29\02 с луком репчатым, с 01\03 по 31\05 с луком зеленым)	100	1,7	5	11	88	45*
	Суп с макаронными изделиями и картофелем, с курицей	250	4	4,5	35	200	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*
Итого за обед:	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,8	21	116	т/к
		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*
	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:	Кондитерское изделие витаминизированное (вафельное)	40	2,6	4,0	18	118	т/к
		555	19,7	20,2	85,9	609	

Обед	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*****
	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*
Итого за обед:	200	0,2	0,1	22	91	631*	
Итого за день:	910	4	1,8	21	116		
Итого за день:	910	29	28,8	129,8	905		
Итого за день:	910	48,7	49	215,7	1514		
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	Огулец соленый	100	0,8	0	2,7	15	7**
	Суп картофельный с горохом, с курницей	250	5,3	7	36	233	139*
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	13,9	13,3	9,3	208	54-7р*****
	Картофельное пюре	180	3,7	7,4	30,4	210	520*
Итого за обед:	200	0,1	0	20	80	699*	
Итого за день:	880	4	1,8	21	116		
Итого за день:	880	27,8	29,5	119,4	862		
Итого за день:	880	45,9	48	197,2	1415		
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	
Итого за завтрак:	550	18	18,4	78,3	561		
Обед	Салат из свежых отварной	100	1,7	7,5	13,8	130	54-13р*****
	Расольник ленинградский со сметаной	250	3,9	4,5	18,5	131	132*
	Гуляш	100	13,5	10,6	5,9	176	437*
	Рис отварной	180	4,2	5,9	44,2	263	511*
Итого за обед:	200	0,5	0,1	24	98	639*	
Итого за день:	50	4	1,8	21	116		
Итого за день:	880	27,8	30,4	126,9	914		
Итого за день:	880	45,8	48,8	205,2	1475		
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		
		Неделя 2					

Обед	Огулец 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	830	116	686*	
Итого за обед:		885	27,5	27,6	116	830	116	686*	
Итого за день:			45,6	46	196,7	1393			
День 2									
Завтрак	Пудинг творожный запаренный 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	636	88	45*
	Салат из квашеной капусты (с 01\09 по 29\02 с луком репчатым, с 01\03 по 31\05 с луком зеленым)	555	21,7	20,8	88,2	636	88	45*	
	Суп картофельный с рисовой крупой, с курицей	100	1,7	5	11	88	88	45*	
Рагу из птицы	250	4,8	4,3	30,6	185	138*	138*		
Компот из свежих яблок	200	16,5	18,6	38,5	390	54-22****			
Хлеб ржано-пшеничный	200	0,2	0,1	22	91	631*			
Итого за обед:		50	4	1,8	21	116	116	631*	
Итого за день:		800	27,2	29,8	123,1	870	870	116	
День 3			48,9	50,6	211,3	1506			
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200	9,8	11,5	38,2	303	311*		
	Батон пшеничный	20	1,9	0,7	12,7	65	686*		
	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	557		
	Помидор свежий	550	18,1	18,6	77	557	17	54-33****	
Итого за завтрак:		100	0,8	0,2	2,7	17	17	54-33****	
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем вегетарианский	250	1,5	4,5	28	160	54-14c****		
	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	685*		
Итого за обед:		880	27	27,6	114,3	824	116	685*	
Итого за день:			45,1	46,2	191,3	1381			
День 4									
Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	200	15,5	17,2	41	385	54-31****		
	Батон пшеничный	20	1,9	0,7	12,7	65	685*		
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9	40	685*		
	Фрукт свежий (яблоко)	130	0,6	0,6	15,6	68	685*		
	Итого за завтрак:		550	18,1	18,5	77,8	558	685*	

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

Источник рецептур:

- * Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах./Под ред. Ф.Д.Марчука и В.Т.Липшиной. - 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. Тусельяна.
- **** 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 случаебоев поставки в наименованиях по фруктам свежим и овощам, сезонные замены овощей и фруктов.