



Утверждено:
Индивидуальный предприниматель
Карачаева В.А./
"Алексей Аверсеева"
2022 г.



Согласовано:
Директор МБОУ "СОШ №1" г. Пикалево
Карачаева Ю.Н./
"Пикалево"
2022 г.

Целищенное двухнедельное меню рационов бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных бюджетных образовательных учреждениях Бокситогорского района, стоимостью 139,80 руб., в том числе: молоко 14,80 руб.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки *	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
День 1							
Второй завтрак	Молоко	200	6,1	5,3	10,1	113	т/к
	Кондитерское изделие (печенье)	40	2,5	3,4	15,3	101	т/к
Итого за второй завтрак:		240	8,6	8,7	25,4	214	
	Огурец свежий/ томат свежий в нарезке (50/50)	100	1	0,1	2,5	14	54-29/54-33****
	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной, с курицей	255	2,6	8,4	16	149	110*
	Гуляш мясной (75/75)	150	19,2	16,2	7,4	252	437*
	Макаронные изделия отварные	180	6,8	6	43	253	332*
	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	27,8	114	631*
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,4	1,2	17	91	т/к
Итого за обед:		935	32,9	32	113,7	873	
Итого за день:			41,5	40,7	139,1	1087	
День 2							
Второй завтрак	Молоко	200	6,1	5,3	10,1	113	т/к
	Булочка школьная	60	5,5	2,0	37,4	189	54-9*****
Итого за завтрак:		260	11,6	7,3	47,5	302	
	Салат из свежля отварной	100	2	5,5	8,3	88	54-13р*****
	Суп с макаронными изделиями и картофелем, с курицей	250	4,4	5,3	22,9	157	140*
	Плов из отварной курицы	250	17,2	19,1	45,3	421	304**
	Сок (нектар) фруктовый	200	1	0,2	20	92	т/к
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,4	1,2	17	91	т/к
	Фрукт свежий сезонный (яблоко, груша, мандарин)	130	0,6	0,6	13	61	т/к
Итого за обед:		980	28,1	31,9	127	909	
Итого за день:			39,7	39,2	174,5	1211	
День 3							
Второй завтрак	Молоко	200	6,1	5,3	10,1	113	т/к
	Булочка "Веснушка"	60	4,7	4,3	34,2	196	773*
Итого за завтрак:		260	10,8	9,6	44,3	309	

	Салат из квашеной капусты (до 01.03 с луком репчатым, с 01.03 с луком зеленым)	100	2	6,5	9,3	96	45*
Обед	Рассольник ленинградский с курицей и сметаной	255	6	8,1	27,1	205	132*
	Шницель мясной рубленый с соусом томатным	110	16,2	14,5	13,9	252	451*
	Пюре картофельное	180	3,7	6,5	25,4	175	520*
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1	0,1	28	112	639*
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,4	1,2	17	91	т/к
Итого за обед:	Фрукт свежий сезонный (яблоко, груша, мандарин)	130	0,6	0,6	13	61	т/к
Итого за день:		1025	31,7	37,5	133,8	991,6	
День 4			42,5	47,1	178,1	1300	
Второй завтрак	Молоко	200	6,1	5,3	10,1	113	т/к
	Кондитерское изделие (печенье)	40	2,5	3,4	15,3	101	т/к
Итого за второй завтрак:		240	8,6	8,7	25,4	214	
Обед	Винегрет овощной	100	1,4	8,2	10	142	71*
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной, с курицей	255	2,6	8,4	16,0	149	124*
	Печень по-строгановски (70/30)	100	17,0	11,6	2,0	180	431*
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,1	6,6	44,2	281	297*
	Сок (нектар) фруктовый	200	1,0	0,2	20	92	т/к
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,4	1,2	17	91	т/к
	Итого за обед:		885	35,5	36,2	109,3	934,6
Итого за день:			44,1	44,9	134,7	1149	
День 5							
Второй завтрак	Молоко	200	6,1	5,3	10,1	113	т/к
	Булочка с корицей	60	4,5	3,1	29,4	164	775*
Итого за завтрак:		260	10,6	8,4	39,5	277	
Обед	Огулец свежий/ томат свежий в нарезке (50/50)	100	1	0,1	2,5	14	54-2э/54-3*****
	Суп картофельный с горохом, с курицей	250	5,3	8,4	29,5	215	139*
	Биточек рубленый из мяса птицы (курица) с соусом томатным	110	11,7	11,8	11,8	192	498*
	Макаронные изделия отварные	180	6,8	6,0	43	253	332*
	Компот из изюма	200	0,1	0,1	22,2	90	638*
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,4	1,2	17	91	т/к
	Фрукт свежий сезонный (яблоко, груша, мандарин)	130	0,6	0,6	13	61	т/к
Итого за обед:		1020	28,7	28,2	139,3	916	
Итого за день:			39,3	36,6	178,8	1193	
День 6							
Второй завтрак	Молоко	200	6,1	5,3	10,1	113	т/к
	Кондитерское изделие (печенье)	40	2,5	3,4	15,3	101	т/к
Итого за второй завтрак:		240	8,6	8,7	25,4	214	

Обед	Салат из свежей моркови с куратой	100	1,6	0	21,5	95	54-173	
	Суп из овощей со сметаной, с курицей	255	4,8	4,4	26,5	164	135*	
	Курица тушеная в сметанном соусе (75/75)	150	17,7	16,2	9,6	242	301***	
	Рис отварной рассыпчатый	180	4,2	4,6	42,9	234	297*	
	Компот из чернослива	200	0,1	0,1	22,2	90	638*	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,4	1,2	17	91	т/к	
Итого за обед:		935	31,8	26,8	139,7	915		
Итого за день:			40,4	35,5	165,1	1129		
День 7								
Второй завтрак	Молоко	200	6,1	5,3	10,1	113	т/к	
	Булочка школьная	60	5,5	2,0	37,4	189	54-9в****	
Итого за завтрак:		260	11,6	7,3	47,5	302		
Обед	Салат из квашеной капусты (до 01.03 с луком репчатый, с 01.03 с луком зеленым)	100	2	6,5	9,3	96	45*	
	Суп с макаронными изделиями и картофелем, с курицей	250	4,4	5,3	22,9	157	140*	
	Котлета рыбная лобительская (минтай)	90	13,2	8,6	11,8	177	390*	
	Пюре картофельное	180	3,7	6,5	25,4	175	520*	
	Сок (нектар) фруктовый	200	1,0	0,2	20	92	т/к	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,4	1,2	17	91	т/к	
	Фрукт свежий сезонный (яблоко, груша, мандарин)	130	0,6	0,6	13	61	т/к	
	Итого за обед:		1000	28	28,9	119,9	849	
	Итого за день:			39,6	36,2	167,4	1151	
	День 8							
Второй завтрак	Молоко	200	6,1	5,3	10,1	113	т/к	
	Булочка "Веснушка"	60	4,7	4,3	34,2	196	773*	
Итого за завтрак:		260	10,8	9,6	44,3	309		
Обед	Салат из свежей капусты с помидорами и огурцами	100	2,3	11	4	123	54-63	
	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной, с курицей	255	2,6	8,4	16	149	110*	
	Гуляш мясной (75/75)	150	19,2	16,2	7,4	252	437*	
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,1	6,6	44,2	281	297*	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1	0,1	28	112	639*	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,4	1,2	17	91	т/к	
Итого за обед:		935	37,7	43,4	115,9	1008		
Итого за день:			48,5	53	160,2	1316		
День 9								
Второй завтрак	Молоко	200	6,1	5,3	10,1	113	т/к	
	Кондитерское изделие (печенье)	40	2,5	3,4	15,3	101	т/к	
Итого за второй завтрак:		240	8,6	8,7	25,4	214		

Обед	Огулец свежий/ томат свежий в нарезке (50/50)	100	1	0,1	2,5	14	54-23/54-33****
	Суп картофельный с горохом, с курицей	250	5,3	8,4	29,5	215	139*
	Фрикадельки из мяса птицы (курица) в соусе	110	11,3	10,8	8,3	175	360***
	Макаронные изделия отварные	180	6,8	6,0	43	253	332*
	Компот из кураги	200	0,1	0,1	22,2	90	638*
Итого за обед:	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,4	1,2	17	91	т/к
	Фрукт свежий сезонный (яблоко, груша, мандарин)	130	0,6	0,6	13	61	т/к
Итого за день:		1020	28,3	27,2	135,8	899	
Итого за день:			36,9	35,9	161,2	1113	
День 10							
Второй завтрак	Молоко	200	6,1	5,3	10,1	113	т/к
	Булочка с корицей	60	4,5	3,1	29,4	164	775*
Итого за завтрак: °		260	10,6	8,4	39,5	277	
Обед	Салат из свежесы отварной	100	2	5,5	8,3	88	54-13р****
	Суп картофельный с крупной рисовой, с курицей	255	6,0	4,5	24,1	160	138*
	Жаркое по-домашнему	250	16,8	17,1	46,3	377	436*
	Сок (нектар) фруктовый	200	1,0	0,2	20	92	т/к
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,4	1,2	17	91	т/к
Итого за обед:	Фрукт свежий сезонный (яблоко, груша, мандарин)	130	0,6	0,6	13	61	т/к
Итого за день:		985	29,3	29,1	129,2	869	
Среднее значение за 10 дней:			39,9	37,5	168,7	1146	
Итого за 10 дней:			41	41	164	1179	

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. Мотильного 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.
- ***** Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов. - Пермь 2008 г.

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



Индивидуальный предприниматель
 Карачуринна В.А./
 2022 г.

Согласовано: Директор МБОУ "СОШ №1" г. Пикалево
 "Содружество" Карганова Ю.Н./
 "Гордава" Пикалево
 2022 г.

Циклическое двухнедельное меню рационов бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных бюджетных образовательных учреждениях Бокситогорского района; стоимость 125,00 руб.

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки *	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
День 1							
Второй завтрак	Чай с сахаром Кондитерское изделие (печенье)	200 40	0,1 2,5	0,0 3,4	10,0 15,3	43 101	685* т/к
Итого за второй завтрак:		240	2,6	3,4	25,3	144	
Обед	Огурец свежий/ томат свежий в нарезке (50/50) Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной, с курицей Гуляш мясной (75/75) Макаронные изделия отварные Компот из свежих яблок Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	100 235 150 180 200 50	1 2,6 19,2 6,8 0,1 3,4	0,1 8,4 16,2 6,0 0,1 1,2	2,5 16 7,4 43 27,8 17	14 149 252 253 114 91	54-29/54-3***** 110* 437* 332* 631* т/к
Итого за обед:		935	32,9	32	113,7	873,1	
Итого за день:			35,5	35,4	139,0	1017,1	
День 2							
Второй завтрак	Чай с лимоном и сахаром Булочка школьная	205 60	0,1 5,5	0,0 2,0	10,0 37,4	43 189	686* 54-9в*****
Итого за завтрак:		265	5,6	2	47,4	232	
Обед	Салат из свежих отварной Суп с макаронными изделиями и картофелем, с курицей Плов из отварной курицы Сок (нектар) фруктовый Хлеб ржано-пшеничный обогащенный Фрукт свежий сезонный (яблоко, груша, мандарин)	100 250 250 200 50 130	2 4,4 17,2 1 3,4 0,6	5,5 5,3 19,1 0,2 1,2 0,6	8,3 22,9 45,3 20 17 13	88 157 421 92 91 61	54-13р***** 140* 304** т/к т/к т/к
Итого за обед:		980	28,1	31,9	127	909	
Итого за день:			33,7	33,9	174,4	1141	
День 3							
Второй завтрак	Чай с сахаром Булочка "Веснушка"	200 60	0,1 4,7	0,0 4,3	10,0 34,2	43 196	685* 773*
Итого за завтрак:		260	4,8	4,3	44,2	239	

	Салат из квашеной капусты (до 01.03 с луком репчатым, с 01.03 с луком зеленым)	100	2	6,5	9,3	96	45*
Обед	Расольник ленинградский с курицей и сметаной	255	6	8,1	27,1	205	132*
	Шницель мясной рубленый с соусом томатным	110	16,2	14,5	13,9	252	451*
	Пюре картофельное	180	3,7	6,5	25,4	175	520*
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1	0,1	28	112	639*
	Хлеб ржано-пшеничный обогашенный	50	3,4	1,2	17	91	т/к
	Фрукт свежий сезонный (яблоко, груша, мандарин)	130	0,6	0,6	13	61	т/к
Итого за обед:		1025	31,7	37,5	133,8	992	
Итого за день:			36,5	41,8	178	1230	
День 4							
Второй завтрак	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	10,0	43	685*
	Кондитерское изделие (печенье)	40	2,5	3,4	15,3	101	т/к
Итого за второй завтрак:		240	2,6	3,4	25,3	144	
Обед	Винегрет овощной	100	1,4	8,2	10	142	71*
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной, с курицей	255	2,6	8,4	16,0	149	124*
	Печень по-строгановски (70/30)	100	17,0	11,6	2,0	180	431*
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,1	6,6	44,2	281	297*
	Сок (нектар) фруктовый	200	1,0	0,2	20	92	т/к
	Хлеб ржано-пшеничный обогашенный	50	3,4	1,2	17	91	т/к
Итого за обед:		885	35,5	36,2	109,3	934,6	
Итого за день:			38,1	39,6	134,6	1079	
День 5							
Второй завтрак	Чай с лимоном и сахаром	205	0,1	0,0	10,0	43	686*
	Булочка с корицей	60	4,5	3,1	29,4	164	775*
Итого за завтрак:		265	4,6	3,1	39,4	207	
Обед	Огулец свежий/ томат свежий в нарезке (50/50)	100	1	0,1	2,5	14	54-29/54-33****
	Суп картофельный с горохом, с курицей	250	5,3	8,4	29,5	215	139*
	Биточек рубленый из мяса птицы (курица) с соусом томатным	110	11,7	11,8	11,8	192	498*
	Макаронные изделия отварные	180	6,8	6,0	43	233	332*
	Компот из изюма	200	0,1	0,1	22,2	81	638*
	Хлеб ржано-пшеничный обогашенный	50	3,4	1,2	17	91	т/к
Фрукт свежий сезонный (яблоко, груша, мандарин)	130	0,6	0,6	13	61	т/к	
Итого за обед:		1020	28,7	28,2	139,3	907	
Итого за день:			33,3	31,3	178,7	1114	
День 6							
Второй завтрак	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	10,0	43	685*
	Кондитерское изделие (печенье)	40	2,5	3,4	15,3	101	т/к
Итого за второй завтрак:		240	2,6	3,4	25,3	144	

Обед	Салат из свежей моркови с курагой	100	1,6	0	21,5	95	54-173
	Суп из овощей со сметаной, с курицей	255	4,8	4,4	26,5	164	135*
	Курица тушеная в сметанном соусе (75/75)	150	17,7	16,2	9,6	242	301***
	Рис отварной рассыпчатый	180	4,2	4,6	42,9	234	297*
	Компот из черносливя	200	0,1	0,1	22,2	81	638*
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,4	1,2	17	91	т/к
Итого за обед:	935	31,8	26,8	139,7	906		
Итого за день:		34,4	30,2	165	1050		
День 7							
Второй завтрак	Чай с лимоном и сахаром	205	0,1	0,0	10,0	43	686*
	Булочка школьная	60	5,5	2,0	37,4	189	54,9в*****
Итого за завтрак:	265	5,6	2	47,4	232		
Обед	Салат из квашеной капусты (до 01.03 с луком репчатым, с 01.03 с луком зеленым)	100	2	6,5	9,3	96	45*
	Суп с макаронными изделиями и картофелем, с курицей	250	4,4	5,3	22,9	157	140*
	Котлета рыбная лобительская (минтай)	100	14,7	9,5	13,1	197	390*
	Пюре картофельное	180	3,7	6,5	25,4	175	520*
	Сок (нектар) фруктовый	200	1,0	0,2	20	92	т/к
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,4	1,2	17	91	т/к
	Фрукт свежий сезонный (яблоко, груша, мандарин)	130	0,6	0,6	13	61	т/к
	Итого за обед:	1010	29,5	29,8	121,2	868,1	
	Итого за день:		35,1	31,8	168,6	1100	
	День 8						
Второй завтрак	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	10,0	43	685*
	Булочка "Веснушка"	60	4,7	4,3	34,2	196	773*
Итого за завтрак:	260	4,8	4,3	44,2	239		
Обед	Салат из свежей капусты с помидорами и огурцами	100	2,3	11	4	123	54-63
	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной, с курицей	255	2,6	8,4	16	149	110*
	Гуляш мясной (75/75)	150	19,2	16,2	7,4	252	437*
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,1	6,6	44,2	281	297*
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1	0,1	28	112	639*
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,4	1,2	17	91	т/к
Итого за обед:	935	37,7	43,4	115,9	1008		
Итого за день:		42,5	47,7	160,1	1246		
День 9							
Второй завтрак	Чай с лимоном и сахаром	205	0,1	0,0	10,0	43	686*
	Кондитерское изделие (печенье)	40	2,5	3,4	15,3	101	т/к
Итого за второй завтрак:	245	2,6	3,4	25,3	144		

Обед	Огурец свежий/ томат свежий в нарезке (50/50)	100	1	0,1	2,5	14	54-23/54-33****
	Суп картофельный с горохом, с курицей	250	5,3	8,4	29,5	215	139*
	Фрикадельки из мяса птицы (курица) в соусе	110	11,3	10,8	8,3	175	360***
	Макаронные изделия отварные	180	6,8	6,0	43	253	332*
	Компот из кураги	200	0,1	0,1	22,2	81	638*
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,4	1,2	17	91	т/к
Итого за обед:	130	0,6	0,6	13	61	т/к	
Итого за день:	1020	28,3	27,2	135,8	889,7		
Итого за день:		30,9	31	161,1	1034		
День 10							
Второй завтрак	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	10,0	43	685*
	Булочка с корицей	60	4,5	3,1	29,4	164	775*
Итого за завтрак:	260	4,6	3,1	39,4	207		
Обед	Салат из свежесы отварной	100	2	5,5	8,3	88	54-13р****
	Суп картофельный с крупной рисовой, с курицей	255	6,0	4,5	24,1	160	138*
	Жаркое по-домашнему	250	16,8	17,1	46,3	377	436*
	Сок (нектар) фруктовый	200	1,0	0,2	20	92	т/к
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,4	1,2	17	91	т/к
	Фрукт свежий сезонный (яблоко, груша, мандарин)	130	0,6	0,6	13	61	т/к
Итого за обед:	985	29,3	29,1	129,2	869		
Итого за день:		33,9	32,2	168,6	1076		
Среднее значение за 10 дней:		36	36	163	1109		

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. Тугельяна.
- **** 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 сбоя поставки в наименованиях по фруктам и йогуртам, сезонные замены овощей и фруктов.