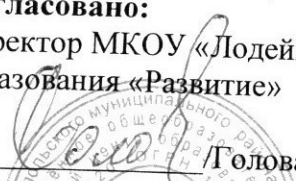


Согласовано:

Директор МКОУ «Лодейнополюский центр
образования «Развитие»


Голованова Г.В./

« 30 » августа 2024 г.



Утверждаю:

Директор ООО «Торговый Дом Марс»


/Смирнов А.Н./

« 30 » августа 2024 г.



**Циклическое двухнедельное меню
рационов горячего питания (завтрак, обед)
для предоставления питания учащимся в муниципальных казенных
общеобразовательных учреждениях Лодейнополюского района в 2024-2025 гг.**

Циклическое двухнедельное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся в возрасте 7-11 лет в муниципальных казенных общеобразовательных учреждениях Лодейнопольского района в 2024-2025 гг.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
День 1	Неделя 1						
Завтрак	Каша молочная Дружба (рис, пшено)	200	8,9	8,5	38	269	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:		535	15,6	17,6	71,1	511	
Обед	Огурец свежий	60	0,5	0,1	2	12	54-23****
	ПЦи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200	1,5	5,3	17,5	120	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*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,8	21	116	т/к
Итого за обед:		760	26,4	24,5	104,8	750	
Итого за день:			42	42,1	175,9	1261	
День 2							
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	15,8	16,8	45,8	404	54-1т****
	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*
	Яйцо 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*
	Кондитерское изделие витаминизированное (вафля\печенье)	40	2,6	4	18	118	т/к
Итого за завтрак:		505	17,6	17,9	76,8	543	

Обед	Помидор свежий						
	Борщ из свежей капусты с картофелем вегетарианский	60	0,5	0,1	1,6	10	54-33**
	Тефтели мясные в томатном соусе	200	1,2	3,6	23	130	54-14с*
	Каша гречневая рассыпчатая	130	12,4	15,6	12	240	461*
	Компот из свежих яблок	150	8,4	5,5	36,8	234	297*
	Хлеб ржано-пшеничный	200	0,2	0,1	22	91	631*
Итого за обед:		50	4	1,8	21	116	т/к
Итого за день:		790	26,7	26,7	116,4	821	
День 4			44,3	44,6	193,2	1363	
Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром						
	Батон пшеничный	200	15,5	17,2	40,5	385	54-3г**
	Чай с сахаром	20	1,9	0,7	12,7	65	т/к
	Фрукт свежий (яблоко)	200	0,1	0	9	35	685*
Итого за завтрак:		130	0,6	0,6	15,6	68	т/к
Обед		550	18,1	18,5	77,8	553	
	Огурец 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	54-7p***
	Картофельное пюре	150	3,1	6,2	25,3	175	520*
	Напиток лимонный	200	0,1	0	20	80	699*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,8	21	116	т/к
Итого за обед:		760	25,8	26,9	106	774	
Итого за день:			43,9	45,4	183,8	1327	
День 5							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая						
	Батон пшеничный	200	9,7	11,3	39,5	307	311*
	Чай с лимоном и сахаром	20	1,9	0,7	12,7	65	т/к
	Йогурт фруктовый в стаканчике	205	0,1	0	9,3	37	686*
Итого за завтрак:		125	6,3	6,4	16,8	152	т/к
Обед		550	18	18,4	78,3	561	
	Салат из свеклы отварной	60	1	4,5	8,3	78	54-13p****
	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*
	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	25,2	25,5	110,3	783	
День 1			43,2	43,9	188,6	1344	
Неделя 2							
Завтрак	Каша овсяная молочная жидкая						
	Бутерброд с сыром	200	8,8	9,8	38,5	280	311*
	Чай с сахаром	35	6,2	5,8	12,7	130	3*
	Фрукт свежий (мандарин)	200	0,1	0	9	35	685*
Итого за завтрак:		100	0,8	0,2	11	48	т/к
		535	15,9	15,8	71,2	493	

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 свеклы отварной	60	1	4,5	8,3	78	54-13p****
	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	13045	
Среднее значение за 10 дней:			43	43	183	1304	

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. Тютельяна.
- **** 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.