



Утверждаю:
ГКФХ /Безгина О.И./
/Безгина О.И./

"30" 2024



Согласовано
Директор МКФУ "ЛСОШ №68"

/Катковская Г.В./

"30" августа 2024 г

Циклическое двухнедельное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся из числа малообеспеченных, обучающихся в ГБПОУ ЛО "Лодейнополюский техникум промышленных технологий" на 2024-2025 учебный год.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
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
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	2004	337
	чай с лимоном	200	3	2,8	12,2	43,0	2004	685
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	50	1,3	3,5	35	181,4	т/к	т/к
Итого за завтрак:		570	20,6	30,3	103,7	732,3		
Обед	Салат витаминный	100	1,3	0,2	10,5	44,8	2003 (2004)	11 (78)
	Щи 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
Итого за обед:		865	27	24,6	99,9	729,2		
Итого за 1 день:		1435	47,6	54,9	203,6	1461		
2 День								
Завтрак	Запеканка из творога	180	30,7	19,5	30,0	407,3	2021	54-1г
	Молоко сгущенное	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)	150	0,6	0,5	15,3	70,5	т/к	т/к
Итого за завтрак:		550	32,9	21,7	66,5	586,4		

Обед	Салат витаминный (с 01.03 заменяется на блюдо винегрет овощной)	100	1,6	4,6	11,1	90,2	2004	40 (71)
	Борщ с курицей и сметаной	250	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 сухофруктов	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
Итого за обед:		800	22,5	27,9	102,3	755,8		
Итого за 2 день:		1350	55,4	49,5	168,8	1342,2		
3 День								
Завтрак	Вермишель на молоке	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
Итого за завтрак:		550	11,9	12	58,8	390,4		
Обед	Салат свекольный	100	1,6	5	7,6	83,2	2004	45
	Борщ с курицей и сметаной	255	3,9	7,9	25,8	195	2004	132
	Котлета рыбная любительская (минтай)	90	14,3	6,6	7,8	141,5	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
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,4	1,2	17	90,6	т/к	т/к
Итого за обед:		855	27,4	27,2	110,6	794,6		
Итого за 3 день:		1405	39,4	39,2	169,4	1185		
4 День								
Завтрак	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
	Чай с лимоном	180	3	2,8	12,2	84,6	2004	693
	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	10,3	47,5	т/к	т/к
Итого за завтрак:		550	11	13,5	70,1	447		
Обед	Салат из свеклы отварной	100	1,5	5,5	8,4	89,2	2003	64
	Рассольник с курицей и сметаной	255	4,4	8,8	15,6	163,3	2004	110
	Гуляш куриный	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
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,4	1,2	17	90,6	т/к	т/к
Итого за обед:		865	34,2	39	107,2	917,8		
Итого за 4 день:		1415	45,2	52,5	177,2	1364,8		

5 День								
Завтрак	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
	Фрукт свежий (яблоко, груша)	130	0,6	0,5	15,3	70,5	т/к	т/к
Итого за завтрак:		550	19,4	28,6	40,2	491,8		
Обед	Морковь с сахаром	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
	Фрикадельки из мяса птицы (курица)	90	12,2	12	9,7	196,1	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
	Чай с сахаром и лимоном	205	0,1	0	10	43	2004	686
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,4	1,2	17	90,6	т/к	т/к
Итого за обед:		905	29	25,1	116,3	809,5		
Итого за 5 день:		1455	48,4	53,7	156,4	1301,3		
6 День								
Завтрак	Каша 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
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	2004	337
	Чай с сахаром и лимоном	205	0,1	0	10	43	2004	686
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	50	1,3	3,5	35	181,4	т/к	т/к
	Итого за завтрак:		565	18,7	23	95	678,3	
Обед	Огурец соленый	60	0,5	0	1,0	7,9	2003	7
	Суп из овощей с курицей и сметаной	255	5	5,4	10,6	115,9	2004	135
	Котлета домашняя	90	11,3	17,3	15	279	2011	294
	Соус сметанный	30	0,4	1,5	1,8	22,2	2004	600
	Пюре 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
	Итого за обед:		845	24,4	31,9	85,3	752,1	
Итого за 6 день:		1410	43,2	54,9	180,3	1430,4		
7 День								
Завтрак	Запеканка из творога	180	30,7	19,5	30,0	407,3	2021	54-1г
	Молоко сгущенное	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)	150	0,6	0,5	15,3	70,5	т/к	т/к
Итого за завтрак:		550	32,9	24,5	80,2	586,4		

Обед	Винегрет	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
	Биточек рубленый из мяса птицы (курица)	90	11,3	10,1	9,5	169,9	2004	498
	Соус томатный	30	0,3	1,6	2,2	20,7	2004	593
	Каша гречневая 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
Итого за обед:		880	25,6	31	122	857,7		
Итого за 7 день:		1430	58,5	55,5	202,2	1444,1		
8 День								
Завтрак	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
	чай с лимоном	180	3	2,8	12,2	84,6	2004	693
	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	10,3	47,5	т/к	т/к
Итого за завтрак:		570	17,9	17,9	97,4	632,5		
Обед	Салат из свеклы отварной	100	1,5	5,5	8,4	89,2	2003	64
	Суп с макаронами и фрикадельками	250	8	6,1	18,6	162	2004	181
	Макароны по-флотски	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
Итого за обед:		800	28,4	27,3	65,7	622,5		
Итого за 8 день:		1370	46,3	45,2	163	1255		
9 День								
Завтрак	Вермишель на молоке	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
Итого за завтрак:		550	10,9	12,3	56,1	385,2		
Обед	Салат огурцы/помидоры	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
	Плов из свинины	100	14,6	16,8	3,9	221	2004	437
	Компот из яблок и чернопл.рябины	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
Итого за обед:		680	24,8	22,9	78,0	610,8		
Итого за 9 день:		1230	35,8	35,2	134,0	996,0		

10 День								
Завтрак	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
	Фрукт свежий (яблоко, груша)	130	0,6	0,5	15,3	70,5	т/к	т/к
Итого за завтрак:		550	19,4	28,6	40,2	491,8		
Обед	Морковь ссахаром	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 любительская (минтай)	90	14,3	6,6	7,8	141,5	2004	390
	Картофель отварной	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
Итого за обед:		855	30,1	33,7	94	801,1		
Итого за 10 день:		1405	49,4	62,3	134,2	1292,9		
Всего за 10 дней:			468,9	502,8	1689,3	13073,0		
Среднее значение за 10 дней:			46,9	50,3	168,9	1307,3		

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. 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.