



Утверждаю:  
Индивидуальный предприниматель  
Клинический педиатрический кабинет  
Викторина Александровна  
ИИН 47020386001  
Карачурина В.А./  
2022 г.

Иклинчное двухнедельное меню рациона горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся в возрасте 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях бюджетных учреждений Волховского района в 2022 г.



М.Ю. Согласовано:  
Александровская средняя школа  
Директор МОБУ "Александровская средняя школа"  
Вахрушев М.Ю./  
2022 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептур	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1 День								
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	7	8,6	33,1	238	2004	311
	Бутерброд с маслом сливочным	30	2,4	8,6	14,6	146	2004	1
	Яйцо 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>500</b>	<b>18,8</b>	<b>28,1</b>	<b>95,2</b>	<b>713</b>		
Обед	Морковь с сахаром (с 01.03. заменяется на бландо икра морковная )	60	0,8	0,1	6,3	27	2003 (2004)	11 (78)
	Щи из свежей капусты с картофелем, курицей и сметаной	205	3,1	5,5	12,5	115	2004	124
	Курица тушеная в сметанном соусе (груда)	100	11,8	10,8	2,9	156	2011	301
	Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,8	32	194	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>745</b>	<b>24,6</b>	<b>22,5</b>	<b>86,2</b>	<b>643,8</b>	
	<b>Итого за 1 день:</b>		<b>1245</b>	<b>43,4</b>	<b>50,6</b>	<b>181,4</b>	<b>1356,8</b>	
	2 День							
	Завтрак	Запеканка из творога	150	25,6	16,1	25	347,8	2021
Молоко стученное		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>500</b>	<b>27,8</b>	<b>18,9</b>	<b>61,6</b>	<b>526,9</b>		

<b>Обед</b>	Салат витаминный (с 01.03 заменяется на блудло винестрет овощной)	60	1	2,8	6,7	54	2004	40 (71)
	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином б-не	200	2,4	4,2	13,1	101,2	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>710</b>	<b>21,3</b>	<b>25</b>	<b>94,6</b>	<b>694,3</b>			
<b>Итого за 2 день:</b>	<b>1210</b>	<b>49,1</b>	<b>43,9</b>	<b>166,5</b>	<b>1221,2</b>			
<b>3 День</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная	150	5,3	5,9	25,9	173	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>500</b>	<b>10,2</b>	<b>10,0</b>	<b>50,2</b>	<b>333,4</b>		
<b>Обед</b>	Салат из квашеной капусты (до 01.03. с луком репчатым, с 01.03. с луком зеленым)	60	1	3	4,6	49,8	2004	45
	Рассольник ленинградский с курицей и сметаной	205	3,1	6,3	20,6	156	2004	132
	Котлета рыбная лобительская (минтай)	90	14,3	6,6	7,8	141,5	2004	390
	Пюре картофельное	150	3,1	5,4	20,3	146,1	2004	520
	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>735</b>	<b>25,4</b>	<b>22,6</b>	<b>98,4</b>	<b>693</b>			
<b>Итого за 3 день:</b>	<b>1235</b>	<b>39</b>	<b>33</b>	<b>148,6</b>	<b>1026,4</b>			
<b>4 День</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая молочная	200	4,9	7,8	29,8	210	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>500</b>	<b>9,8</b>	<b>11,6</b>	<b>62,6</b>	<b>394,5</b>		
<b>Обед</b>	Салат из свежлы отварной	60	0,9	3,3	5	53,4	2003	64
	Борщ из свежей капусты с картофелем, курицей и сметаной	205	3,5	7	12,5	130,6	2004	110
	Гуляш	100	14,6	16,8	3,9	221	2004	437
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	5,5	36,8	234	2004	297
	Компот из свежих яблок и 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>745</b>	<b>31,1</b>	<b>33,9</b>	<b>93,3</b>	<b>802,5</b>			
<b>Итого за 4 день:</b>	<b>1245</b>	<b>41</b>	<b>45,5</b>	<b>155,9</b>	<b>1197</b>			



	Салат витаминный (с 01.03 заменяется на блюдо винегрет овощной)	60	1	2,8	6,7	54	2004	40 (71)
	Суп с макаронными изделиями и картофелем, с курицей	200	2,4	4,2	13,1	101,2	2004	140
	Виточек рубленый из мяса птицы (курица)	90	11,4	10,2	9,6	171,7	2004	498
	Соус томатный	30	0,3	1,6	2,2	20,7	2004	593
	Каша перловая рассыпчатая	150	4,6	6,7	31,5	209	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	17,0	90,6	т/к	т/к
<b>Итого за обед:</b>		<b>760</b>	<b>23,6</b>	<b>26,8</b>	<b>108,2</b>	<b>756,2</b>		
<b>Итого за 7 день:</b>		<b>1260</b>	<b>51,4</b>	<b>45,7</b>	<b>169,8</b>	<b>1283,1</b>		
<b>8 День</b>								
	Каша манная молочная	200	7,6	7,8	51,7	315,2	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>520</b>	<b>15,9</b>	<b>19,6</b>	<b>84,5</b>	<b>553,7</b>		
	Салат из свежых отварной	60	0,9	3,3	5	53,4	2003	64
	Суп картофельный с крупой и рыбой	200	6,4	4,9	14,9	129,6	2004	181
	Полуфаля 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	17,0	90,6	т/к	т/к
<b>Итого за обед:</b>		<b>710</b>	<b>26,2</b>	<b>23,9</b>	<b>58,5</b>	<b>554,3</b>		
<b>Итого за 8 день:</b>		<b>1230</b>	<b>42,1</b>	<b>43,5</b>	<b>143,0</b>	<b>1108,0</b>		
<b>9 День</b>								
	Каша молочная "Дружба"	150	4,5	6,2	23,9	169	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>500</b>	<b>9,4</b>	<b>10,3</b>	<b>48,2</b>	<b>329,4</b>		
	Морковь с сахаром (с 01.03. заменяется на блюдо икра морковная)	60	0,8	0,1	6,3	27	2003 (2004)	11 (78)
	Суп картофельный с горохом, с курицей	200	4,2	3,7	22,8	145,2	2004	139
	Гуляш	100	14,6	16,8	3,9	221	2004	437
	Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,8	32	194	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	17,0	90,6	т/к	т/к
<b>Итого за обед:</b>		<b>740</b>	<b>28,7</b>	<b>26,7</b>	<b>100,1</b>	<b>750,7</b>		
<b>Итого за 9 день:</b>		<b>1240</b>	<b>38,1</b>	<b>41,4</b>	<b>148,3</b>	<b>1080,1</b>		

<b>10 День</b>	Омлет натуральный	150	12,9	20,7	3,5	245	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>500</b>	<b>15,1</b>	<b>21,8</b>	<b>39,1</b>	<b>410,9</b>		
<b>Обед</b>	Салат из крапивной капусты (до 01.03. с луком репчатым, с 01.03. с луком зеленым)	60	1	3	4,6	49,8	2004	45
	Борщ из свежей капусты с картофелем, курницей и сметаной	205	3,5	7	12,5	130,6	2004	110
	Котлета рыбная лобительская (минтай)	90	14,3	6,6	7,8	141,5	2004	390
	Картофель тушеный	150	5,3	10,1	22,6	208	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>735</b>	<b>27,6</b>	<b>28</b>	<b>81,1</b>	<b>694</b>		
<b>Итого за 10 дней:</b>		<b>1235</b>	<b>42,7</b>	<b>49,7</b>	<b>120,2</b>	<b>1104,4</b>		
<b>Всего за 10 дней:</b>			<b>428</b>	<b>445,7</b>	<b>1542,3</b>	<b>11793</b>		
<b>Среднее значение за 10 дней:</b>			<b>42,8</b>	<b>44,6</b>	<b>154</b>	<b>1179,3</b>		

#### Источники рецептур:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах./ Под ред. Ф.Д.Марчука и В.Т.Лапшиной. - 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 сбоев поставки в наименованиях по фруктам и йогуртам, сезонные замены овощей и фруктов.