



Карягина В.А./  
2022 г.



Вахрушев М.Ю./  
2022 г.

Циклическое двухнедельное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся в возрасте 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Волховского района в 2022 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептур	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы				
1 День	Завтрак	Каша пшеничная молочная	250	8,8	10,8	41,6	298,9	2004	311
		Бутерброд с маслом сливочным	30	2,4	8,6	14,6	146	2004	1
		Йогурт вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	2004	337
		Какао с молоком	180	3	2,8	12,2	84,6	2004	693
		Кондитерское изделие (печенье сахарное)	50	1,3	3,5	35	181,4	т/к	т/к
		<b>Итого за завтрак:</b>	<b>Морковь с сахаром (с 01.03. заменяется на блюдо икра морковная )</b>	<b>550</b>	<b>20,6</b>	<b>30,3</b>	<b>103,7</b>	<b>773,9</b>	
Обед	Обед	Пти из свежей капусты с картофелем, курицей и сметаной	255	3,9	6,9	15,6	143,8	2004	124
		Курица тушеная в сметанном соусе (грудка)	100	11,8	10,8	2,9	156	2011	301
		Макаронные изделия отварные	180	6,4	5,5	38,4	232,8	2004	332
		Компот из свежих яблок	180	0,2	0,1	15,5	61,2	2004	631
		Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,4	1,2	17	90,6	т/к	т/к
		<b>Итого за обед:</b>		<b>865</b>	<b>27</b>	<b>24,7</b>	<b>99,9</b>	<b>729,2</b>	
2 День	Завтрак	Итого за 1 день:		<b>1415</b>	<b>47,6</b>	<b>55</b>	<b>203,6</b>	<b>1503,1</b>	
			Запеканка из творога	200	34,1	21,7	33,3	452,6	2021
Завтрак	Итого за завтрак:	Молоко стуженное	20	1,5	1,7	11,3	65,6	т/к	т/к
		Чай с сахаром	200	0,1	0	10	43	2004	685
		Фрукт свежий (яблоко, груша)	130	0,6	0,5	15,3	70,5	т/к	т/к
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>550</b>	<b>36,3</b>	<b>24,5</b>	<b>80,2</b>	<b>631,7</b>			

<b>Обед</b>	Салат витаминный (с 01.03 заменяется на блюдо винегрет овощной)	100	1,6	4,6	11,1	90,2	2004	40 (71)
	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином б-не	230	3	5,3	16,4	126,5	2004	140
	Плов из отварной курицы	220	14,2	16,7	39,7	375,6	2011	304
	Компот из изюма	180	0,3	0,1	18,1	72,9	2004	638
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,4	1,2	17	90,6	т/к	т/к
<b>Итого за обед:</b>	<b>800</b>	<b>22,5</b>	<b>27,9</b>	<b>102,3</b>	<b>755,8</b>			
<b>Итого за 2 день:</b>	<b>1350</b>	<b>60,3</b>	<b>52,4</b>	<b>182,5</b>	<b>1387,5</b>			
<b>3 День</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная	200	7	7,9	34,5	230	2004	297
	Батон пшеничный обогащенный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	т/к	т/к
	Чай с сахаром и лимоном	205	0,1	0	10	43	2004	686
	Йогурт фруктовый в стаканчике	125	3,3	3,5	4	65	т/к	т/к
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>11,92</b>	<b>12,0</b>	<b>58,8</b>	<b>390,4</b>		
<b>Обед</b>	Салат из квашеной капусты (до 01.03. с луком репчатым, с 01.03. с луком зеленым)	100	1,6	5	7,6	83,2	2004	45
	Расолыник ленинградский с курицей и сметаной	255	3,9	7,9	25,8	195	2004	132
	Котлета рыбная лобительская (минтай)	100	16	7,4	8,8	157,9	2004	390
	Пюре картофельное	180	3,7	6,5	24,4	175,3	2004	520
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0,1	28,1	109	2004	639
<b>Итого за обед:</b>	<b>865</b>	<b>29,1</b>	<b>28,1</b>	<b>111,7</b>	<b>811</b>			
<b>Итого за 3 день:</b>	<b>1415</b>	<b>41,1</b>	<b>40,1</b>	<b>170,5</b>	<b>1201,4</b>			
<b>4 День</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая молочная	250	6,1	9,7	37,3	262,5	2004	311
	Батон пшеничный обогащенный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	т/к	т/к
	Какао с молоком	180	3	2,8	12,2	84,6	2004	693
	Фрукт свежий (мандарин)	100	0,4	0,4	10,3	47,5	т/к	т/к
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>11</b>	<b>13,5</b>	<b>70,1</b>	<b>447</b>		
<b>Обед</b>	Салат из свежлы отварной	100	1,5	5,5	8,4	89,2	2003	64
	Борщ из свежей капусты с картофелем, курицей и сметаной	255	4,4	8,8	15,6	163,3	2004	110
	Гуляш	100	14,6	16,8	3,9	221	2004	437
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,1	6,6	44,2	280,8	2004	297
	Компот из свежих яблок и изюма	180	0,3	0,1	18,1	72,9	2004	638
<b>Итого за обед:</b>	<b>865</b>	<b>34,3</b>	<b>39</b>	<b>107,2</b>	<b>917,8</b>			
<b>Итого за 4 день:</b>	<b>1415</b>	<b>45,3</b>	<b>52,5</b>	<b>177,3</b>	<b>1364,8</b>			

<b>5 День</b>													
<b>Завтрак</b>	Омлет натуральный	200	17,2	27,5	4,6	325,9	2004	340					
	Батон пшеничный обогащенный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	т/к	т/к					
	Чай с сахаром	200	0,1	0	10	43	2004	685					
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>Фрукт свежий (яблоко, груша)</b>	<b>130</b>	<b>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>15,3</b>	<b>70,5</b>	<b>т/к</b>	<b>т/к</b>					
	Морковь с сахаром (с 01.03. заменяется на бллодо икра морковная )	100	1,3	0,2	10,5	44,8	2003 (2004)	11 (78)					
	Суп картофельный с горохом, с курицей	250	5,3	4,6	28,5	181,5	2004	139					
<b>Обед</b>	Фрикадельки из мяса птицы (курица)	100	13,6	13,3	10,8	217,9	2011	360					
	Соус томатный	30	0,3	1,6	2,2	20,7	2004	593					
	Макаронные изделия отварные	180	6,4	5,5	38,4	232,8	2004	332					
	Компот из свежих груш	180	0,2	0,1	15,5	61,2	2004	631					
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,4	1,2	17	90,6	т/к	т/к					
	<b>Итого за обед:</b>	<b>890</b>	<b>30,5</b>	<b>25,3</b>	<b>122,8</b>	<b>849,5</b>							
<b>Итого за 5 дней:</b>	<b>1440</b>	<b>49,9</b>	<b>53,9</b>	<b>164,7</b>	<b>1341,3</b>								
<b>6 День</b>													
<b>Завтрак</b>	Капша овсяная молочная	250	10,7	14,3	39,4	338,5	2004	302					
	Батон пшеничный обогащенный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	т/к	т/к					
	Йогурт вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	2004	337					
	Чай с сахаром и лимоном	205	0,1	0	10	43	2004	686					
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>Кондитерское изделие (печенье сахарное)</b>	<b>50</b>	<b>1,3</b>	<b>3,5</b>	<b>35</b>	<b>181,4</b>	<b>т/к</b>	<b>т/к</b>					
	Огурец соленый	100	0,8	0	1,7	13,1	2003	7					
	Суп из овощей с курицей и сметаной	255	5	5,4	10,6	115,9	2004	135					
<b>Обед</b>	Запеканка из печени с рисом	100	12,5	19,2	16,7	310	2011	294					
	Соус сметанный	30	0,4	1,5	1,8	22,2	2004	600					
	Пиоре картофельное	180	3,7	6,5	24,4	175,3	2004	520					
	Компот из свежих яблок	180	0,2	0,1	15,5	61,2	2004	631					
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,4	1,2	17	90,6	т/к	т/к					
	<b>Итого за обед:</b>	<b>895</b>	<b>25,2</b>	<b>29,5</b>	<b>83,9</b>	<b>788,3</b>							
	<b>Итого за 6 дней:</b>	<b>1460</b>	<b>43,9</b>	<b>52,5</b>	<b>178,9</b>	<b>1466,6</b>							
<b>7 День</b>													
<b>Завтрак</b>	Запеканка из творога	200	34,1	21,7	33,3	452,6	2021	54-1г					
	Молоко стуженное	20	1,5	1,7	11,3	65,6	т/к	т/к					
	Чай с сахаром	200	0,1	0	10	43	2004	685					
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>Фрукт свежий (яблоко, груша)</b>	<b>130</b>	<b>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>15,3</b>	<b>70,5</b>	<b>т/к</b>	<b>т/к</b>					
		<b>550</b>	<b>36,3</b>	<b>24,5</b>	<b>80,2</b>	<b>631,7</b>							

	Салат витаминный (с 01.03 заменяется на блюдо винегрет овощной)	100	1,6	4,6	11,1	90,2	2004	40 (71)
	Суп с макаронными изделиями и картофелем, с курицей	250	3	5,3	16,4	126,5	2004	140
	Бычочек рубленый из мяса птицы (курица)	100	12,5	11,2	10,5	188,8	2004	498
	Соус томатный	30	0,3	1,6	2,2	20,7	2004	593
	Каша перловая рассыпчатая	180	5,5	8,1	37,8	250,8	2004	297
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0,1	28,1	109	2004	639
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,4	1,2	17	90,6	т/к	т/к
<b>Итого за обед:</b>		<b>890</b>	<b>26,8</b>	<b>32,1</b>	<b>123,1</b>	<b>876,6</b>		
<b>Итого за 7 дней:</b>		<b>1440</b>	<b>63,1</b>	<b>56,59</b>	<b>203,3</b>	<b>1508,3</b>		
<b>8 День</b>								
	Каша манная молочная	250	9,5	9,8	64,6	394	2004	311
	Сыр порциями	20	3,5	4,4	0	54	2004	97
	Батон пшеничный обогащенный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	т/к	т/к
	Какао с молоком	180	3	2,8	12,2	84,6	2004	693
	Фрукт свежий (мандарин)	100	0,4	0,4	10,3	47,5	т/к	т/к
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>570</b>	<b>17,9</b>	<b>17,9</b>	<b>97,4</b>	<b>632,5</b>		
	Салат из свеклы отварной	100	1,5	5,5	8,4	89,2	2003	64
	Суп картофельный с крутой и рыбой	250	8,0	6,1	18,6	162	2004	181
	Голубцы ленивые	200	15,4	14,5	11,6	237,7	2011	386
	Чай с сахаром	200	0,1	0	10	43	2004	685
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,4	1,2	17	90,6	т/к	т/к
<b>Итого за обед:</b>		<b>800</b>	<b>28,4</b>	<b>27,3</b>	<b>65,7</b>	<b>622,5</b>		
<b>Итого за 8 день:</b>		<b>1370</b>	<b>46,3</b>	<b>45,2</b>	<b>163,1</b>	<b>1255</b>		
<b>9 День</b>								
	Каша молочная "Дружба"	200	6	8,2	31,8	224,8	2004	311
	Батон пшеничный обогащенный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	т/к	т/к
	Чай с сахаром и лимоном	205	0,1	0	10	43	2004	686
	Йогурт фруктовый в стаканчике	125	3,3	3,5	4	65	т/к	т/к
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>550</b>	<b>10,9</b>	<b>12,3</b>	<b>56,1</b>	<b>385,2</b>		
	Морковь с сахаром (с 01.03. заменяется на блюдо икра морковная )	100	1,3	0,2	10,5	44,8	2003 (2004)	11 (78)
	Суп картофельный с горохом, с курицей	250	5,3	4,6	28,5	181,5	2004	139
	Гуляш	100	14,6	16,8	3,9	221	2004	437
	Макаронные изделия отварные	180	6,4	5,5	38,4	232,8	2004	332
	Компот из кураги	180	0,3	0,1	18,1	72,9	2004	638
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,4	1,2	17	90,6	т/к	т/к
<b>Итого за обед:</b>		<b>860</b>	<b>31,3</b>	<b>28,4</b>	<b>116,4</b>	<b>843,6</b>		
<b>Итого за 9 дней:</b>		<b>1410</b>	<b>42,2</b>	<b>40,67</b>	<b>172,5</b>	<b>1228,8</b>		

<b>10 День</b>	Омлет натуральный	200	17,2	27,5	4,6	325,9	2004	340
<b>Завтрак</b>	Батон пшеничный обогащенный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	т/к	т/к
	Чай с сахаром	200	0,1	0	10	43	2004	685
	Фрукт свежий (яблоко, груша)	130	0,6	0,5	15,3	70,5	т/к	т/к
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>550</b>	<b>19,4</b>	<b>28,6</b>	<b>40,2</b>	<b>491,8</b>		
<b>Обед</b>	Салат из квашеной капусты (до 01.03. с луком репчатым, с 01.03. с луком зеленым)	100	1,6	5	7,6	83,2	2004	45
	Борщ из свежей капусты с картофелем, курицей и сметаной	255	4,4	8,8	15,6	163,3	2004	110
	Котлета рыбная лобительская (минтай)	100	16	7,4	7,8	157,9	2004	390
	Картофель тушеный	180	6,3	12,1	27,1	249,6	2004	216
	Напиток лимонный	180	0,1	0	18,9	73	2004	699
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,4	1,2	17	90,6	т/к	т/к
<b>Итого за обед:</b>		<b>865</b>	<b>31,8</b>	<b>34,52</b>	<b>94,0</b>	<b>817,6</b>		
<b>Итого за 10 дней:</b>		<b>1415</b>	<b>51,2</b>	<b>63,1</b>	<b>131,5</b>	<b>1235,1</b>		
<b>Среднее значение за 10 дней:</b>			<b>490,6</b>	<b>511,8</b>	<b>1747,9</b>	<b>13491,7</b>		
			<b>49,1</b>	<b>51,2</b>	<b>174,8</b>	<b>1349,2</b>		

**Источник рецептур:**

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах./ Под ред. Ф.Л.Марчука и В.Т.Дашкиной. - Изд. "Хлеб-продинформ" 2004 г.
2. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. - Москва. 2011. под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.
3. Справочник рецептур блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы, выпуск 4, 2003 г.
4. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов. - Пермь 2008 г.
5. 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 سوء поставки в наименованиях по фруктам и йогуртам, сезонные замены овощей и фруктов.