

Дисконтное двухнедельное меню рационов горячего питания (обед) для предоставления питания учащимся 7-11 лет в муниципальных казенных общеобразовательных учреждениях Лодейнопольского района в 2023-2024 гг.

Прем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
1	2	3	4	5	6	7	8	
День 1								
Обед	Огурец свежий в нарезке	100	0,8	0,2	3,3	20	54-23****	
	Щи из свежей капусты с картофелем, курицей и сметаной	200	2,8	4,2	18	114	124*	
	Виточек рубленый из птицы	100	13,8	13,3	15,8	236	498*	
	Макаронные изделия отварные	150	5,4	5,8	32	194	332*	
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	28,2	117	631*	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к	
	Кондитерское изделие витаминизированное	40	3,4	5,2	20,4	140	т/к	
	Фрукт свежий сезонный (мандарин, яблоко, груша)	100	0,4	0,4	20	85	т/к	
	Итого за обед:	940	30,76	30,9	158,2	1021		
	День 2							
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 с макаронными изделиями с картофелем, с курицей	200	3,5	3,4	25,4	146	112*	
	Жаркое по-домашнему	250	20,2	20,5	50,6	473	304**	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0,1	22	91	639*	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к	
	Кондитерское изделие	40	2,8	2,2	20,4	105	т/к	
	Фрукт свежий сезонный (мандарин, яблоко, груша)	150	0,6	0,6	25	108	т/к	
	Итого за обед:	990	33,2	33,5	175,3	1126		
	День 3							
	Обед	Салат из свежих отварной	100	2	7,1	13,8	125	54-13р****
Борщ из свежей капусты с картофелем, курицей и сметаной		200	2,8	4,2	19	124	110*	
Тефтели мясные в соусе		130	10,5	9,8	10,5	170	461*	
Каша гречневая рассыпчатая		150	8,4	5,5	36,8	234	297*	
Компот из изюма		200	0,1	0,1	26,4	108	638*	
Хлеб ржано-пшеничный		50	4	1,7	21	115	т/к	
Кондитерское изделие		40	2,8	2,2	20,4	105	т/к	
Фрукт свежий сезонный (мандарин, яблоко, груша)		150	0,6	0,6	25	108	т/к	
Итого за обед:		1020	31,2	31,2	172,9	1089		
День 4								
Обед	Огурец соленый в нарезке	100	0,8	0	1,6	13	7**	
	Суп картофельный с горохом, с курицей	200	4,2	5,6	26,3	168	139*	
	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	13,9	13,3	9,3	208	54-7р****	
	Картофельное пюре	150	3,1	6,4	25,3	175	520*	
	Чай с лимоном и сахаром	205	0,1	0	10	40	686*	

	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
	Кондитерское изделие	40	2,8	2,2	20,4	105	т/к
	Фрукт свежий сезонный (мандарин, яблоко, груша)	150	0,6	0,6	25	108	т/к
Итого за обед:		995	29,5	29,8	138,9	932	
День 5							
	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	71*
	Рассольник ленинградский с курицей и сметаной	200	4,9	3,6	18,3	124	132*
	Голубцы ленивые	250	18,5	16,9	48,5	420	386***
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	28,2	117	631*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
	Кондитерское изделие витаминизированное	40	3,4	5,2	20,4	140	т/к
	Фрукт свежий сезонный (мандарин, яблоко, груша)	100	0,4	0,4	20	85	т/к
Итого за обед:		940	32,9	37,9	166,2	1142	
День 1							
	Огурец свежий в нарезке	100	0,8	0,2	3,3	20	54-23****
	Пи из свежей капусты с картофелем, курицей и сметаной	200	2,8	4,2	17,5	114	124*
	Копченая мясная рубленая	100	12,1	13,7	13,8	230	451***
	Макаронные изделия отварные	150	5,4	5,8	32	194	332*
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0	22	91	639*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
	Кондитерское изделие	40	2,8	2,2	20,4	105	т/к
	Фрукт свежий сезонный (мандарин, яблоко, груша)	150	0,6	0,6	25	108	т/к
Итого за обед:		990	28,7	28,5	155	977	
День 2							
	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	200	3,5	3,4	25,4	146	138*
	Рагу из птицы	250	20,1	18,1	48,1	440	54-22м****
	Компот из яблок	200	0,1	0	26,4	108	638*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
	Кондитерское изделие витаминизированное	40	3,4	5,2	20,4	140	т/к
	Фрукт свежий сезонный (мандарин, яблоко, груша)	100	0,4	0,4	20	85	т/к
Итого за обед:		940	33,4	33,9	172,2	1122	
День 3							
	Салат из свежих отварной	100	2	7,1	14	125	54-13р****
	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 рассыпчатая	150	8,4	5,5	36,8	234	297*
	Чай с сахаром	200	0,1	0	10	43	685*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
	Кондитерское изделие	40	2,8	2,2	20,4	105	т/к
	Фрукт свежий сезонный (мандарин, яблоко, груша)	150	0,6	0,6	25	108	т/к
Итого за обед:		990	30,6	32,1	155,5	1023	

День 4	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	120	71*
	Рассольник ленинградский с курлицей и сметаной	200	4,9	3,6	18,3	124	132*
	Фрикадельки из птицы в соусе	130	10,8	10,2	9,0	168	360***
	Рис отварной	150	3,5	4,9	36,8	210	511*
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	28,2	117	631*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
	Кондитерское изделие	40	2,8	2,2	20,4	105	т/к
	Фрукт свежий сезонный (мандарин, яблоко, груша)	150	0,6	0,6	25	108	т/к
Итого за обед:		1020	28,3	33,3	168,5	1067	
День 5							
	Оррец соевый в нарезке	100	0,8	0	1,6	13	7**
	Суп картофельный с горохом, с курлицей	200	4,2	5,6	26,3	168	139*
	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	13,9	13,3	9,3	208	54-7р****
	Картофельное пюре	150	3,1	6,4	25,3	175	520*
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0,1	22	91	639*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
	Кондитерское изделие	40	2,8	2,2	20,4	105	т/к
	Фрукт свежий сезонный (мандарин, яблоко, груша)	100	0,4	0,4	20	85	т/к
Итого за обед:		940	29,4	29,7	145,9	960	
Итого за 10 дней:			308	321	1609	10459	
Среднее значение за 10 дней:			31	32	161	1046	

Источник рецептур:

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