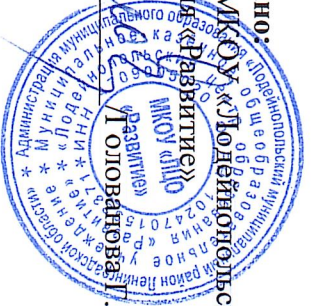


Согласовано:

Директор МБОУ «Лодейнопольский центр  
образовании «Развитие»

Голованова Г.В./



Утверждаю:

Директор ООО «Торговый Дом Марс»

Смирнов А.Н./



### **Циклическое двухнедельное меню**

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

**для предоставления питания учащимся в муниципальных казенных  
общеобразовательных учреждениях Лодейнопольского района в 2023-2024 гг.**

**Диетическое двухнедельное меню работников горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся в возрасте 7-11 лет в муниципальных казенных образовательных учреждениях Лодейнопольского района на 2023-2024 гг.**

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
	Йогурт 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>	
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*)
	Шницель 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*
<b>Итого за обед:</b>		<b>760</b>	<b>26,9</b>	<b>25,2</b>	<b>117,2</b>	<b>791</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>43</b>	<b>42,7</b>	<b>193</b>	<b>1319</b>	
<b>День 2</b>							
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*
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>18,7</b>	<b>17,4</b>	<b>70,8</b>	<b>518</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
<b>Итого за обед:</b>		<b>710</b>	<b>24,8</b>	<b>24,9</b>	<b>115,5</b>	<b>783</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>43,5</b>	<b>42,3</b>	<b>186,3</b>	<b>1301</b>	
<b>День 3</b>							
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*
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>510</b>	<b>16,8</b>	<b>19,3</b>	<b>80,2</b>	<b>569</b>	

Обед	Салат из свежих отварной	60	1	4,5	8,3	78	54-13r****
	Борщ из свежей капусты с картофелем, курлицей и сметаной	200	2,8	4,2	19	124	110*
	Тертые 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	54-3r
	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	Огурец свежий (с 01\12 по 31\03 заменяется на огурец соленый)	60	0,5	0,1	2	12	54-23****(7**)
	Суп картофельный с горохом, с курлицей	200	4,2	5,6	28,8	178	139*
	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	13,9	13,3	9,3	208	54-7r****
	Картофельное пюре	150	3,1	6,2	25,3	175	520*
	Компот из изюма	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 репчатым, с 01\03 по 31\05 с луком зеленым)	60	0,8	6	5,9	85	71*
	Рассольник ленинградский с курлицей 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*
	Фрукт свежий сезонный (мандарин, яблоко, груша)	100	0,4	0,4	20	85	т/к
	Итого за завтрак:	515	17,8	18,6	75,8	542	
		Неделя 2					

	Морковь с сахаром (с 01\03 по 31\05 заменяется на Благою икра морковная )	60	0,7	0,1	8,9	41	11** (78*)
	Шти 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>	
<b>Итого за день:</b>			<b>42,9</b>	<b>44,1</b>	<b>179</b>	<b>1276</b>	
<b>День 2</b>							
	Запеканка из творога со ступенным молоком	150	18	16,8	35,8	367	54-1r****
	Чай с сахаром	200	0,1	0	10	43	685*
	Фрукт свежий сезонный (мандарин, яблоко, груша)	150	0,6	1	25	108	т/к
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>18,7</b>	<b>17,4</b>	<b>70,8</b>	<b>518</b>	
	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	3,5	3,4	25,4	146	138*
	Рагу из птицы	200	16,5	18,6	38,5	390	54-22m****
	Напиток лимонный	200	0,1	0	20	80	699*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
<b>Итого за обед:</b>		<b>710</b>	<b>25,1</b>	<b>26,7</b>	<b>111,5</b>	<b>784</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>43,8</b>	<b>44,1</b>	<b>182,3</b>	<b>1302</b>	
<b>День 3</b>							
	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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>505</b>	<b>18,8</b>	<b>18,7</b>	<b>77,5</b>	<b>562</b>	
	Салат из свежкл отварной	60	1	4,5	8,3	78	54-13r****
	Борщ из свежей капусты с картофелем, курицей и сметаной	200	2,8	4,2	19	124	110*
	Печень 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	т/к
<b>Итого за обед:</b>		<b>760</b>	<b>26,3</b>	<b>26,8</b>	<b>116,6</b>	<b>811</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>45,1</b>	<b>45,5</b>	<b>194,1</b>	<b>1373</b>	
<b>День 4</b>							
	Макаронные изделия отварные с сыром	200	15,8	17,4	34,1	356	54-3r
	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	1	0,6	25	108	т/к
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>570</b>	<b>18,4</b>	<b>18,7</b>	<b>81,8</b>	<b>572</b>	

	Салат витаминный (с 01\03 по 31\05 заменяется на блюдо винегрет овощной)	60	1	3,2	7	54	40*(71*)	
Обед	Рассольник ленинградский с курицей и сметаной	200	4,9	3,6	18	124	132*	
	Фрикадельки на птице с соусом	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*	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к	
<b>Итого за обед:</b>		<b>790</b>	<b>24,4</b>	<b>23,7</b>	<b>113,8</b>	<b>762</b>		
<b>Итого за день:</b>			<b>42,8</b>	<b>42,4</b>	<b>195,6</b>	<b>1334</b>		
<b>День 5</b>								
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	
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>550</b>	<b>15,6</b>	<b>15,9</b>	<b>72,9</b>	<b>495</b>	
Обед	Огурец свежий (с 01\12 по 31\03 заменяется на огурец соевый)	60	1	0,1	2	12	54-23****(7**)	
	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	54-7*****	
	Картофельное пюре	150	3,1	6,2	25,3	175	520*	
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	685*	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к	
	<b>Итого за обед:</b>		<b>760</b>	<b>25,8</b>	<b>26,9</b>	<b>101,4</b>	<b>748</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>41,4</b>	<b>42,8</b>	<b>174,3</b>	<b>1243,3</b>	
	<b>Итого за 10 дней:</b>			<b>433</b>	<b>437</b>	<b>1868</b>	<b>13144</b>	
	<b>Среднее значение за 10 дней:</b>			<b>43</b>	<b>44</b>	<b>187</b>	<b>1314</b>	

**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. Мотыльнова 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 сбоев поставки в наименованиях по фруктам, сезонные замены овощей и фруктов.