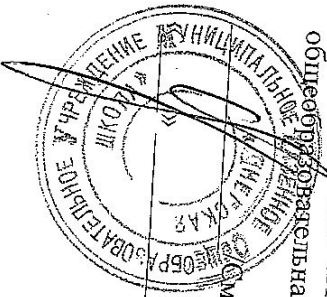


Согласовано:

Директор МКОУ «Янетская основная общеобразовательная школа»

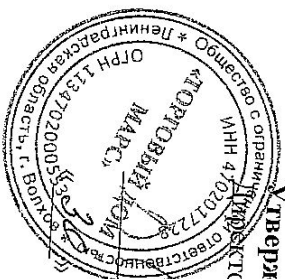


Смирнова С.А./

2024 г.

Утверждено:

Директор ООО «Торговый Дом Марс»



Смирнов А.Н./

2024 г.

**Циклическое двухнедельное меню горячих обедов  
для предоставления питания учащимся  
в МКОУ «Янетская основная общеобразовательная школа»  
в 2024-2025 гг.**

**Питательное двухнедельное меню горячих обедов для предоставления питания учащимся возрастной категории 7-11 лет  
в муниципальных казенных общеобразовательных учреждениях Лодейнополюского района в 2024-2025 гг.**

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Питательные вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры			
			Белки	Жиры	Углеводы					
1	2	3	4	5	6	7	8			
Обед	Огулец свежий	Пи из свежей капусты с картофелем, курицей и сметаной	60	0,5	0,1	1,5	9	54-23****		
		Быточек рубленый из птицы	200	1,5	4,3	10	85	124*		
		Макаронные изделия отварные	100	13,8	12	7,8	198	498*		
		Компот из смеси сухофруктов	150	5,4	3,8	3,2	186	332*		
		Хлеб ржано-пшеничный	200	0,5	0,1	1,8	75	639*		
		Вафли витаминизированные	50	3	1,7	15	89	т/к		
		Фрукт свежий (ЯБЛОКО)	40	1,5	5	19	128	т/к		
		Итого за обед:	930	26,8	27,6	118,9	838	т/к		
		Обед	Помидор свежий	Суп с макаронными изделиями и картофелем, с курицей	60	0,5	0,1	1,6	10	54-33****
				Гуляш	200	3,8	5,6	17,5	141	140*
Рис отварной	100			13,5	12,6	5,9	194	437*		
Компот из свежих яблок	150			3,5	4,9	36,8	210	511*		
Хлеб ржано-пшеничный	200			0,2	0,1	22	91	631*		
Фрукт свежий (ГРУША)	50			3	1,7	15	89	т/к		
Итого за обед:	180			0,6	0,6	18	78	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)			Расоляник денинградский с курицей и сметаной	60	1	3	6,6	53	45*
				Котлета рыбная	200	2,6	3,6	14,8	102	132*
				Картофельное пюре	100	14,6	8,8	6	160	388*
		Напиток лимонный	150	3,1	6,2	25,3	175	520*		
		Хлеб ржано-пшеничный	200	0,1	0	15	60	699*		
		Печенье, обогащенное микроэлементами	50	3	1,7	15	89	т/к		
		Фрукт свежий (МАНДАРИН)	40	1,5	4	23	135	т/к		
		Итого за обед:	100	0,8	0,2	11	48	т/к		
		Обед	Огулец свежий	Борщ из свежей капусты с картофелем, курицей и сметаной	60	0,5	0,1	1,5	9	54-23****
				Печень по-столовски	200	2,6	4,8	15,5	115	110*
Каша гречневая рассыпчатая	100			10,5	12,5	6,5	180	431*		
Итого за обед:	150			8,4	5,5	36,8	234	297*		
Обед	Огулец свежий			Борщ из свежей капусты с картофелем, курицей и сметаной	60	0,5	0,1	1,5	9	54-23****
				Печень по-столовски	200	2,6	4,8	15,5	115	110*
				Каша гречневая рассыпчатая	100	10,5	12,5	6,5	180	431*
				Итого за обед:	150	8,4	5,5	36,8	234	297*

Итого за обед:	Сок (нектар) фруктовый	200	0,1	0	19	75			
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	1,7	15	89			
	Фрукт свежий (ВАННА)	180	1,8	0,6	27	128			
		940	26,9	25,2	121,3	830			
	Помидор свежий	60	0,5	0,1	1,6	10			
Обед	Суп картофельный с горохом, с курицей	200	4,2	4,6	12,5	110			
	Котлета мясная рубленая	100	11,2	10,7	8,5	176			
	Макаронные изделия отварные	150	5,4	3,8	32	186			
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	1,7	15			
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	1,7	19	89			
	Вафли витаминизированные	40	1,5	5	15,6	128			
	Фрукт свежий (ЯБЛОКО)	130	0,6	0,6	15,6	68			
Итого за обед:	930	26,9	26,6	122,2	841,5				
День 1	Огурец соленый	60	0,5	0	1,6	9			
Обед	Суп картофельный с рыбой	200	4,5	5,8	14,5	128			
	Жаркое по-домашнему	200	18,1	17,8	40,5	403			
	Сок (нектар) фруктовый	200	0,1	0	19	75			
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	1,7	15	89			
	Фрукт свежий (ГРУША)	180	0,6	0,6	18	78			
Итого за обед:	890	26,8	25,9	108,6	782				
День 2	Огурец свежий	60	0,5	0,1	1,5	9			
Обед	Суп из овощей с зеленым горошком, с курицей и сметаной	200	3,2	3,5	12,5	95			
	Птица тушеная в соусе	100	13,8	12,6	5,8	195			
	Рис отварной	130	3,5	4,9	36,8	210			
	Напиток лимонный	200	0,1	0	15	60			
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	1,7	15	89			
	Печенье, обогащенное микроэлементами	40	1,5	4	23	135			
Итого за обед:	130	0,6	0,6	15,6	88				
День 3	Помидор свежий	60	0,5	0,1	1,6	10			
Обед	Суп картофельный с рисовой крупой, с курицей	200	2,5	3,4	14,5	100			
	Тертый мясной в томатном соусе	150	10,5	14,5	8,3	208			
	Ката гречневая рассыпчатая	150	8,4	5,5	36,8	234			
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	15	60			
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	1,7	15	89			
	Фрукт свежий (ВАННА)	180	1,8	0,6	27	128			
	Итого за обед:	990	26,9	25,9	118,2	829			

День 4	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*	
Обед	Рассолынок Ленинградский с курицей и сметаной	200	2,6	3,6	14,8	102	132*	
	Раба, тушеная в томате с овощами	100	13,9	8,8	8,5	170	54-7р****	
	Картофельное пюре	150	3,1	6,2	25,3	175	520*	
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9	35	685*	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	1,7	15	89	т/к	
	Вафли витаминизированные	40	1,5	5	19	128	т/к	
	Фрукт свежий (МАНДАРИН)	100	0,8	0,2	11	48	т/к	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>900</b>	<b>26</b>	<b>28,5</b>	<b>109,2</b>	<b>800</b>		
	День 5	Огулец свежий	60	0,5	0	2	9	54-2-****
	Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем, курицей и сметаной	200	2,6	4,8	15,5	115	110*
Фрикадельки из птицы		100	12,8	13,5	7,5	205	360**	
Макаронные изделия отварные		150	5,4	3,8	32	186	332*	
Сок (нектар) фруктовый		200	0,1	0	19	75	т/к	
Хлеб ржано-пшеничный		50	3	1,7	15	89	т/к	
Фрукт свежий (ГРУША)		180	0,6	0,6	18	78	т/к	
<b>Итого за обед:</b>		<b>940</b>	<b>25</b>	<b>24,5</b>	<b>108,5</b>	<b>757</b>		
<b>Итого за 10 дней:</b>		<b>263</b>	<b>265</b>	<b>1066</b>	<b>8172</b>			
<b>Среднее значение за 10 дней:</b>		<b>26</b>	<b>26</b>	<b>117</b>	<b>817</b>			

**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. "Хлебродинформ" 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. Морозового 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.

**Циклическое двухнедельное меню горячих обедов для предоставления питания учащимся возрастной категории 12 лет и старше  
в муниципальных казенных общеобразовательных учреждениях Лодейнопольского района в 2024-2025 гг.**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
1	2	3	4	5	6	7	8	
Обед	Огурец свежий	100	0,8	0,2	3,3	20	54-23****	
	Шти из свежей капусты с картофелем, куриней и сметаной	250	2	5,4	12,5	108	124*	
	Выпечка рубленый из птицы	100	13,8	12	7,8	198	498*	
	Макаронные изделия отварные	180	6,5	5,5	38	230	332*	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	1,7	18	75	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	1,7	15	19	89	
	Вафли витаминизированные	40	1,5	5	15,6	128	639*	
	Фрукт свежий (ЯБЛОКО)	130	0,6	0,6	15,6	68	т/к	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>1050</b>	<b>28,7</b>	<b>30,5</b>	<b>129,2</b>	<b>916</b>	<b>т/к</b>	
	Обед	Помидор свежий	100	0,8	0,2	2,7	17	54-33****
Суп с макаронными изделиями и картофелем, с куриней		250	4,8	7	21,9	172	140*	
Лушп		100	13,5	12,6	5,9	194	437*	
Рис отварной		180	4,2	5,9	44,2	263	511*	
Компот из свежих яблок		200	0	0,1	22	91	631*	
Хлеб ржано-пшеничный		50	3	1,7	15	89	т/к	
Фрукт свежий (ГРУША)		180	0,6	0,6	18	78	т/к	
<b>Итого за обед:</b>		<b>1060</b>	<b>27,1</b>	<b>28,1</b>	<b>129,7</b>	<b>904</b>	<b>т/к</b>	
Обед		Салат из квашеной капусты (с 01\09 по 29\02 с луком репчатим, с 01\03 по 31\05 с луком зеленым)	100	1,7	5	11	88	45*
		Рассольник ленинградский с куриней и сметаной	250	3,3	4,5	18,5	130	132*
	Копченая рыба	100	14,6	8,8	6	160	388*	
	Картофельное пюре	180	3,7	7,5	30,4	207	520*	
	Напиток лимонный	200	0,1	0	15	60	699*	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	1,7	15	89	т/к	
	Пенчике, обогащенные микроэлементами	40	1,5	4	23	135	т/к	
	Фрукт свежий (МАНДАРИН)	100	0,8	0,2	11	48	т/к	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>1020</b>	<b>28,7</b>	<b>31,7</b>	<b>129,9</b>	<b>917</b>	<b>т/к</b>	
	Обед	Огурец свежий	100	0,8	0,2	3,3	20	54-23****
Борщ из свежей капусты с картофелем, куриней и сметаной		250	3,3	6,2	19,5	149	110*	
Печень по-строгановски		100	10,5	12,5	6,5	180	431*	
Каша гречневая рассыпчатая		180	10,1	6,6	44,1	281	297*	
<b>Итого за обед:</b>	<b>610</b>	<b>24,7</b>	<b>25,5</b>	<b>73,4</b>	<b>429</b>	<b>т/к</b>		

Итого за обед:	Сок (нектар) фруктовый	200	0,1	0	19	75	т/к	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	1,7	15	89	т/к	
	Фрукт свежий (БАНАН)	180	1,8	0,6	27	128	т/к	
День 5		1060	29,6	2,78	134,4	922	т/к	
Обед	Помидор свежий	100	0,8	0,2	2,7	17	54-3*****	
	Суп картофельный с горохом, с курицей	250	5,3	5,8	15,6	137	139*	
	Колбаса маюная рубленая	100	11,2	10,7	8,5	176	451****	
	Макаронные изделия отварные	180	6,5	5,5	38	230	332*	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,1	18	75	639*	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	1,7	15	89	т/к	
	Вафли витаминизированные	40	1,5	5	19	128	т/к	
Итого за обед:	Фрукт свежий (ЯБЛОКО)	130	0,6	0,6	15,6	68	т/к	
День 1		1050	29,4	29,6	132,4	920	т/к	
Обед	Огурец соленый	100	0,8	0	2,7	15	7**	
	Суп картофельный с рыбой	250	5,6	7,3	18	162	181*	
	Жаркое по-домашнему	250	21,6	22,3	50,6	500	436*	
	Сок (нектар) фруктовый	200	0,1	0	19	75	т/к	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	1,7	15	89	т/к	
	Фрукт свежий (ГРУША)	180	0,6	0,6	18	78	т/к	
	Итого за обед:		1030	31,7	31,9	123,3	919	т/к
	День 2		100	0,8	0,2	3,3	20	54-2*****
	Обед	Суп из овощей с зеленым горошком, с курицей и сметаной	250	4	4,4	15,6	120	135*
		Птица тушеная в соусе	100	13,8	12,6	5,8	195	284***
Рис отварной		180	4,2	5,9	44,2	263	511*	
Напиток лимонный		200	0,1	0	15	60	699*	
Хлеб ржано-пшеничный		50	3,0	1,7	15	89	т/к	
Печенье, обогащенное микроэлементами		40	1,5	4	23	135	т/к	
Фрукт свежий (ЯБЛОКО)		130	0,6	0,6	15,6	68	т/к	
Итого за обед:		1050	28	29,4	137,5	950	т/к	
День 3		100	0,8	0,2	2,7	17	54-3*****	
Обед	Помидор свежий	250	3,1	4,3	18,1	124	138*	
	Суп картофельный с рисовой крупой, с курицей	150	10,5	14,5	8,3	208	461*	
	Тертые мясные в томатном соусе	180	10,1	6,6	44,1	281	297*	
	Каша гречневая рассыпчатая	200	0,2	0,1	15	60	631*	
	Компот из свежих плодов	50	3	1,7	15	89	т/к	
	Хлеб ржано-пшеничный	180	1,8	0,6	27	128	т/к	
Итого за обед:	Фрукт свежий (БАНАН)	110	29,5	28	130,2	907	т/к	

День 4	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*	
Обед	Рассольник Ленинградский с курицей и сметаной	250	3,3	4,5	18,5	130	132*	
	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	13,9	8,8	8,5	170	54-7р****	
	Картофельное пюре	180	3,7	7,5	30,4	207	520*	
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9	35	685*	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	1,7	15	89	т/к	
	Вафли витаминизированные	40	1,5	5	19	128	т/к	
	Фрукт свежий (МАНДАРИН)	100	0,8	0,2	11	48	т/к	
	Итого за обед:	1020	28	32,7	122,4	895	т/к	
	День 5	Огурец свежий	100	0,8	0	3	20	54-29*****
	Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем, курицей и сметаной	250	3,3	6,2	19,5	149	110*
Фрикадельки из птицы		100	12,8	13,5	7,5	205	360**	
Макаронные изделия отварные		180	6,5	5,5	38	230	332*	
Сок (нектар) фруктовый		200	0,1	0	19	75	т/к	
Хлеб ржано-пшеничный		50	3	1,7	15	89	т/к	
Фрукт свежий (ГРУША)		180	0,6	0,6	18	78	т/к	
Итого за обед:		1060	27,1	27,7	120,3	846	т/к	
Итого за 10 дней:			288	29,7	1289	9096		
Среднее значение за 10 дней			29	30	129	910		

**Источник рецептур:**

- \* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. Ф.Д.Марчука и В.Т.Дашкиной. - 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:** допускается отклонения в случае сбора поставки в наименованиях по фруктам, сезонные замены овощей и фруктов.