

**Согласовано:**  
Директор МКОУ «Расветовская средняя  
общеобразовательная школа»



/Пономарева О.В./

2024 г.

**Утверждено:**  
Директор ООО «Торговый Дом Марс»



/Смирнов А.Н./

2024 г.

### **Циклическое двухнедельное меню**

**рационов горячего питания (завтрак, обед)**

**для предоставления питания учащимся в муниципальных казенных  
общеобразовательных учреждениях Лодейнопольского района в 2024-2025 гг.**

**Циклическое двухнедельное меню рациона горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся в возрасте 7-11 лет в муниципальных казенных общеобразовательных учреждениях Любимовского района в 2024-2025 гг.**

Применение пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
		3	4	5	6	7	8
<b>1</b>		<b>2</b>					
<b>День 1</b>		<b>Неделя 1</b>					
Завтрак	Каша молочная Дружба (рис, пшено)	200	8,9	8,5	38	269	311*
	Булгуровод с маслом сливочным	30	5,8	8,9	12,8	157	1*
	Чай с лимоном и сахаром	205	0,1	0	9,3	37	686*
	Фрукт свежий (мандарин)	100	0,8	0,2	11	48	т/к
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>535</b>	<b>15,6</b>	<b>17,6</b>	<b>71,1</b>	<b>511</b>	<b>54-23****</b>
	Отруби свежие	60	0,5	0,1	2	12	
	Шри из свежей капусты с картофелем и сметаной	200	1,5	5,3	17,5	120	124*
	Биточек рубленый из пшны	100	14,5	13,4	8,8	218	498*
Обед	Макаронные изделия отварные	150	5,4	3,8	32	186	332*
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	23,5	98	639*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,8	21	116	т/к
		760	26,4	24,5	104,8	750	
<b>Итого за обед:</b>		<b>42</b>	<b>42,1</b>	<b>175,9</b>	<b>1261</b>		
<b>Итого за день:</b>							<b>54-17****</b>
<b>День 2</b>							<b>685*</b>
Завтрак	Запеканка из творога со ступенным молоком	150	15,8	16,8	45,8	404	
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9	35	т/к
<b>Итого за завтрак:</b>	Фрукт свежий (яблоко)	150	0,6	0,6	18	80	
		<b>500</b>	<b>16,5</b>	<b>17,4</b>	<b>72,8</b>	<b>519</b>	<b>519</b>
	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*
	Суп с макаронными изделиями и картофелем, с куринцей	200	3,8	3,6	28	160	140*
Обед	Жаркое по-домашнему	200	18,1	17,8	40,5	403	304**
	Чай с лимоном и сахаром	205	0,1	0	9,3	37	686*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,8	21	116	т/к
		715	27	26,2	105,4	769	
<b>Итого за обед:</b>		<b>43,5</b>	<b>43,6</b>	<b>178,2</b>	<b>1288</b>		
<b>Итого за день:</b>							<b>311*</b>
<b>День 3</b>							<b>357*</b>
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	8,2	9,2	36,5	266	
	Йогурт вареное	40	4,8	4	0,3	57	т/к
	Батон пшеничный	20	1,9	0,7	12,7	65	686*
	Чай с лимоном и сахаром	205	0,1	0	9,3	37	т/к
<b>Итого за завтрак:</b>	Кондитерское изделие витаминизированное (вафля/печенье)	40	2,6	4	18	118	
		<b>505</b>	<b>17,6</b>	<b>17,9</b>	<b>76,8</b>	<b>543</b>	

Обед	Помидор свежий	60	0,5	0,1	1,6	10	54-33*****
	Борщ из свежей капусты с картофелем вегетарианский	200	1,2	3,6	23	130	54-14с*****
	Тертые мясные в томатном соусе	130	12,4	15,6	12	240	461*
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	5,5	36,8	234	297*
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	22	91	631*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,8	21	116	т/к
<b>Итого за обед:</b>		<b>790</b>	<b>26,7</b>	<b>26,7</b>	<b>116,4</b>	<b>821</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>44,3</b>	<b>44,6</b>	<b>193,2</b>	<b>1363</b>	
День 4							54-3г*****
Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	200	15,5	17,2	40,5	385	т/к
	Батон пшеничный	20	1,9	0,7	12,7	65	685*
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9	35	т/к
	Чай с сахаром	130	0,6	0,6	15,6	68	
	Фрукт свежий (яблоко)	550	18,1	18,5	77,8	553	7**
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>60</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>1,6</b>	<b>9</b>	
Обед	Отрудь соевый	200	4,2	5,6	28,8	186	139*
	Суп картофельный с горохом, с курицей	100	13,9	13,3	9,3	208	54-7р*****
	Рыба, тушеная в томате с овощами	150	3,1	6,2	25,3	175	520*
	Картофельное пюре	200	0,1	0	20	80	699*
	Напиток лимонный	50	4	1,8	21	116	т/к
<b>Итого за обед:</b>		<b>760</b>	<b>25,8</b>	<b>26,9</b>	<b>106</b>	<b>774</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>43,9</b>	<b>45,4</b>	<b>183,8</b>	<b>1327</b>	
День 5							311*
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200	9,7	11,3	39,5	307	т/к
	Батон пшеничный	20	1,9	0,7	12,7	65	686*
	Чай с лимоном и сахаром	205	0,1	0	9,3	37	т/к
	Чай с лимоном и сахаром	125	6,3	6,4	16,8	152	
	Йогурт фруктовый в стаканчике	550	18	18,4	78,3	561	54-15р*****
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>60</b>	<b>1</b>	<b>4,5</b>	<b>8,3</b>	<b>78</b>	
Обед	Салат из свежих отварной	200	2,7	3,6	14,8	105	132*
	Рассольник Ленинградский со сметаной	100	13,5	10,6	5,9	176	437*
	Гуляш	150	3,5	4,9	36,8	210	511*
	Рис отварной	200	0,5	0,1	23,5	98	639*
	Компот из смеси сухофруктов	50	4	1,8	21	116	т/к
<b>Итого за обед:</b>		<b>760</b>	<b>25,2</b>	<b>25,5</b>	<b>110,3</b>	<b>783</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>43,2</b>	<b>43,9</b>	<b>188,6</b>	<b>1344</b>	
Неделя 2							
День 1							311*
Завтрак	Каша овсяная молочная жидкая	200	8,8	9,8	38,5	280	3*
	Булгурод с сыром	35	6,2	5,8	12,7	130	685*
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9	35	т/к
	Чай с сахаром	100	0,8	0,2	11	48	
	Фрукт свежий (мандарин)	535	15,9	15,8	71,2	493	
<b>Итого за завтрак:</b>							

Обед	Огурец свежий	60	0,5	0,1		2	12	54-23****	
	Суп из овощей с зеленым горошком, со сметаной	200	2,1	4,6		24,5	150	135*	
	Котлета мясная рубленая	100	13,5	14,3		13,8	242	451***	
	Макаронные изделия отварные	150	5,4	3,8		32	186	332*	
	Чай с лимоном и сахаром	205	0,1	0		9,3	37	686*	
Итого за обед:	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,8		21	116	т/к	
Итого за обед:		765	26	24,6		102,6	743		
Итого за день:		41,5		40,4		173,8	1236		
День 2									
	Пудинг творожный запеченный с соусом молочным	150	15,8	15,2		45,8	390	349**	
	Чай с лимоном и сахаром	205	0,1	0		9,3	37	686*	
	Фрукт свежий (яблоко)	150	0,6	0,6		18	80	т/к	
Итого за завтрак:		505	16,5	15,8		73,1	507	45*	
Обед	Салат из крапивной 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*	
	Суп картофельный с рисовой крупой, с курицей	200	3,2	3,4		24,5	140	138*	
	Рагу из птицы	200	16,5	18,6		38,5	390	54-22м****	
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1		22,0	91	631*	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,8		21	116	т/к	
	Итого за обед:		710	24,9	26,9		113	790	
	Итого за день:		41,4		42,7		185,7	1297	
День 3									
	Каша пшеница молочная жидкая	200	9,8	11,5		38,2	303	311*	
	Батон пшеничный	20	1,9	0,7		12,7	65	т/к	
	Чай с лимоном и сахаром	205	0,1	0		9,3	37	686*	
Итого за завтрак:	Йогурт фруктовый в стаканчике	125	6,3	6,4		16,8	152	т/к	
Итого за завтрак:		550	18,1	18,6		77	557	54-33****	
Обед	Помидор свежий	60	0,5	0,1		1,6	10	54-33****	
	Борщ из свежей капусты с картофелем вегетарианский	200	1,2	3,6		23	130	54-14с****	
	Печень по-строгановски	100	10,5	14,5		9,5	215	431*	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	5,5		36,8	234	297*	
	Чай с сахаром	200	0,1	0		9	35	685*	
	Итого за обед:	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,8		21	116	т/к
	Итого за обед:		760	24,7	25,5		100,9	740	
Итого за день:		42,8		44,1		177,9	1297		
День 4									
	Макаронные изделия отварные с сыром	200	15,5	17,2		41	385	54-31****	
	Батон пшеничный	20	1,9	0,7		12,7	65	т/к	
	Чай с сахаром	200	0,1	0		9	35	685*	
Итого за завтрак:	Фрукт свежий (яблоко)	130	0,6	0,6		15,6	68	т/к	
Итого за завтрак:		550	18,1	18,5		77,8	553		

	Огурек солёный	60	0,5	0	2	9	7**
	Суп картофельный с горохом, с курицей	200	4,2	5,6	29	186	139*
	Котлета рыбная	100	14,8	12,4	14	230	388*
	Картофельное пюре	150	3,1	6,2	25,3	175	520*
	Напиток лимонный	200	0,1	0,0	20	80	699*
	Напиток лимонный	50	4	1,8	21	116	т/к
	Хлеб ржано-пшеничный	760	26,7	26	110,7	796	
<b>Итого за обед:</b>			<b>44,8</b>	<b>44,5</b>	<b>188,5</b>	<b>1349</b>	
<b>Итого за день:</b>							
<b>День 5</b>							
	Омлет натуральный запеченный	155	13,2	14,8	7,5	220	340*
	Батон пшеничный	40	3,8	1,4	39,4	188	т/к
	Чай с лимоном и сахаром	205	0,1	0	9,3	37	686*
	Фрукт свежий (мандарин)	100	0,8	0,2	11	48	т/к
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>17,9</b>	<b>16,4</b>	<b>67,2</b>	<b>493</b>	<b>54-13р****</b>
	Салат из смеси отварной	60	1	4,5	8,3	78	132*
	Расоольник ленинградский со сметаной	200	2,7	3,6	14,8	105	492*
	Плов из курицы	200	16,9	13,8	49	394	639*
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	23,5	98	т/к
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,8	21	116	
<b>Итого за обед:</b>		<b>710</b>	<b>25,1</b>	<b>23,8</b>	<b>116,6</b>	<b>791</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>43</b>	<b>40,2</b>	<b>183,8</b>	<b>1284</b>	
<b>Итого за 10 дней:</b>			<b>430</b>	<b>431</b>	<b>1829</b>	<b>13045</b>	
<b>Среднее значение за 10 дней:</b>			<b>43</b>	<b>43</b>	<b>183</b>	<b>1304</b>	

#### Источник рецептур:

- \* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. Ф.Д. Марчука и В.Т. Лапиной. - Изд. "Хлебпродинформ" 2004 г.
- \*\* Справочник рецептур блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москва, выпуск 4, 2003 г.
- \*\*\* Сборник рецептур на производство для обучающихся во всех образовательных учреждениях. - Москва, 2011. под ред. М.П. Могильного и В.А. Гусельнича.
- \*\*\*\* 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 сбоя поставки в наименованиях по фруктам свежим и овощам, сезонные замены овощей и фруктов.

Циклическое двухнедельное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся в возрасте 12 лет и старше в муниципальных казенных общеобразовательных учреждениях Лодейнольского района в 2024-2025 гг.

Примечания	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы				
1			2				3		
День 1			Неделя 1					4	
Завтрак			5	6	7	8			
	Каша молочная Дружба (рис, пшено)	250	11,3	10,6	47	336	311*		
	Бутерброд с маслом сливочным	30	5,8	8,9	12,8	157	1*		
	Чай с лимоном и сахаром	205	0,1	0	9,3	37	686*		
	Фрукт свежий (манго)	100	0,8	0,2	11	48	т/к		
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>585</b>	<b>18</b>	<b>19,7</b>	<b>80,1</b>	<b>578</b>	<b>54-23****</b>		
	Отруби свежие	100	0,8	0,2	3,3	20			
	Пшеница из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	1,9	6,6	21,8	150	124*		
	Биточек рубленый из птицы	100	14,5	13,4	8,8	218	498*		
	Макаронные изделия отварные	180	6,5	5,5	38	230	332*		
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	23,5	98	639*		
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,8	21	116	т/к		
<b>Итого за обед:</b>		<b>880</b>	<b>28,2</b>	<b>27,6</b>	<b>116,4</b>	<b>832</b>	<b>1410</b>		
<b>Итого за день:</b>			<b>46,2</b>	<b>47,3</b>	<b>196,5</b>	<b>1410</b>			
<b>День 2</b>									
	Запеканка из творога со сливочным молоком	200	21	22,3	60,9	537	54-17****		
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9	35	685*		
<b>Завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>18</b>	<b>80</b>	<b>т/к</b>		
	Фрукт свежий (яблоко)	550	21,7	22,9	87,9	652			
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>1,7</b>	<b>5</b>	<b>11</b>	<b>88</b>	<b>45*</b>		
	Салат из квашеной капусты (с 01/09 по 29/02 с луком репчатым, с 01/03 по 31/05 с луком зеленым)	250	4	4,5	35	200	140*		
	Суп с макаронными изделиями и картофелем, с курицей	200	18,1	17,8	40,5	403	304**		
	Жаркое по-домашнему	205	0,1	0	9,3	37	686*		
<b>Обед</b>		<b>50</b>	<b>4</b>	<b>1,8</b>	<b>21</b>	<b>116</b>	<b>т/к</b>		
	Чай с лимоном и сахаром	805	27,9	29,1	116,8	844			
	Хлеб ржано-пшеничный		49,6	52	204,7	1496			
<b>Итого за обед:</b>									
<b>Итого за день:</b>									
<b>День 3</b>									
	Каша манная молочная жидкая	250	10,3	11,5	45,6	332	311*		
	Яблоко вареное	40	4,8	4	0,3	57	337*		
	Батон пшеничный	20	1,9	0,7	12,7	65	т/к		
<b>Завтрак</b>		<b>205</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>9,3</b>	<b>37</b>	<b>686*</b>		
	Чай с лимоном и сахаром	40	2,6	4,0	18	118	т/к		
	Кондитерское изделие витаминизированное (вафельное)	555	19,7	20,2	85,9	609			
<b>Итого за завтрак:</b>									



Обед	Огурец свежий	100	0,8	0,2	3,3	20	54-23****
	Суп из овощей с зеленым горошком, со сметаной	250	2,6	5,8	30,6	185	135*
	Котлета мясная рубленая	100	13,5	14,3	13,8	242	451****
	Макаронные изделия отварные	180	6,5	5,5	38	230	332*
	Чай с лимоном и сахаром	205	0,1	0	9,3	37	686*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,8	21	116	т/к
Итого за обед:		885	27,5	27,6	116	830	
Итого за день:			45,6	46	196,7	1393	
День 2							
Завтрак	Пудинг творожный запеченный с соусом молочным	200	21	20,2	60,9	519	349**
	Чай с лимоном и сахаром	205	0,1	0	9,3	37	686*
	Фрукт свежий (яблоко)	150	0,6	0,6	18	80	т/к
Итого за завтрак:		555	21,7	20,8	88,2	636	
Обед	Салат из квашеной капусты (с 01/09 по 29/02 с луком репчатым, с 01/03 по 31/05 с луком зеленым)	100	1,7	5	11	88	45*
	Суп картофельный с рисовой крупой, с курицей	250	4,8	4,3	30,6	185	138*
	Рагу из птицы	200	16,5	18,6	38,5	390	54-22м****
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	22	91	631*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,8	21	116	т/к
Итого за обед:		800	27,2	29,8	123,1	870	
Итого за день:			48,9	50,6	211,3	1506	
День 3							
Завтрак	Каша пшеница молочная жидкая	200	9,8	11,5	38,2	303	311*
	Батон пшеничный	20	1,9	0,7	12,7	65	т/к
	Чай с лимоном и сахаром	205	0,1	0	9,3	37	686*
	Йогурт фруктовый в стаканчике	125	6,3	6,4	16,8	152	т/к
	Итого за завтрак:		550	18,1	18,6	77	557
Обед	Помидор свежий	100	0,8	0,2	2,7	17	54-33****
	Борщ из свежей капусты с картофелем вегетарианский	250	1,5	4,5	28	160	431*
	Печень по-строгановски	100	10,5	14,5	9,5	215	297*
	Каша гречневая расщипатая	180	10,1	6,6	44,1	281	685*
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9	35	
Итого за обед:		50	4	1,8	21,0	116	т/к
Итого за день:		880	27	27,6	114,3	824	
Итого за день:			45,1	46,2	191,3	1381	
День 4							
Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	200	15,5	17,2	41	385	54-31****
	Батон пшеничный	20	1,9	0,7	12,7	65	т/к
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9	40	685*
Итого за завтрак:		130	0,6	0,6	15,6	68	т/к
Итого за завтрак:		550	18,1	18,5	77,8	558	



Обед	Отупец солёный	100	0,8	0	2,7	15	7**
	Суп картофельный с горохом, с куринцей	250	5,3	7	36	233	139*
	Котлета рыбная	100	14,8	12,4	14	230	388*
	Картофельное пюре	180	3,7	7,4	30,4	210	520*
	Напиток лимонный	200	0,1	0	20	80	699*
Итого за обед:	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,8	21	116	т/к
		880	28,7	28,6	124,1	884	
Итого за день:		46,8	47,1	201,9	1442		
День 5	Омлет натуральный запеченный	205	17,6	19,7	10,5	298	340*
	Батон пшеничный	40	3,8	1,4	39,4	188	т/к
	Чай с лимоном и сахаром	205	0,1	0	9,3	37	686*
	Фрукт свежий (мандарин)	100	0,8	0,2	11	48	т/к
	Итого за завтрак:	550	22,3	21,3	70,2	571	54-13р****
Обед	Салат из свежих отварной	100	1,7	7,5	13,8	130	132*
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	3,9	4,5	18,5	131	492*
	Плов из курницы	200	16,9	13,8	49	394	639*
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	23,5	98	т/к
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,8	10,5	116	
Итого за обед:	800	27	27,7	115,3	869		
Итого за день:		49,3	49	185,5	1440		
Итого за 10 дней:		472	472	484	2006	14472	
Среднее значение за 10 дней:		47	47	48	201	1447	

**Источник рецептур:**

- \* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах./ Под ред. Ф.Л.Марчука и В.Т.Дашинной. - Изд. "Хлебпродинформ" 2004 г.
- \*\* Справочник рецептур блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы, выпуск 4, 2003 г.
- \*\*\* Сборник рецептур на пролущию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. - Москва, 2011. под ред. М.П. Моргильного 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.

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