

Согласовано:

Директор МОБУ «Сясьстройская средняя общеобразовательная школа №2»



/Богомолова И.В./

2024 г

Утверждаю:

Директор ООО «Торговый Дом Марс»



/Смирнов А.Н./

2024 г

**Цикличное вариативное десятидневное меню  
горячего питания (завтрак, обед)  
для предоставления питания учащимся  
в муниципальных образовательных бюджетных  
учреждениях Волховского муниципального района  
в 2024-2025 гг.**

Циклическое вариативное десятидневное меню горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся в возрасте 7-11 лет в муниципальных образовательных бюджетных учреждениях Волховского муниципального района

ВАРИАНТ МЕНЮ №1

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	8,5	8,8	27,8	228	311	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	9	35	685	2004
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	6,3	6,4	13,8	140	3	2004
ЯБЛОКО	130	0,7	0,7	16,7	75	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>15,6</b>	<b>15,9</b>	<b>67,3</b>	<b>478</b>		
<b>Завтрак II</b>							
МОЛОКО	200	6	5	9,4	109	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>9,4</b>	<b>109</b>		
<b>Обед</b>							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,5	0,1	1	7	699	2004
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	4,2	4,3	28,7	172	139	2004
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ КУРИЦЫ	100	15,8	13,5	16,8	255	498	2004
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	2,7	6,1	32,5	196	54-9г	2021
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,1	0	18,2	74	699	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,5	0,3	7,5	40	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>24,8</b>	<b>24,3</b>	<b>104,7</b>	<b>744</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>46,4</b>	<b>45,2</b>	<b>181,4</b>	<b>1331</b>		

ВАРИАНТ МЕНЮ №2

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ	170	12,3	14,5	36,5	330	54-3г	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	9	35	685	2004
БАТОН	25	2,1	1,1	14,9	78	тк	тк
МАНДАРИН	110	0,9	0,2	12,5	54	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>15,4</b>	<b>15,8</b>	<b>72,9</b>	<b>497</b>		
<b>Завтрак II</b>							
МОЛОКО	200	6	5	9,4	109	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>9,4</b>	<b>109</b>		
<b>Обед</b>							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,5	0,1	1	7	699	2004
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	4,2	4,3	28,7	172	139	2004
РАГУ ИЗ КУРИЦЫ	250	19	20,8	55,8	495	54-22м	2021
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,1	0	18,2	74	699	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,5	0,3	7,5	40	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>25,3</b>	<b>25,5</b>	<b>111,2</b>	<b>788</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>46,7</b>	<b>46,3</b>	<b>193,5</b>	<b>1394</b>		

Циклическое вариативное десятидневное меню горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся в возрасте 7-11 лет в муниципальных образовательных бюджетных учреждениях Волховского муниципального района

ВАРИАНТ МЕНЮ №1

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	10,8	6,8	29,7	225	311	2004
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	205	0,1	0	9,3	37	686	2004
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	3,7	10,3	15,8	173	1	2004
МАНДАРИН	110	0,9	0,2	12,5	54	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>15,5</b>	<b>17,3</b>	<b>67,3</b>	<b>489</b>		
<b>Завтрак II</b>							
МОЛОКО	200	6	5	9,4	109	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>9,4</b>	<b>109</b>		
<b>Обед</b>							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	13	54-3з	2021
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	2,8	5,5	13,6	175	124	2004
ФИЛЕ КУРИЦЫ ТУШЕНОЕ В СОУСЕ	100	14,8	13,6	16,8	250	284	2011
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,5	4,9	37,8	210	54-7г	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	9	35	685	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,5	0,3	7,5	40	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>23,4</b>	<b>24,4</b>	<b>87</b>	<b>723</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>44,9</b>	<b>46,7</b>	<b>163,7</b>	<b>1321</b>		

ВАРИАНТ МЕНЮ №2

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	12,8	13	11,5	218	340	2004
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	205	0,1	0	9,3	37	686	2004
БАТОН	50	4,2	2,2	29,8	156	тк	тк
ЯБЛОКО	130	0,7	0,7	16,7	75	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>525</b>	<b>17,8</b>	<b>15,9</b>	<b>67,3</b>	<b>486</b>		
<b>Завтрак II</b>							
МОЛОКО	200	6	5	9,4	109	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>9,4</b>	<b>109</b>		
<b>Обед</b>							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	1	0,1	2,3	13,2	54-3з	2021
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	2,8	5,5	13,6	175	124	2004
ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	200	16,5	17,5	60,7	475	492	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	9	35	685	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3	0,6	15	80	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>23,1</b>	<b>23,7</b>	<b>100,6</b>	<b>778</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>46,9</b>	<b>44,6</b>	<b>177,3</b>	<b>1373</b>		

**Циклическое вариативное десятидневное меню горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся в возрасте 7-11 лет в муниципальных образовательных бюджетных учреждениях Волховского муниципального района**

**ВАРИАНТ МЕНЮ №1**

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150	16,2	16,5	43,9	395	54-1т	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	9	35	685	2004
ЯБЛОКО	150	0,8	0,8	19,2	87	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>17,1</b>	<b>17,3</b>	<b>72,1</b>	<b>517</b>		
<b>Завтрак II</b>							
МОЛОКО	200	6	5	9,4	109	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>9,4</b>	<b>109</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ*	60	1	3	6,6	53	45	2004
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200	4,3	4,5	26,3	165	132	2004
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	110	11,8	10,7	13,6	200	394	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,4	6,2	28,5	186	520	2004
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	205	0,1	0	9,3	37	686	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,5	0,3	7,5	40	тк	тк
БАТОН	25	2,1	1,1	14,9	78	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>765</b>	<b>24,2</b>	<b>25,8</b>	<b>106,7</b>	<b>759</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>47,3</b>	<b>48,1</b>	<b>188,2</b>	<b>1385</b>		

**ВАРИАНТ МЕНЮ №2**

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	10,7	13,8	27,8	285	302	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	9	35	685	2004
БАТОН	25	2,1	1,1	14,9	78	тк	тк
БАНАН	150	2,5	0,9	30	140	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>15,4</b>	<b>15,8</b>	<b>81,7</b>	<b>538</b>		
<b>Завтрак II</b>							
МОЛОКО	200	6	5	9,4	109	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>9,4</b>	<b>109</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ*	60	1	3	6,6	53	45	2004
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200	4,3	4,5	26,3	165	132	2004
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	13,5	11,5	10,5	203	450	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	2,9	4,3	27,6	162	203	2004
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,1	25	102	631	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,5	0,3	7,5	40	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>23,4</b>	<b>23,7</b>	<b>103,5</b>	<b>725</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>44,8</b>	<b>44,5</b>	<b>194,6</b>	<b>1372</b>		

\* С 01/09 ПО 29/02 РЕЦЕПТУРА С ЛУКОМ РЕПЧАТЫМ, С 01/03 ПО 31/05 С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ

Циклическое вариативное десятидневное меню горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся в возрасте 7-11 лет в муниципальных образовательных бюджетных учреждениях Волховского муниципального района

ВАРИАНТ МЕНЮ №1

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	9,2	6,5	22,4	188	311	2004
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	205	0,1	0	9,3	37	686	2004
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	3,7	10,3	15,8	173	1	2004
БАНАН	150	2,5	0,9	30	140	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>15,5</b>	<b>17,7</b>	<b>77,5</b>	<b>538</b>		
<b>Завтрак II</b>							
МОЛОКО	200	6	5	9,4	109	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>9,4</b>	<b>109</b>		
<b>Обед</b>							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0	1,6	8	54-23з	2021
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	2,8	5,4	27,5	168	110	2004
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	10,5	13,5	10,6	210	431	2004
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	8,4	5,5	39,8	246	297	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	15	60	685	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,5	0,3	7,5	40	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>23,8</b>	<b>24,7</b>	<b>102</b>	<b>732</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>45,3</b>	<b>47,4</b>	<b>188,9</b>	<b>1379</b>		

ВАРИАНТ МЕНЮ №2

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150	16,2	16,5	43,9	395	54-1т	2021
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	205	0,1	0	9,3	37	686	2004
ЯБЛОКО	150	0,8	0,8	19,2	87	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>17,1</b>	<b>17,3</b>	<b>72,4</b>	<b>519</b>		
<b>Завтрак II</b>							
МОЛОКО	200	6	5	9,4	109	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>9,4</b>	<b>109</b>		
<b>Обед</b>							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0	1,6	8	54-23з	2021
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	2,8	5,4	27,5	168	110	2004
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	130	12,8	12,3	11,8	212	461	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5,4	5,8	38,2	229	332	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	15	60	685	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,5	0,3	7,5	40	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>760</b>	<b>23,1</b>	<b>23,8</b>	<b>101,6</b>	<b>717</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>46,2</b>	<b>46,1</b>	<b>183,4</b>	<b>1345</b>		

Циклическое вариативное десятидневное меню горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся в возрасте 7-11 лет в муниципальных образовательных бюджетных учреждениях Волховского муниципального района

ВАРИАНТ МЕНЮ №1

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	200	12,8	15,2	29,8	312	262	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	9	35	685	2004
БАТОН	25	2,1	1,1	15	78	тк	тк
ЯБЛОКО	130	0,7	0,7	16,7	75	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>15,7</b>	<b>17</b>	<b>70,4</b>	<b>500</b>		
<b>Завтрак II</b>							
МОЛОКО	200	6	5	9,4	109	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>9,4</b>	<b>109</b>		
<b>Обед</b>							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	13	54-3з	2021
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ СО СМЕТАНОЙ	200	3,5	5,3	26,5	170	135	2004
КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕНАЯ	100	13,4	13,7	10,8	220	451	2011
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	150	4,5	6,3	32,5	208	216	2004
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,1	0,1	22,5	90	701	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,5	0,3	7,5	40	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>23,7</b>	<b>25,8</b>	<b>102,1</b>	<b>741</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>45,4</b>	<b>47,8</b>	<b>181,9</b>	<b>1350</b>		

ВАРИАНТ МЕНЮ №2

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	10,8	6,5	28,4	220	302	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	9	35	685	2004
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	3,7	10,3	15,8	173	1	2004
ЯБЛОКО	130	0,7	0,7	16,7	75	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>515</b>	<b>15,3</b>	<b>17,5</b>	<b>69,9</b>	<b>503</b>		
<b>Завтрак II</b>							
МОЛОКО	200	6	5	9,4	109	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>9,4</b>	<b>109</b>		
<b>Обед</b>							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	13	54-3з	2021
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ СО СМЕТАНОЙ	200	3,2	4,5	26,5	160	135	2004
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100	15,9	12,4	13,9	235	388	2004
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,4	6,2	28,5	186	520	2004
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,1	0,1	22,5	90	701	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,5	0,3	7,5	40	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>24,8</b>	<b>23,6</b>	<b>101,2</b>	<b>724</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>46,1</b>	<b>46,1</b>	<b>180,5</b>	<b>1336</b>		

Циклическое вариативное десятидневное меню горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся в возрасте 7-11 лет в муниципальных образовательных бюджетных учреждениях Волховского муниципального района

ВАРИАНТ МЕНЮ №1

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	7,4	8,8	28,5	228	311	2004
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	205	0,1	0	9,3	37	686	2004
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	7,3	6,8	19,8	168	3	2004
МАНДАРИН	100	0,9	0,2	12,5	54	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>15,7</b>	<b>15,8</b>	<b>70,1</b>	<b>487</b>		
<b>Завтрак II</b>							
МОЛОКО	200	6	5	9,4	109	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>9,4</b>	<b>109</b>		
<b>Обед</b>							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0	1,6	8	54-23з	2021
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, С КУРИЦЕЙ	200	4,2	4,3	28,7	172	139	2004
БИТОЧКИ ИЗ СВИНИНЫ	100	13,2	13,7	16,8	248	451	2011
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,6	5,4	37,8	217	54-7г	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	9	35	685	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,5	0,3	7,5	40	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>23,1</b>	<b>23,7</b>	<b>101,4</b>	<b>720</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>44,8</b>	<b>44,5</b>	<b>180,9</b>	<b>1316</b>		

ВАРИАНТ МЕНЮ №2

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ВЕРМИШЕЛЬ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	7,2	8,8	29,5	230	160	2004
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	205	0,1	0	9,3	37	686	2004
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	7,3	6,8	19,8	168	3	2004
МАНДАРИН	100	0,9	0,2	12,5	54	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>15,5</b>	<b>15,8</b>	<b>71,1</b>	<b>489</b>		
<b>Завтрак II</b>							
МОЛОКО	200	6	5	9,4	109	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>9,4</b>	<b>109</b>		
<b>Обед</b>							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0	1,6	8	54-23з	2021
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, С КУРИЦЕЙ	200	4,2	4,3	27,9	169	139	2004
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	16,5	18,8	46,8	430	386	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	9	35	685	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3	0,6	15	80	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>24,3</b>	<b>23,7</b>	<b>100,3</b>	<b>722</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>45,8</b>	<b>44,5</b>	<b>180,8</b>	<b>1320</b>		

Циклическое вариативное десятидневное меню горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся в возрасте 7-11 лет в муниципальных образовательных бюджетных учреждениях Волховского муниципального района

ВАРИАНТ МЕНЮ №1

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	10,9	6,8	28,7	223	302	2004
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	205	0,1	0	9,3	37	686	2004
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	3,7	10,3	15,8	173	1	2004
ЯБЛОКО	130	0,7	0,7	16,7	75	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>15,4</b>	<b>17,8</b>	<b>70,5</b>	<b>508</b>		
<b>Завтрак II</b>							
МОЛОКО	200	6	5	9,4	109	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>9,4</b>	<b>109</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ*	60	1	3	6,6	53	45	2004
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200	4,3	4,5	26,3	165	132	2004
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	13,9	12	14,2	220	374	2004
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,4	4,8	26,3	164	520	2004
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,2	0,1	22	90	639	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,5	0,3	7,5	40	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>24,3</b>	<b>24,7</b>	<b>102,9</b>	<b>732</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>45,7</b>	<b>47,5</b>	<b>182,8</b>	<b>1349</b>		

ВАРИАНТ МЕНЮ №2

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	12,8	13	11,5	218	340	2004
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	205	0,1	0	9,3	37	686	2004
БАТОН	50	4,2	2,2	29,8	156	тк	тк
ЯБЛОКО	130	0,7	0,7	16,7	75	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>535</b>	<b>17,8</b>	<b>15,9</b>	<b>67,3</b>	<b>486</b>		
<b>Завтрак II</b>							
МОЛОКО	200	6	5	9,4	109	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>9,4</b>	<b>109</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ*	60	1	3	6,6	53	45	2004
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200	4,3	4,5	26,3	165	132	2004
ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	13,4	11,8	10,8	206	439	2004
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	2,9	4,3	27,6	162	203	2004
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,2	0,1	22	90	639	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,5	0,3	7,5	40	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>23,3</b>	<b>24</b>	<b>100,8</b>	<b>716</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>47,1</b>	<b>44,9</b>	<b>177,5</b>	<b>1311</b>		

\* С 01109 ПО 29102 РЕЦЕПТУРА С ЛУКОМ РЕПЧАТЫМ, С 01103 ПО 31105 С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ



Циклическое вариативное десятидневное меню горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся в возрасте 7-11 лет в муниципальных образовательных бюджетных учреждениях Волховского муниципального района

ВАРИАНТ МЕНЮ №1

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150	16,2	16,5	43,9	395	54-1г	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	9	35	685	2004
ЯБЛОКО	150	0,8	0,8	19,2	87	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>17,1</b>	<b>17,3</b>	<b>72,1</b>	<b>517</b>		
<b>Завтрак II</b>							
МОЛОКО	200	6	5	9,4	109	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>9,4</b>	<b>109</b>		
<b>Обед</b>							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	1	0,1	2,3	13	54-3з	2021
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ СО СМЕТАНОЙ	200	2,6	5,5	27,5	170	134	2004
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ	130	12,8	13	15,9	235	360	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5,4	5,8	38,2	229	332	2004
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	205	0,1	0	9,3	37	686	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,5	0,3	7,5	40	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>765</b>	<b>23,1</b>	<b>24,7</b>	<b>100,7</b>	<b>724</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>46,2</b>	<b>47</b>	<b>182,2</b>	<b>1350</b>		

ВАРИАНТ МЕНЮ №2

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША МОЛОЧНАЯ "ЯНТАРНАЯ" (ИЗ ПШЕНА С ЯБЛОКАМИ) С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	10,7	13,8	24,5	270	275	2013
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	9	35	685	2004
БАТОН	25	2,1	1,1	14,9	78	тк	тк
БАНАН	150	2,5	0,9	30	140	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>525</b>	<b>15,4</b>	<b>15,8</b>	<b>78,4</b>	<b>523</b>		
<b>Завтрак II</b>							
МОЛОКО	200	6	5	9,4	109	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>9,4</b>	<b>109</b>		
<b>Обед</b>							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	1	0,1	2,3	13	54-3з	2021
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ СО СМЕТАНОЙ	200	2,6	5,5	27,5	170	134	2004
КУРИЦА ТУШЕНАЯ С МОРКОВЬЮ	100	14,8	12,6	16,8	250	54-25м	2021
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,5	4,9	37,8	210	511	2004
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	205	0,1	0	9,3	37	686	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,5	0,3	7,5	40	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>735</b>	<b>23,2</b>	<b>23,4</b>	<b>101,2</b>	<b>720</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>44,6</b>	<b>44,2</b>	<b>189</b>	<b>1352</b>		

**Циклическое вариативное десятидневное меню горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся в возрасте 7-11 лет в муниципальных образовательных бюджетных учреждениях Волховского муниципального района**

ВАРИАНТ МЕНЮ №1

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА" (РИС, ПШЕНО) С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	7,9	8,3	26,8	215	311	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	9	35	685	2004
БАТОН	25	2,1	1,1	14,9	78	тк	тк
ЙОГУРТ В СТАКАНЧИКЕ	125	5,3	6,4	16,8	148	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>15,4</b>	<b>15,8</b>	<b>67,5</b>	<b>476</b>		
<b>Завтрак II</b>							
МОЛОКО	200	6	5	9,4	109	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>9,4</b>	<b>109</b>		
<b>Обед</b>							
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,5	0	1	7	699	2004
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ, С КУРИЦЕЙ	200	3,5	4,4	25,4	146	140	2004
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	19,1	20,3	47,5	455	436	2004
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,1	0,1	22,5	90	701	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,5	0,3	7,5	40	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>24,7</b>	<b>25,2</b>	<b>103,9</b>	<b>738</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>46,1</b>	<b>46</b>	<b>180,8</b>	<b>1323</b>		

ВАРИАНТ МЕНЮ №2

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ (СЛАДКИМ)	150	16	16,5	43,7	396	349	2003
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	9	35	685	2004
ЯБЛОКО	150	0,8	0,8	19,2	87	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>16,9</b>	<b>17,3</b>	<b>71,9</b>	<b>518</b>		
<b>Завтрак II</b>							
МОЛОКО	200	6	5	9,4	109	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>9,4</b>	<b>109</b>		
<b>Обед</b>							
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,5	0	1	7	699	2004
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ, С КУРИЦЕЙ	200	3,5	4,4	25,4	146	140	2004
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	250	19	20,2	48	460	54-10м	2020
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,1	0,1	22,5	90	701	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,5	0,3	7,5	40	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>24,6</b>	<b>25,1</b>	<b>104,4</b>	<b>743</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>47,5</b>	<b>47,4</b>	<b>185,7</b>	<b>1370</b>		

Циклическое вариативное десятидневное меню горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся в возрасте 7-11 лет в муниципальных образовательных бюджетных учреждениях Волховского муниципального района

ВАРИАНТ МЕНЮ №1

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ	170	12,3	14,5	36,5	330	54-3г	2021
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	205	0,1	0	9,3	37	686	2004
БАТОН	25	2,1	1,1	14,9	78	тк	тк
МАНДАРИН	100	0,9	0,2	12,5	54	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>15,4</b>	<b>15,8</b>	<b>73,2</b>	<b>499</b>		
<b>Завтрак II</b>							
МОЛОКО	200	6	5	9,4	109	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>9,4</b>	<b>109</b>		
<b>Обед</b>							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,0	1,6	8	54-23з	2021
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	2,8	5,4	27,5	168	110	2004
ГУЛЯШ	100	11,4	13,2	15,5	230	437	2004
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	8,4	5,5	39,8	246	297	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	9	35	685	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,5	0,3	7,5	40	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>24,7</b>	<b>24,4</b>	<b>100,9</b>	<b>727</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>46,1</b>	<b>45,2</b>	<b>183,5</b>	<b>1335</b>		

ВАРИАНТ МЕНЮ №2

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	7,9	8,3	26,5	215	302	2004
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	205	0,1	0	9,3	37	686	2004
БАТОН	25	2,1	1,1	14,9	78	тк	тк
ЙОГУРТ В СТАКАНЧИКЕ	125	5,3	6,4	16,8	148	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>15,4</b>	<b>15,8</b>	<b>67,5</b>	<b>478</b>		
<b>Завтрак II</b>							
МОЛОКО	200	6	5	9,4	109	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>9,4</b>	<b>109</b>		
<b>Обед</b>							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,0	1,6	8	54-23з	2021
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	2,8	5,4	27,5	168	110	2004
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ И СМЕТАННЫМ СОУСОМ	250	19,2	20,1	62,8	520	291	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	9	35	685	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,5	0,3	7,5	40	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>24,1</b>	<b>25,8</b>	<b>108,4</b>	<b>771</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>45,5</b>	<b>46,6</b>	<b>185,3</b>	<b>1358</b>		

### ИТОГО ПО ПЕРВОМУ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	458	465	1814	13441
Среднее значение за период	46	47	181	1344
Сбалансированность	1	1	4	

### СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ) ПО ПЕРВОМУ МЕНЮ

Возрастная категория	Завтрак	Обед
7-11 лет	5135	7290
Среднее значение за период	514	729

### ИТОГО ПО ВТОРОМУ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	461	455	1848	13533
Среднее значение за период	46	46	185	1353
Сбалансированность	1	1	4	

### СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ) ПО ВТОРОМУ МЕНЮ

Возрастная категория	Завтрак	Обед
7-11 лет	5135	7195
Среднее значение за период	514	720

### ИСТОЧНИК РЕЦЕПТУР:

1. 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.
2. Справочник рецептур блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы, выпуск 4, 2003 г.
3. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. - Москва, 2011. под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.
4. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся общеобразовательных организаций. Разработано ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора, Новосибирск - 2021 г.
5. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских образовательных учреждений. Под общей редакцией профессора А.Я. Первалова. Уральский региональный центр питания-Пермь, 2013 г.

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

**Циклическое вариативное десятидневное меню горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся в возрасте 12 лет и старше в муниципальных образовательных бюджетных учреждениях Волховского муниципального района**

**ВАРИАНТ МЕНЮ №1**

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	10,2	11	39,2	302	311	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	9	35	685	2004
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	6,3	6,4	13,8	140	3	2004
ЯБЛОКО	130	0,7	0,7	16,7	75	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>17,3</b>	<b>18,1</b>	<b>78,7</b>	<b>552</b>		
<b>Обед</b>							
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	100	0,8	0,2	1,6	13	699	2004
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	250	5,6	6,8	38,5	242	139	2004
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ КУРИЦЫ	100	15,8	13,5	16,8	255	498	2004
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	3,2	7,3	39	235	54-9г	2021
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,1	0	18,2	74	699	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,5	0,3	7,5	40	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>27</b>	<b>28,1</b>	<b>121,6</b>	<b>859</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>44,3</b>	<b>46,2</b>	<b>200,3</b>	<b>1411</b>		

**ВАРИАНТ МЕНЮ №2**

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ	200	14,2	16,4	48,5	400	54-3г	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	9	35	685	2004
БАТОН	50	4,2	2,2	29,8	156	тк	тк
МАНДАРИН	110	0,9	0,2	12,5	54	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>19,4</b>	<b>18,8</b>	<b>99,8</b>	<b>645</b>		
<b>Обед</b>							
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	100	0,8	0,2	1,6	13	699	2004
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	250	5,6	6,8	38,5	242	139	2004
РАГУ ИЗ КУРИЦЫ	250	19	20,8	55,8	495	54-22м	2021
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,1	0	18,2	74	699	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,5	0,3	7,5	40	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>27</b>	<b>28,1</b>	<b>121,6</b>	<b>864</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>46,4</b>	<b>46,9</b>	<b>221,4</b>	<b>1509</b>		

Циклическое вариативное десятидневное меню горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся в возрасте 12 лет и старше в муниципальных образовательных бюджетных учреждениях Волховского муниципального района

ВАРИАНТ МЕНЮ №1

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	13,3	7,9	39,5	285	311	2004
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	205	0,1	0	9,3	37	686	2004
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	3,7	10,3	15,8	173	1	2004
МАНДАРИН	110	0,9	0,2	12,5	54	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>18</b>	<b>18,4</b>	<b>77,1</b>	<b>549</b>		
<b>Обед</b>							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,3	4,2	22	54-3з	2021
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250	5,3	7,5	34,4	230	124	2004
ФИЛЕ КУРИЦЫ ТУШЕНОЕ В СОУСЕ	100	14,8	13,6	16,8	250	284	2011
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	4,2	5,9	45,4	252	54-7г	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	9	35	685	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,5	0,3	7,5	40	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>850</b>	<b>27</b>	<b>27,6</b>	<b>117,3</b>	<b>829</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>45</b>	<b>46</b>	<b>194,4</b>	<b>1378</b>		

ВАРИАНТ МЕНЮ №2

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	14,5	16	28	318	340	2004
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	205	0,1	0	9,3	37	686	2004
БАТОН	50	4,2	2,2	29,6	150	тк	тк
ЯБЛОКО	130	0,7	0,7	16,7	68	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>585</b>	<b>19,5</b>	<b>18,9</b>	<b>83,6</b>	<b>573</b>		
<b>Обед</b>							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,3	4,2	22	54-3з	2021
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250	5,3	7,5	34,4	230	124	2004
ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	250	19	19,5	66,7	530	492	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	9	35	685	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,5	0,3	7,5	40	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>27</b>	<b>27,6</b>	<b>121,8</b>	<b>857</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>46,5</b>	<b>46,5</b>	<b>205,4</b>	<b>1430</b>		

**Циклическое вариативное десятидневное меню горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся в возрасте 12 лет и старше в муниципальных образовательных бюджетных учреждениях Волховского муниципального района**

ВАРИАНТ МЕНЮ №1

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	18,2	18,5	49,5	447	54-1т	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	9	35	685	2004
ЯБЛОКО	150	0,8	0,8	19,2	87	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>19,1</b>	<b>19,3</b>	<b>77,7</b>	<b>569</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ*	100	1,9	5	10,6	95	45	2004
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	6,7	5,6	32,9	210	132	2004
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	110	11,8	10,7	13,6	200	394	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	3,5	5,2	33,2	195	520	2004
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	205	0,1	0	9,3	37	686	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,5	0,3	7,5	40	тк	тк
БАТОН	25	2,1	1,1	14,9	78	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>890</b>	<b>27,6</b>	<b>27,9</b>	<b>122</b>	<b>855</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>46,7</b>	<b>47,2</b>	<b>199,7</b>	<b>1424</b>		

ВАРИАНТ МЕНЮ №2

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	14,2	16,8	35,8	350	302	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	9	35	685	2004
БАТОН	25	2,1	1,1	14,9	78	тк	тк
БАНАН	150	2,5	0,9	30	140	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>575</b>	<b>18,9</b>	<b>18,8</b>	<b>89,7</b>	<b>603</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ*	100	1,9	5	10,6	95	45	2004
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	6,7	5,6	33	210	132	2004
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	13,5	11,5	10,5	203	450	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	4,2	5,8	31,2	196	203	2004
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,1	25	102	631	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,5	0,3	7,5	40	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>850</b>	<b>28</b>	<b>28,3</b>	<b>117,7</b>	<b>846</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>46,9</b>	<b>47,1</b>	<b>207,4</b>	<b>1449</b>		

\* С 01109 ПО 29102 РЕЦЕПТУРА С ЛУКОМ РЕПЧАТЫМ, С 01103 ПО 31105 С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ

**Циклическое вариативное десятидневное меню горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся в возрасте 12 лет и старше в муниципальных образовательных бюджетных учреждениях Волховского муниципального района**

ВАРИАНТ МЕНЮ №1

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	11,8	7,2	35,8	258	311	2004
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	205	0,1	0	9,3	37	686	2004
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	3,7	10,3	15,8	173	1	2004
БАНАН	150	2,5	0,9	30	140	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>18,1</b>	<b>18,4</b>	<b>90,9</b>	<b>608</b>		
<b>Обед</b>							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0	2,6	14	54-23з	2021
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	5,4	7,5	33	210	110	2004
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	10,5	13,5	10,6	210	431	2004
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	10,1	6,6	47,8	295	297	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	15	60	685	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,5	0,3	7,5	40	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>850</b>	<b>28,4</b>	<b>27,9</b>	<b>116,5</b>	<b>829</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>46,5</b>	<b>46,3</b>	<b>207,4</b>	<b>1437</b>		

ВАРИАНТ МЕНЮ №2

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	16,2	16,5	43,9	395	54-1т	2021
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	205	0,1	0	9,3	37	686	2004
ЯБЛОКО	150	0,8	0,8	19,2	87	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>17,1</b>	<b>17,3</b>	<b>72,4</b>	<b>519</b>		
<b>Обед</b>							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0	2,6	14	54-23з	2021
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	5,4	7,5	33	220	110	2004
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	130	12,8	12,3	11,8	212	461	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	6,5	7,5	45,8	280	332	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	15	60	685	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,5	0,3	7,5	40	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>880</b>	<b>27,1</b>	<b>27,6</b>	<b>115,7</b>	<b>826</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>44,2</b>	<b>44,9</b>	<b>188,1</b>	<b>1345</b>		



**Циклическое вариативное десятидневное меню горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся в возрасте 12 лет и старше в муниципальных образовательных бюджетных учреждениях Волховского муниципального района**

**ВАРИАНТ МЕНЮ №1**

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	200	12,8	15,2	29,8	312	262	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	9	35	685	2004
БАТОН	50	4,2	2,2	29,8	156	тк	тк
ЯБЛОКО	130	0,7	0,7	16,7	75	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>17,8</b>	<b>18,1</b>	<b>85,3</b>	<b>578</b>		
<b>Обед</b>							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,3	4,2	22	54-3з	2021
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ СО СМЕТАНОЙ	250	4,4	6,7	33,6	216	135	2004
КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕНАЯ	100	13,4	13,7	10,8	220	451	2011
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	180	6,5	6,5	38,4	236	216	2004
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,1	0,1	22,5	90	701	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,5	0,3	7,5	40	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>27</b>	<b>27,6</b>	<b>117</b>	<b>824</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>44,8</b>	<b>45,7</b>	<b>202,3</b>	<b>1402</b>		

**ВАРИАНТ МЕНЮ №2**

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	13,4	7,5	33,8	260	302	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	9	35	685	2004
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	3,7	10,3	15,8	173	1	2004
ЯБЛОКО	130	0,7	0,7	16,7	75	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>	<b>18</b>	<b>18,5</b>	<b>75,3</b>	<b>543</b>		
<b>Обед</b>							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,3	4,2	22	54-3з	2021
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ СО СМЕТАНОЙ	250	4,4	6,5	33,6	210	135	2004
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100	15,9	12,4	13,9	235	388	2004
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	4,4	7,9	33,3	226	520	2004
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,1	0,1	22,5	90	701	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,5	0,3	7,5	40	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>27</b>	<b>27,5</b>	<b>115</b>	<b>823</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>45,3</b>	<b>46</b>	<b>190,3</b>	<b>1366</b>		

**Циклическое вариативное десятидневное меню горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся в возрасте 12 лет и старше в муниципальных образовательных бюджетных учреждениях Волховского муниципального района**

**ВАРИАНТ МЕНЮ №1**

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	9,8	11,7	37,9	300	311	2004
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	205	0,1	0	9,3	37	686	2004
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	7,3	6,8	19,8	168	3	2004
МАНДАРИН	100	0,9	0,2	12,5	54	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>18,1</b>	<b>18,7</b>	<b>79,5</b>	<b>559</b>		
<b>Обед</b>							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0	2,6	14	54-23з	2021
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, С КУРИЦЕЙ	250	5,6	6,8	38,5	242	139	2004
БИТОЧКИ ИЗ СВИНИНЫ	100	13,2	13,7	16,8	248	451	2011
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	4,2	5,9	45,4	252	54-7г	2020
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	9,0	35	685	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,5	0,3	7,5	40	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>850</b>	<b>25,4</b>	<b>26,7</b>	<b>119,8</b>	<b>831</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>43,5</b>	<b>45,4</b>	<b>199,3</b>	<b>1390</b>		

**ВАРИАНТ МЕНЮ №2**

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ВЕРМИШЕЛЬ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	9,6	11,7	39,2	306	160	2004
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	205	0,1	0	9,3	37	686	2004
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	7,3	6,8	19,8	168	3	2004
МАНДАРИН	100	0,9	0,2	12,5	54	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>17,9</b>	<b>18,7</b>	<b>80,8</b>	<b>565</b>		
<b>Обед</b>							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0	2,6	14	54-23з	2021
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, С КУРИЦЕЙ	250	5,6	6,8	38,5	242	139	2004
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	250	20,6	22,5	58,5	530	386	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	9	35	685	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,5	0,3	7,5	40	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>28,6</b>	<b>29,6</b>	<b>116,1</b>	<b>861</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>46,5</b>	<b>48,3</b>	<b>196,9</b>	<b>1426</b>		

**Циклическое вариативное десятидневное меню горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся в возрасте 12 лет и старше в муниципальных образовательных бюджетных учреждениях Волховского муниципального района**

**ВАРИАНТ МЕНЮ №1**

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	13,6	7,5	37,6	276	302	2004
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	205	0,1	0	9,3	37	686	2004
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	3,7	10,3	15,8	173	1	2004
ЯБЛОКО	130	0,7	0,7	16,7	75	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>18,1</b>	<b>18,5</b>	<b>79,4</b>	<b>561</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ*	100	1,9	5	10,6	95	45	2004
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	6,7	5,6	32,9	210	132	2004
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	13,9	12	14,2	220	374	2004
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	3,5	5,2	33,2	195	520	2004
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,2	0,1	22	90	639	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,5	0,3	7,5	40	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>27,7</b>	<b>28,2</b>	<b>120,4</b>	<b>850</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>45,8</b>	<b>46,7</b>	<b>199,8</b>	<b>1411</b>		

**ВАРИАНТ МЕНЮ №2**

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	14,5	16	28	318	340	2004
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	205	0,1	0	9,3	37	686	2004
БАТОН	50	4,2	2,2	29,8	156	тк	тк
ЯБЛОКО	130	0,7	0,7	16,7	75	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>585</b>	<b>19,5</b>	<b>18,9</b>	<b>83,8</b>	<b>586</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ*	100	1,9	5	10,6	95	45	2004
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	6,7	5,6	32,9	210	132	2004
ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	13,4	11,8	10,8	206	439	2004
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	3,5	5,2	33,1	196	203	2004
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,2	0,1	22,0	90	639	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,5	0,3	7,5	40	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>27,2</b>	<b>28</b>	<b>116,9</b>	<b>837</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>46,7</b>	<b>46,9</b>	<b>200,7</b>	<b>1423</b>		

\* С 01\09 ПО 29\02 РЕЦЕПТУРА С ЛУКОМ РЕПЧАТЫМ, С 01\03 ПО 31\05 С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ

**Циклическое вариативное десятидневное меню горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся в возрасте 12 лет и старше в муниципальных образовательных бюджетных учреждениях Волховского муниципального района**

**ВАРИАНТ МЕНЮ №1**

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	18,2	18,5	49,5	447	54-1т	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	9	35	685	2004
ЯБЛОКО	150	0,8	0,8	19,2	87	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>19,1</b>	<b>19,3</b>	<b>78</b>	<b>569</b>		
<b>Обед</b>							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1	0	4,2	22	54-3з	2021
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ СО СМЕТАНОЙ	250	5,2	7,5	39,6	250	134	2004
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ	130	12,8	13	15,9	235	360	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	6,5	7,5	45,8	280	332	2004
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	205	0,1	0	9,3	37	686	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,5	0,3	7,5	40	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>885</b>	<b>27,2</b>	<b>28,6</b>	<b>122,3</b>	<b>864</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>46,3</b>	<b>47,9</b>	<b>200</b>	<b>1433</b>		

**ВАРИАНТ МЕНЮ №2**

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША МОЛОЧНАЯ "ЯНТАРНАЯ" (ИЗ ПШЕНА С ЯБЛОКАМИ) С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	13,2	15,8	24,5	270	275	2013
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	9	35	685	2004
БАТОН	25	2,1	1,1	14,9	78	тк	тк
БАНАН	150	2,5	0,9	30	140	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>575</b>	<b>17,9</b>	<b>17,8</b>	<b>78,4</b>	<b>523</b>		
<b>Обед</b>							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1	0	4,2	22	54-3з	2021
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ СО СМЕТАНОЙ	250	5,3	7,5	39,6	250	134	2004
КУРИЦА ТУШЕНАЯ С МОРКОВЬЮ	100	14,8	12,6	16,8	250	54-25м	2021
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	4,2	5,9	45,4	252	511	2004
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	205	0,1	0	9,3	37	686	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,5	0,3	7,5	40	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>855</b>	<b>27</b>	<b>26,6</b>	<b>122,8</b>	<b>851</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>44,9</b>	<b>44,4</b>	<b>201,2</b>	<b>1374</b>		

**Циклическое вариативное десятидневное меню горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся в возрасте 12 лет и старше в муниципальных образовательных бюджетных учреждениях Волховского муниципального района**

**ВАРИАНТ МЕНЮ №1**

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА" (РИС, ПШЕНО) С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	10,5	10,9	36	290	311	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	9	35	685	2004
БАТОН	25	2,1	1,1	14,9	78	тк	тк
ЙОГУРТ В СТАКАНЧИКЕ	125	5,3	6,4	16,8	148	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>18</b>	<b>18,4</b>	<b>76,7</b>	<b>551</b>		
<b>Обед</b>							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0,8	0	1,6	13	699	2004
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ, С КУРИЦЕЙ	250	5,6	6,8	35,9	230	140	2004
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	19,1	20,3	48	455	436	2004
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,1	0,1	22,5	90	701	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,5	0,3	7,5	40	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>27,1</b>	<b>27,7</b>	<b>115</b>	<b>828</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>45,1</b>	<b>46,1</b>	<b>191,7</b>	<b>1379</b>		

**ВАРИАНТ МЕНЮ №2**

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ (СЛАДКИМ)	200	18,6	18,3	52,7	458	349	2003
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	9	35	685	2004
ЯБЛОКО	150	0,8	0,8	19,2	87	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>19,5</b>	<b>19,1</b>	<b>80,9</b>	<b>580</b>		
<b>Обед</b>							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0,8	0	1,6	13	699	2004
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ, С КУРИЦЕЙ	250	5,6	6,8	35,9	230	140	2004
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	250	19	20,2	48	460	54-10м	2020
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,1	0,1	22,5	90	701	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,5	0,3	7,5	40	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>27</b>	<b>27,6</b>	<b>115,5</b>	<b>833</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>46,5</b>	<b>46,7</b>	<b>196,4</b>	<b>1413</b>		

**Цикличное вариативное десятидневное меню горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся в возрасте 12 лет и старше в муниципальных образовательных бюджетных учреждениях Волховского муниципального района**

**ВАРИАНТ МЕНЮ №1**

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ	200	14,2	16,4	48,5	400	54-3г	2021
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	205	0,1	0	9,3	37	686	2004
БАТОН	50	4,2	2,2	29,8	156	тк	тк
МАНДАРИН	100	0,9	0,2	12,5	54	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>19,4</b>	<b>18,8</b>	<b>100,1</b>	<b>647</b>		
<b>Обед</b>							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0	3	14	54-23з	2021
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	5,4	7,5	33	210	110	2004
ГУЛЯШ	100	11,4	13,2	15,5	230	437	2004
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	10,1	6,6	47,8	295	297	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	9	35	685	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,5	0,3	7,5	40	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>850</b>	<b>29,3</b>	<b>27,6</b>	<b>115,4</b>	<b>824</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>48,7</b>	<b>46,4</b>	<b>215,5</b>	<b>1471</b>		

**ВАРИАНТ МЕНЮ №2**

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	10,7	11	36,5	290	302	2004
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	205	0,1	0	9,3	37	686	2004
БАТОН	25	2,1	1,1	14,9	78	тк	тк
ЙОГУРТ В СТАКАНЧИКЕ	125	5,3	6,4	16,8	148	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>18,2</b>	<b>18,5</b>	<b>77,5</b>	<b>553</b>		
<b>Обед</b>							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,0	3	14	54-23з	2021
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	5,4	7,5	33	210	110	2004
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ И СМЕТАННЫМ СОУСОМ	250	19,2	20,1	62,8	520	291	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	9	35	685	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,5	0,3	7,5	40	тк	тк
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>27</b>	<b>27,9</b>	<b>114,9</b>	<b>819</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>45,2</b>	<b>46,4</b>	<b>192,4</b>	<b>1372</b>		

### ИТОГО ПО ПЕРВОМУ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	457	464	2010	14136
Среднее значение за период	46	46	201	1414
Сбалансированность	1	1	4	

### СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ) ПО ПЕРВОМУ МЕНЮ

Возрастная категория	Завтрак	Обед
12 лет и старше	5615	8465
Среднее значение за период	562	846,5

### ИТОГО ПО ВТОРОМУ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	459	464	2000	14107
Среднее значение за период	46	46	200	1411
Сбалансированность	1	1	4	

### СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ) ПО ВТОРОМУ МЕНЮ

Возрастная категория	Завтрак	Обед
12 лет и старше	5655	8305
Среднее значение за период	566	831

### ИСТОЧНИК РЕЦЕПТУР:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах./ Под ред. Ф.Л.Марчука и В.Т.Лапшиной - Изд. "Хлебпродинформ" 2004 г.
2. Справочник рецептов блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы, выпуск 4, 2003 г.
3. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. - Москва, 2011. под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.
4. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся общеобразовательных организаций. Разработано ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора, Новосибирск - 2021 г.
5. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских образовательных учреждений. Под общей редакцией профессора А.Я. Перевалова. Уральский региональный центр питания-Пермь, 2013 г.

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