

Согласовано:

Директор МКОУ «Янесская основная общеобразовательная школа»

/Смирнова С.А./



Утверждено:

Директор ООО «Торговый Дом Марс»

/Смирнов А.Н./



**Циклическое двухнедельное меню рационов горячего питания (обед)  
для предоставления питания учащимся в муниципальных казенных  
общеобразовательных учреждениях Лодейнопольского района в 2023-2024 гг.**

**Циклическое двухнедельное меню рационов горячего питания (обед) для предоставления питания учащимся 7-11 лет в муниципальных казенных общеобразовательных учреждениях Лодейнополюкского района в 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				
Обед	День 1	Огурец свежий в нарезке	Неделя 1					20	54-23****		
			100	0,8	0,2	3,3	18				
			200	2,8	4,2	18	114				
			100	13,8	13,3	15,8	236				
			150	5,4	5,8	32	194				
			200	0,2	0,1	28,2	117				
			50	4	1,7	21	115				
			40	3,4	5,2	20,4	140				
			100	0,4	0,4	20	85				
			940	30,76	30,9	158,2	1021				
Обед	День 2	Салат из кашеной 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*			
			200	3,5	3,4	25,4	146	112*			
			250	20,2	20,5	50,6	473	304**			
			200	0,2	0,1	22	91	639*			
			50	4	1,7	21	115	т/к			
			40	2,8	2,2	20,4	105	т/к			
			150	0,6	0,6	25	108	т/к			
			990	33,2	33,5	175,3	1126	т/к			
			Обед	День 3	Салат из свежих отварной	100	2	7,1	13,8	125	54-13р****
						200	2,8	4,2	19	124	110*
130	10,5	9,8				10,5	170	461*			
150	8,4	5,5				36,8	234	297*			
200	0,1	0,1				26,4	108	638*			
50	4	1,7				21	115	т/к			
40	2,8	2,2				20,4	105	т/к			
150	0,6	0,6				25	108	т/к			
1020	31,2	31,2				172,9	1089	т/к			
Обед	День 4	Огурец соленый в нарезке				100	0,8	0	1,6	13	7**
			200	4,2	5,6	26,3	168	139*			
			100	13,9	13,3	9,3	208	54-7р****			
			150	3,1	6,4	25,3	175	520*			
			205	0,1	0	10	40	686*			
			Обед	День 1	Огурец соленый в нарезке	100	0,8	0,2	3,3	20	54-23****
						200	2,8	4,2	18	114	124*
						100	13,8	13,3	15,8	236	498*
						150	5,4	5,8	32	194	332*
						200	0,2	0,1	28,2	117	631*
50	4	1,7				21	115	т/к			
40	3,4	5,2				20,4	140	т/к			
100	0,4	0,4				20	85	т/к			
940	30,76	30,9				158,2	1021	т/к			



	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к	
	Кондитерское изделие	40	2,8	2,2	20,4	105	т/к	
<b>Итого за обед:</b>	Фрукт свежий сезонный (мандарин, яблоко, груша)	150	0,6	0,6	25	108	т/к	
<b>День 5</b>		995	29,5	29,8	138,9	932		
	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*	
	Расольник ленинградский с курицей и сметаной	200	4,9	3,6	18,3	124	132*	
	Полушка 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	
<b>Итого за обед:</b>	Фрукт свежий сезонный (мандарин, яблоко, груша)	100	0,4	0,4	20	85	т/к	
<b>День 1</b>		940	32,9	37,9	166,2	1142		
	<b>Неделя 2</b>							
	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	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*	
	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	
<b>Итого за обед:</b>		990	28,7	28,5	155	977		
<b>День 2</b>								
	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	54-22****	
	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	
<b>Итого за обед:</b>		940	33,4	33,9	172,2	1122		
<b>День 3</b>								
	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	
<b>Итого за обед:</b>		990	30,6	32,1	155,5	1023		

**Диетическое двухнедельное меню рационов горячего питания (обед) для предоставления питания учащимся 12 лет и старше в муниципальных казенных общеобразовательных учреждениях Лодиново-Льского района в 2023-2024 гг.**

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
1	2	3	4	5	6	7	8	
Обед	Огулец свежий в нарезке Щи из свежей капусты с картофелем, курицей и сметаной Быпочек рубленый из птицы Макаронные изделия отварные Компот из свежих яблок Хлеб ржано-пшеничный Кондитерское изделие витаминизированное Фрукт свежий сезонный (мандарин, яблоко, груша)	100	0,8	0,2	3,3	20	54-23****	
		250	3,8	5,5	22	132	124*	
		100	13,7	14,3	15,8	236	301***	
		180	6,5	7,6	38,4	243	332*	
		200	0,2	0,1	28	117	631*	
		50	4	1,7	21	115		
		40	3	5,2	20,4	140		
		100	0,4	0,4	20	85		
		1020	32,8	35,0	169,1	1088		
		100	1,9	5	10,9	88	45*	
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 с картофелем, с курицей Жаркое по-домашнему Компот из смеси сухофруктов Хлеб ржано-пшеничный Кондитерское изделие Фрукт свежий сезонный (мандарин, яблоко, груша)	250	4,9	4,6	26,8	160	112*	
		250	20,2	20,5	50,6	473	304**	
		200	0,2	0,1	22	91	639*	
		50	4	1,7	21	115		
		40	2,8	2,2	20,4	105		
		150	0,6	0,6	25	108		
		1040	34,6	34,7	176,7	1140		
		100	2	7,1	13,8	125	54-13****	
		250	3,5	5,3	24,2	154	110*	
		130	10,5	9,8	10,5	170	461*	
Обед	Каша гречневая Расолыпчатая Компот из изюма Хлеб ржано-пшеничный Кондитерское изделие Фрукт свежий сезонный (мандарин, яблоко, груша)	180	10,1	6,6	44,2	281	297*	
		200	0,1	0	26	108	638*	
		50	4	1,7	21	115		
		40	2,8	2,2	20,4	105		
		150	0,6	0,6	25	108		
		1100	33,6	33,4	185,5	1166		
		100	0,8	0	1,6	13	7**	
		250	5,6	7	33,5	214	139*	
		100	13,9	13,3	9,3	208	54-7р****	
		180	3,7	7,7	30,4	210	520*	
205	0,1	0,0	10	40	686*			
Обед	Огулец соленый в нарезке Суп картофельный с горохом, с курицей Рыба, тушенная в томате с овощами Картофельное пюре Чай с лимоном и сахаром	100	0,8	0	1,6	13	7**	
		250	5,6	7	33,5	214	139*	
		100	13,9	13,3	9,3	208	54-7р****	
		180	3,7	7,7	30,4	210	520*	
		205	0,1	0,0	10	40	686*	
		100	0,8	0	1,6	13	7**	
		250	5,6	7	33,5	214	139*	
		100	13,9	13,3	9,3	208	54-7р****	
		180	3,7	7,7	30,4	210	520*	
		205	0,1	0,0	10	40	686*	



	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	
	Кондитерское изделие	40	2,8	2,2	20,4	105	т/к
<b>Итого за обед:</b>	Фрукт свежий сезонный (мандарин, яблоко, груша)	150	0,6	0,6	25	108	т/к
<b>День 5</b>		<b>107,5</b>	<b>31,5</b>	<b>32,5</b>	<b>151,2</b>	<b>1013</b>	
	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	250	6,5	4,5	24	155	132*
	Полублюда ленинские	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
<b>Итого за обед:</b>		<b>990</b>	<b>34,5</b>	<b>38,8</b>	<b>171,9</b>	<b>1173</b>	
<b>День 1</b>							
	Огурец свежий в нарезке	100	0,8	0,2	3,3	20	54-23****
	Щи из свежей капусты с картофелем, курицей и сметаной	250	3,8	5,5	22	132	124*
	Котлета мясная рубленая	100	12,1	13,7	13,8	230	451****
	Макаронные изделия отварные	180	6,5	7,6	38,4	243	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
<b>Итого за обед:</b>		<b>1070</b>	<b>30,8</b>	<b>31,6</b>	<b>165,9</b>	<b>1044</b>	
<b>День 2</b>							
	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	43*
	Суп картофельный с рисовой крупой, с курицей	250	4,9	4,6	26,8	160	138*
	Рагу из птицы	250	20,1	18,1	48,1	440	54-22*****
	Компот из яблок	200	0,1	0	26	108	638*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
	Кондитерское изделие	40	3	2,2	20,4	105	т/к
	Фрукт свежий сезонный (мандарин, яблоко, груша)	150	1	0,6	25	108	т/к
<b>Итого за обед:</b>		<b>1040</b>	<b>34,4</b>	<b>32,3</b>	<b>178,6</b>	<b>1124</b>	
<b>День 3</b>							
	Салат из свеклы отварной	100	2	7,1	14	125	54-13р*****
	Борщ из свежей капусты с картофелем, курицей и сметаной	250	3,5	5,3	24,2	154	110*
	Печень по-строгановски	100	9,9	10,8	9,5	169	431*
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,1	6,6	44,2	281	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	1	0,6	25	108	т/к
<b>Итого за обед:</b>		<b>1070</b>	<b>33</b>	<b>34,3</b>	<b>168,1</b>	<b>1100</b>	

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*	
Обед	Рассольник ленинградский с курицей и сметаной	250	6,5	4,5	24	155	132*	
	Фрикадельки из птицы в соусе	130	10,8	10,2	9	168	360***	
	Рис отварной	180	4,2	5,9	44,2	252	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	3	2,2	20	105	т/к	
	Фрукт свежий сезонный (мандарин, яблоко, груша)	150	0,6	0,6	25	108	т/к	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>1100</b>	<b>30,6</b>	<b>35,2</b>	<b>181,6</b>	<b>1140</b>	<b>т/к</b>	
	День 5	Огурец соленый в нарезке*	100	0,8	0	1,6	13	7**
	Обед	Суп картофельный с горохом, с курицей	250	5,6	7	33,5	214	139*
Рыба, тушенная в томате с овощами		100	13,9	13,3	9,3	208	54-7р****	
Картофельное пюре		180	3,7	7,7	30,4	210	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	3	2,2	20,4	105	т/к	
Фрукт свежий сезонный (мандарин, яблоко, груша)		100	0	0,4	20	85	т/к	
<b>Итого за обед:</b>	<b>1020</b>	<b>31,4</b>	<b>32,4</b>	<b>158,2</b>	<b>1041</b>	<b>т/к</b>		
<b>Среднее значение за 10 дней:</b>		<b>327</b>	<b>340</b>	<b>1707</b>	<b>11029</b>	<b>т/к</b>		
<b>Итого за 10 дней:</b>		<b>33</b>	<b>34</b>	<b>171</b>	<b>1103</b>			

**Источник рецептур:**

- \* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах./ Под ред. Ф. Л. Марчука и В. Г. 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.
- \*\*\*\*\* Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов. - Пермь 2008 г.

**Примечание:** допускаются отклонения в случае боев поставки в наименованиях по фруктам, сезонные замены овощей и фруктов.