

**Согласовано:**

Директор МКОУ «Лодейнопольская средняя  
общеобразовательная школа №2»



Исакова О.А./

**Утверждаю:**

Директор ООО «Торговый Дом Марс»



Смирнов А.Н./

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

**Циклическое двухнедельное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся в возрасте 12 лет и старше в муниципальных казенных образовательных учреждениях Лодейнопольского района на 2023-2024гг.**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>День 1</b>	<b>Неделя 1</b>						
<b>Завтрак</b>	Каша молочная "Дружба" (рис, пшено)	250	8,4	9,5	39,9	282	311*
	Батон пшеничный	20	1,9	0,7	12,7	65	т/к
	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	57	337*
	Чай с лимоном и сахаром	205	0,1	0	10	40	686*
	Кондитерское изделие (печенье витаминизированное)	40	2,8	5,2	20,4	140	т/к
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>555</b>	<b>18</b>	<b>19,4</b>	<b>83,3</b>	<b>584</b>	
<b>Обед</b>	Морковь с сахаром (с 01\03 по 31\05 заменяется на блюдо икра морковная )	100	1,2	0,2	14,8	68	11** (78*)
	Щи из свежей капусты с картофелем, курицей и сметаной	250	3,8	5,5	22	132	124*
	Биточек рубленый из птицы	100	13,8	13,3	15,8	236	301***
	Макаронные изделия отварные	180	6,5	7,6	38,4	243	332*
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	22	91	631*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
<b>Итого за обед:</b>		<b>880</b>	<b>29,5</b>	<b>28,4</b>	<b>134</b>	<b>885</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>47,5</b>	<b>47,8</b>	<b>217,3</b>	<b>1469</b>	
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак</b>	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	23	21,8	46,8	477	54-1т****
	Чай с сахаром	200	0,1	0	10	43	685*
	Фрукт свежий сезонный (мандарин, яблоко, груша)	150	0,6	0,6	25	108	т/к
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>550</b>	<b>23,7</b>	<b>22,4</b>	<b>81,8</b>	<b>628</b>	
<b>Обед</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 с макаронными изделиями с картофелем, с курицей	250	4,9	4,6	26,8	160	112*
	Жаркое по-домашнему	200	16,1	16,7	40,5	378	304**
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0,1	22	91	639*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
<b>Итого за обед:</b>		<b>800</b>	<b>27,1</b>	<b>28,1</b>	<b>121,2</b>	<b>832</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>50,8</b>	<b>50,5</b>	<b>203</b>	<b>1460</b>	
<b>День 3</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная жидкая	250	10,2	11,2	43,5	320	297*
	Бутерброд с маслом сливочным	30	4,8	8,5	10,4	134	1*
	Какао с молоком	180	3,9	2,6	15	110	686*
	Фрукт свежий сезонный (мандарин, яблоко, груша)	100	0,4	0,4	20	85	т/к
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>560</b>	<b>19,3</b>	<b>22,7</b>	<b>88,9</b>	<b>649</b>	

Обед	Салат из свеклы отварной	100	2	7	13,8	125	54-13р****
	Борщ из свежей капусты с картофелем, курицей и сметаной	250	3,5	5,3	24	154	110*
	Тефтели мясные в соусе	130	10,5	9,8	10,5	170	461*
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,1	6,6	44,2	281	297*
	Чай с лимоном и сахаром	205	0,1	0	10	40	686*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
<b>Итого за обед:</b>		<b>915</b>	<b>30,2</b>	<b>30,4</b>	<b>123,5</b>	<b>885</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>49,5</b>	<b>53</b>	<b>212,4</b>	<b>1534</b>	
<b>День 4</b>							
Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	200	15,8	17,4	34,1	356	54-3г
	Батон пшеничный	20	1,9	0,7	12,7	65	т/к
	Чай с сахаром	200	0,1	0	10	43	685*
	Фрукт свежий сезонный (мандарин, яблоко, груша)	150	0,6	0,6	25	108	т/к
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>570</b>	<b>18,4</b>	<b>18,7</b>	<b>81,8</b>	<b>572</b>	
Обед	Огурец свежий (с 01\12 по 31\03 заменяется на огурец соленый)	100	0,8	0,2	3,3	20	54-2з****(7**)
	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 изюма	200	0,1	0,1	26	108	638*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
<b>Итого за обед:</b>		<b>880</b>	<b>28,1</b>	<b>30</b>	<b>123,5</b>	<b>875</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>46,5</b>	<b>48,7</b>	<b>205,3</b>	<b>1447</b>	
<b>День 5</b>							
Завтрак	Каша кукурузная молочная жидкая	250	10,5	11	43,1	308	311*
	Батон пшеничный	20	1,9	0,7	12,7	65	т/к
	Яйцо вареное	40	4,8	4	0	57	337*
	Чай с лимоном и сахаром	205	0,1	0	10	40	686*
	Кондитерское изделие (печенье витаминизированное)	40	2,8	5,2	20,4	140	т/к
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>555</b>	<b>20,1</b>	<b>20,9</b>	<b>86,5</b>	<b>610</b>	
Обед	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*
	Голубцы ленивые	200	14,8	12,7	38,8	334	386***
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	22	91	631*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
<b>Итого за обед:</b>		<b>800</b>	<b>27</b>	<b>29</b>	<b>115,6</b>	<b>836</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>47,1</b>	<b>49,9</b>	<b>202,1</b>	<b>1446</b>	
<b>День 1</b>							
<b>Неделя 2</b>							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	250	8	9,8	38	260	311*
	Бутерброд с сыром	35	7,3	6,8	13,8	142	3*
	Кофейный напиток на молоке	180	3,8	3,6	13	100	692*
	Фрукт свежий сезонный (мандарин, яблоко, груша)	100	0,4	0	20	85	т/к
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>565</b>	<b>19,5</b>	<b>20,6</b>	<b>84,8</b>	<b>587</b>	

Обед	Морковь с сахаром (с 01\03 по 31\05 заменяется на блюдо икра морковная )	100	1	0,2	14,8	68	11** (78*)
	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*
	Чай с сахаром	200	0,1	0	10	40	685*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
<b>Итого за обед:</b>		<b>880</b>	<b>27,7</b>	<b>28,7</b>	<b>120</b>	<b>828</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>47,2</b>	<b>49,3</b>	<b>204,8</b>	<b>1415</b>	
<b>День 2</b>							
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	23	21,8	47	477	54-1т****
	Чай с сахаром	200	0,1	0	10	43	685*
	Фрукт свежий сезонный (мандарин, яблоко, груша)	150	0,6	1	25	108	т/к
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>550</b>	<b>23,7</b>	<b>22,4</b>	<b>81,8</b>	<b>628</b>	
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 картофельный с рисовой крупой, с курицей	250	4,9	4,6	26,8	160	138*
	Рагу из птицы	200	16,5	18,6	38,5	390	54-22м****
	Напиток лимонный	200	0,1	0	23	106	699*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
<b>Итого за обед:</b>		<b>800</b>	<b>27,4</b>	<b>29,9</b>	<b>120,2</b>	<b>859</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>51,1</b>	<b>52,3</b>	<b>202</b>	<b>1487</b>	
<b>День 3</b>							
Завтрак	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	250	12,8	11	42,6	320	302*
	Батон пшеничный	20	1,9	0,7	13	65	т/к
	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	57	337*
	Чай с лимоном и сахаром	205	0,1	0	10	40	686*
	Кондитерское изделие (печенье витаминизированное)	40	2,8	5,2	20,4	140	т/к
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>555</b>	<b>22,4</b>	<b>20,9</b>	<b>86</b>	<b>622</b>	
Обед	Салат из свеклы отварной	100	2	7	13,8	125	54-13р****
	Борщ из свежей капусты с картофелем, курицей и сметаной	250	3,5	5,3	24	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*
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0	22	91	639*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
<b>Итого за обед:</b>		<b>880</b>	<b>29,7</b>	<b>31,5</b>	<b>134,5</b>	<b>935</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>52,1</b>	<b>52,4</b>	<b>220,5</b>	<b>1557</b>	
<b>День 4</b>							
Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	200	15,8	17,4	34,1	356	54-3г
	Батон пшеничный	20	1,9	0,7	12,7	65	т/к
	Чай с сахаром	200	0,1	0	10	43	685*
	Фрукт свежий сезонный (мандарин, яблоко, груша)	150	1	0,6	25	108	т/к
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>570</b>	<b>18,4</b>	<b>18,7</b>	<b>81,8</b>	<b>572</b>	

Обед	Салат витаминный (с 01\03 по 31\05 заменяется на блюдо винегрет овощной)	100	1,7	5,3	11,1	90	40*(71*)
	Рассольник ленинградский с курицей и сметаной	250	6,5	4,5	24	155	132*
	Фрикадельки из птицы с соусом	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	22	91	631*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
<b>Итого за обед:</b>		<b>910</b>	<b>27,4</b>	<b>27,7</b>	<b>131,3</b>	<b>871</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>45,8</b>	<b>46,4</b>	<b>213,1</b>	<b>1443</b>	
<b>День 5</b>							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,8	8,8	33,2	242	311*
	Батон пшеничный	20	1,9	0,7	12,7	65	т/к
	Чай с лимоном и сахаром	205	0,1	0	10	40	686*
	Йогурт фруктовый в стаканчике	125	5,8	6,4	17	148	т/к
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>550</b>	<b>15,6</b>	<b>15,9</b>	<b>72,9</b>	<b>495</b>	
Обед	Огурец свежий (с 01\12 по 31\03 заменяется на огурец соленый)	100	1	0,2	3,3	20	54-2з****(7**)
	Суп картофельный с горохом, с курицей	250	5,6	7	36	223	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*
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	685*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
<b>Итого за обед:</b>		<b>880</b>	<b>28,1</b>	<b>29,9</b>	<b>115</b>	<b>836</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>43,7</b>	<b>45,8</b>	<b>187,9</b>	<b>1331</b>	
<b>Итого за 10 дней:</b>			<b>481</b>	<b>496</b>	<b>2068</b>	<b>14589</b>	
<b>Среднее значение за 10 дней:</b>			<b>48</b>	<b>50</b>	<b>207</b>	<b>1459</b>	

#### Источник рецептур:

\* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах./ Под ред. Ф.Л.Марчука и В.Т.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. 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.