

Согласовано:

Директор

МОУ "Ям-Тесовская СОШ"

Михайлова

(подпись)

Н.А.



Утверждаю :

Индивидуальный предприниматель Смирнов И. А.

ИНН 470206357698

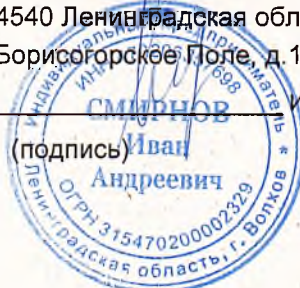
ОГРН 315470200002329

св-во 47 № 003215693 от 24.09.2015г

1874540 Ленинградская область, г Волхов,

ул. Борисогорское Поле, д. 14 кв. 64

И.А. Смирнов



Примерное двухнедельное цикличное меню
для организации горячего питания
обучающихся в муниципальных бюджетных
общеобразовательных учреждениях
Лужского района

День: **понедельник**
 Неделя: **первая**
 Возрастная категория: **7-11 лет**

Сборник рецептов	№ технологической	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	8,9	7,9	37,7	264,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,0	0,0	9,7	39,8
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/15	8,8	8,5	20,6	199,6
Итого за прием пищи:			505	17,7	16,4	68,0	503,9
Завтрак II							
		МОЛОКО	200	3,0	3,2	5,9	66,3
		ПЕЧЕНЬЕ	20	0,6	1,3	9,0	51,5
Итого за прием пищи:			220	3,6	4,5	14,9	117,7
Обед							
2008	2	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,5	0,1	1,0	7,1
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,6	7,9	28,9	214,9
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,0	9,9	46,5	295,0
2011	295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	100	12,7	6,1	11,4	155,5
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0,0	11,2	46,3
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			780	23,2	24,2	107,5	760,9
Всего за день:				44,5	45,1	190,4	1 382,5
Сбалансированность:				1	1	4	

День: **вторник**
 Неделя: **первая**
 Возрастная категория: **7-11 лет**

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	184	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	12,5	13,7	49,4	381,2
2008		БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	54,0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/10/5	0,1	0,0	9,8	40,6
2008		ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	68,3
Итого за прием пищи:			570	14,70	14,90	84,20	544,06
Завтрак II							
		МОЛОКО	200	3,0	3,2	5,9	66,3
		ПРЯНИКИ	20	0,7	1,2	9,3	52,2
Итого за прием пищи:			220	3,7	4,4	15,2	118,4
Обед							
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ"	60	0,8	3,1	4,8	51,8
2011	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	5,0	9,0	26,1	211,2
2011	291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	240	14,4	11,2	42,1	335,8
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,0
2008		БАТОН	30	3,8	1,5	25,7	134,9
Итого за прием пищи:			800	25,30	25,00	116,90	815,52
Всего за день:				43,7	44,3	216,3	1 478,0
Сбалансированность:				1	1	4	

День: среда
 Неделя: первая
 Возрастная категория: 7-11 лет

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы,	
Завтрак							
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180/20	15,9	15,8	47,5	406,9
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	45,5
Итого за прием пищи:			500	16,30	16,20	67,00	492,19
Завтрак II							
		МОЛОКО	200	3,0	3,2	5,9	66,3
		ПЕЧЕНЬЕ	20	0,6	1,3	9,0	51,5
Итого за прием пищи:			220	3,6	4,5	14,9	117,7
Обед							
2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	1,9	3,8	37,4
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	8,2	9,1	26,4	226,5
2008	239	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	12,8	12,6	14,9	230,8
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,9	2,9	32,2	170,9
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	13,1	55,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0	84,5
Итого за прием пищи:			800	27,70	27,00	107,40	805,01
Всего за день:				47,6	47,7	189,3	1 414,9
Сбалансированность:				1	1	4	

День: четверг
 Неделя: первая
 Возрастная категория: 7-11 лет

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы,	
Завтрак							
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	14,6	7,9	27,9	247,7
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	190/15/5	0,1	0,0	9,8	40,6
2008		МАНДАРИН	100	0,9	0,9	18,3	87,1
2011	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30\10	2,3	9,1	15,5	157,6
Итого за прием пищи:			500	17,9	17,9	71,5	533,0
Завтрак II							
		МОЛОКО	200	3,0	3,2	5,9	66,3
		ВАФЛИ	20	0,7	1,2	9,3	52,2
Итого за прием пищи:			220	3,7	4,4	15,2	118,4
Обед							
2008	2	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,5	0,1	1,0	7,1
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	5,0	9,0	12,8	156,7
2011	255	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	8,7	11,0	8,7	173,6
2011	305	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	8,4	4,2	38,2	230,1
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	133,4
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			780	24,5	24,6	100,9	742,9
Всего за день:				46,1	46,9	187,6	1 394,3
Сбалансированность:				1	1	4	

День: **пятница**
 Неделя: **первая**
 Возрастная категория: **7-11 лет**

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы,	
Завтрак							
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	16,3	17,6	48,9	431,0
2008		БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	54,0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,0	0,0	9,2	37,7
2008		ЯБЛОКО	100	0,5	0,5	11,8	55,1
Итого за прием пищи:			520	18,3	18,7	80,2	577,8
Завтрак II							
		МОЛОКО	200	3,0	3,2	5,9	66,3
		ПЕЧЕНЬЕ	20	0,6	1,3	9,0	51,5
Итого за прием пищи:			220	3,6	4,5	14,9	117,7
Обед							
2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	1,9	3,8	37,4
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ РЫБОЙ	250	7,2	2,8	32,6	189,2
2008	272	КОТЛЕТЫ ИЗ СВИНИНЫ	100	11,0	15,8	14,9	253,1
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,6	2,9	37,7	196,3
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			760	24,1	23,6	107,2	757,8
Всего за день:				46,0	46,8	202,3	1 453,3
Сбалансированность:				1	1	4	

День: **понедельник**
 Неделя: **вторая**
 Возрастная категория: **7-11 лет**

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы,	
Завтрак							
2008	184	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	10,3	11,4	49,1	349,6
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,1	0,0	14,7	60,7
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/15	7,2	6,5	20,6	174,4
Итого за прием пищи:			512	17,60	17,90	84,40	584,67
Завтрак II							
		МОЛОКО	200	3,0	3,2	5,9	66,3
		ВАФЛИ	20	0,7	1,2	9,3	52,2
Итого за прием пищи:			220	3,7	4,4	15,2	118,4
Обед							
2008	2	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,5	0,1	1,0	7,1
2012	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	250	9,0	8,6	28,7	234,6
2011	287	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С КУРОЙ И РИСОМ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	200	9,8	14,6	49,4	378,5
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0,0	10,2	42,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			730	20,70	23,50	97,80	704,40
Всего за день:				42,0	45,8	197,4	1 407,5
Сбалансированность:				1	1	4	

День: вторник
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: 7-11 лет

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы,	
Завтрак							
2008	210	МАКАРОНЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ	180	12,8	14,6	26,2	295,7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,0	0,0	14,5	59,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0	84,5
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	10,8	49,6
Итого за прием пищи:			520	15,9	15,4	68,5	489,3
Завтрак II							
		МОЛОКО	200	3,0	3,2	5,9	66,3
		ПЕЧЕНЬЕ	20	0,6	1,3	9,0	51,5
Итого за прием пищи:			220	3,6	4,5	14,9	117,7
Обед							
2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	1,9	3,8	37,4
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	5,0	9,0	12,8	156,7
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150/5	8,4	4,2	38,2	230,1
2011	255	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	8,7	11,0	8,7	173,6
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0	84,5
Итого за прием пищи:			805	25,8	26,5	90,2	722,1
Всего за день:				45,3	46,4	173,6	1 329,0
Сбалансированность:				1	1	4	

День: среда
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: 7-11 лет

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы,	
Завтрак							
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180/20	15,9	15,8	47,5	406,9
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	45,5
Итого за прием пищи:			500	16,3	16,2	67,0	492,2
Завтрак II							
		МОЛОКО	200	3,0	3,2	5,9	66,3
		ВАФЛИ	20	0,7	1,2	9,3	52,2
Итого за прием пищи:			220	3,7	4,4	15,2	118,4
Обед							
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ"	60	0,8	3,1	4,8	51,8
2011	101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	250	5,5	5,3	29,8	194,0
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,5	3,1	34,5	184,6
2011	278	ТЕФТЕЛИ ИЗ СВИНИНЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	100/20	11,9	11,6	21,8	246,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,0	0,0	9,7	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	42,0
Итого за прием пищи:			800	23,0	23,3	109,1	758,3
Всего за день:				43,0	43,9	191,3	1 368,9
Сбалансированность:				1	1	4	

День: **четверг**
 Неделя: **вторая**
 Возрастная категория: **7-11 лет**

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы,	
Завтрак							
2008	190	КАША "ДРУЖБА"МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	8,9	7,6	28,7	224,8
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,0	0,0	9,7	39,8
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20,/15	7,3	8,5	20,6	193,4
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	45,5
Итого за прием пищи:			535	16,6	16,5	68,8	503,6
Завтрак II							
		МОЛОКО	200	3,0	3,2	5,9	66,3
		ПРЯНИКИ	20	0,6	1,3	9,0	51,5
Итого за прием пищи:			220	3,6	4,5	14,9	117,7
Обед							
2008	2	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,5	0,1	1,0	7,1
2011	99	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250	4,9	14,7	21,4	244,5
2011	295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	100	12,7	6,1	11,4	155,5
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,6	2,9	37,7	196,3
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	13,1	55,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0	84,5
Итого за прием пищи:			800	24,5	24,3	101,6	743,0
Всего за день:				44,7	45,3	185,3	1 364,3
Сбалансированность:				1	1	4	

День: **пятница**
 Неделя: **вторая**
 Возрастная категория: **7-11 лет**

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы,	
Завтрак							
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	14,7	15,8	38,6	365,5
2008		БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	54,0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,1	0,0	9,8	40,6
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	45,5
Итого за прием пищи:			527	16,7	16,8	68,5	505,6
Завтрак II							
		МОЛОКО	200	3,0	3,2	5,9	66,3
		ВАФЛИ	20	0,7	1,2	9,3	52,2
Итого за прием пищи:			220	3,7	4,4	15,2	118,4
Обед							
2011	47	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	1,9	3,8	37,4
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	5,4	9,2	19,8	188,9
2008	239	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	12,8	12,6	14,9	230,8
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,9	2,9	32,2	170,9
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0,0	15,0	61,9
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0	84,5
Итого за прием пищи:			800	24,9	27,0	102,7	774,3
Всего за день:				45,3	48,2	186,4	1 398,2

Сбалансированность:	1	1	4
---------------------	---	---	---

ИТОГО ПО МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

ИТОГО	Пищевые вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая
Итого за весь период	448,20	460,40	1 919,90	13 990,93
Среднее значение за период	44,82	46,04	191,99	1399,093

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

ВОЗРАСТНАЯ	ЗАВТРАК	ОБЕД
7 - 11 лет	5189	7855
Среднее значение за период	518,9	785,5