

Согласовано
Директор МБОУ «СОШ №1» г. Пикалево



Карачурина Ю.Н./



Утверждаю:
Индивидуальный предприниматель

/Карачурина В.А./

**Циклическое двухнедельное меню
рационов бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов
для организации питания обучающихся в муниципальных бюджетных
образовательных учреждениях Бокситогорского района в 2023 году**

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

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 1							
День 1							
Завтрак 2	Молоко	200	5,6	6,4	8,2	112	т/к
	Кондитерское изделие (печенье витаминизированное)	40	2,8	5,2	20,4	140	т/к
Итого за завтрак:	Фрукт свежий сезонный (мандарин, яблоко, груша)	100	0,4	0,4	20	85	т/к
		340	8,8	12	48,6	337	
Обед	Отулец свежий в нарезке	100	0,7	0,2	2,7	16	54-23****
	Щи из свежей капусты с картофелем, курицей и сметаной	200	2,8	4,2	18	114	124*
	Биточек рубленый из птицы	100	13,8	13,3	15,8	236	301***
	Макаронные изделия отварные	150	5,4	5,8	32,2	194	332*
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	28	117	631*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
Итого за обед:		800	26,9	25,3	117,7	792	
Итого за день:			35,7	37,3	166,3	1129	
День 2							
Завтрак 2	Молоко	200	5,6	6,4	8,2	112	т/к
	Выпечное изделие	60	3,2	3,8	24,2	146	т/к
Итого за завтрак:	Фрукт свежий сезонный (мандарин, яблоко, груша)	150	0,6	0,6	25	108	т/к
		410	9,4	10,8	57,4	366	
Обед	Салат из квашеной капусты (с 01\09 по 29\02 с луком репчатым, с 01\03 по 31\05 с луком зеленым)	100	1,9	5	8,3	88	45*
	Суп с макаронными изделиями с картофелем, с курицей	200	3,5	3,4	25,4	146	112*
	Жаркое по-домашнему	250	16,1	16,7	40,5	378	304**
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0,1	22	91	639*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
		800	25,7	26,9	117,2	818	
Итого за обед:			35,1	37,7	174,6	1184	
Итого за день:							
День 3							
Завтрак 2	Молоко	200	5,6	6,4	8,2	112	т/к
	Кондитерское изделие (вафля)	40	4,8	5,2	20,4	145	т/к
Итого за завтрак:	Фрукт свежий сезонный (мандарин, яблоко, груша)	150	0,6	0,6	25	108	т/к
		390	11	12,2	53,6	365	

Обед	Салат из свежей отварной	100				7,1	9,8	110	54-13р****
	Борщ из свежей капусты с картофелем, курицей и сметаной	200	2,8	4,2	19			120	110*
	Тертые мясные в соусе	130	9,3	8,8	10,5			165	461*
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	5,5	36,8			234	297*
	Компот из изюма	200	0,1	0	20			79	638*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21			115	т/к
	Итого за обед:	830	26,6	27,4	117,1			823	
Итого за день:		37,6	39,6	170,7			1188		
День 4									
Завтрак 2	Молоко	200	5,6	6,4	8,2			112	т/к
	Выпечное изделие	60	3,2	3,8	24,2			146	т/к
	Фрукт свежий сезонный (мандарин, яблоко, груша)	150	0,6	0,6	2,5			108	т/к
Итого за завтрак:	410	9,4	10,8	57,4			366		
Обед	Огулец соленый в нарезке	100	0,8	0	1,6			13	7**
	Суп картофельный с горохом, с курицей	200	4,2	5,6	26,3			168	139*
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	13,9	10,2	9,3			180	54-7р****
	Картофельное пюре	150	3,1	6,2	25,3			175	520*
	Сок (нектар) фруктовый	200	0,4	0	23			98	т/к
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21			115	т/к
	Итого за обед:	800	26,4	23,7	106,5			749	
Итого за день:		35,8	34,5	163,9			1115		
День 5									
Завтрак 2	Молоко	200	5,6	6,4	8,2			112	т/к
	Кондитерское изделие (печенье витаминизированное)	40	2,8	5,2	20,4			140	т/к
	Фрукт свежий сезонный (мандарин, яблоко, груша)	100	0,4	0,4	20			140	т/к
Итого за завтрак:	340	8,8	12	48,6			392		
Обед	Винегрет овощной (с 01\09 по 29\02 с луком репчатым, с 01\03 по 31\05 с луком зеленым)	100	1,5	10	9,8			126	71*
	Рассольник ленинградский с курицей и сметаной	200	4,9	3,6	18,3			124	132*
	Голубцы ленинградские	250	16	12	38,8			325	386***
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	28			117	631*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21			115	т/к
	Итого за обед:	800	26,6	27,6	115,9			807	
	Итого за день:		35,4	39,6	164,5			1199	
Неделя 2									
День 1									
Завтрак 2	Молоко	200	5,6	6,4	8,2			112	т/к
	Кондитерское изделие (вафля)	40	4,8	5,2	20,4			145	т/к
	Фрукт свежий сезонный (мандарин, яблоко, груша)	150	0,6	0,6	2,5			108	т/к
Итого за завтрак:	390	11	12,2	53,6			365		

Обед	Огурец свежий в нарезке	100	1	0,2	2,7	16	54-23****	
	Щи из свежей капусты с картофелем, курицей и сметаной	200	2,8	4,2	17,5	114	124*	
	Котлета мясная рубленая	100	12,1	13,7	13,8	230	451****	
	Макаронные изделия отварные *	150	5,4	5,8	32	194	332*	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0	22	91	639*	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к	
	Итого за обед:	800	25,2	25,7	109,2	760		
	Итого за день:		36,2	37,9	162,8	1125		
	День 2							
	Завтрак 2	Молоко	200	5,6	6,4	8,2	112	т/к
Выпечное изделие		60	3,2	3,8	24,2	146	т/к	
Фрукт свежий сезонный (мандарин, яблоко, груша)		100	0,4	0,4	20	85	т/к	
Итого за завтрак:		360	9,2	10,6	52,4	343		
Обед	Салат из квашеной капусты (с 0109 по 29/02 с луком репчатым, с 0103 по 31/05 с луком зеленым)	100	1,9	5	8,3	88	45*	
	Суп картофельный с рисовой крупой, с курицей	200	3,5	3,4	25,4	146	138*	
	Рагу из птицы	250	17,3	17,1	43	396	54-22м****	
	Компот из изюма	200	0,1	0,1	20	79	638*	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к	
	Итого за обед:	800	26,8	27,3	117,7	824		
	Итого за день:		36	37,9	170,1	1167		
День 3								
Завтрак 2	Молоко	200	5,6	6,4	8,2	112	т/к	
	Кондитерское изделие (печенье витаминизированное)	40	2,8	5,2	20,4	140	т/к	
	Фрукт свежий сезонный (мандарин, яблоко, груша)	160	0,6	0,6	25	108	т/к	
	Итого за завтрак:	400	9	12,2	53,6	360		
Обед	Салат из свеклы отварной	100	2	7,1	9,8	110	54-13р****	
	Борщ из свежей капусты с картофелем, курицей и сметаной	200	2,8	4,2	19	120	110*	
	Печень по-строгановски	100	9,3	8,8	3,5	124	431*	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	5,5	36,8	234	297*	
	Сок (нектар) фруктовый	200	0,4	0	23	98	т/к	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к	
Итого за обед:	800	26,9	27,3	113,1	801			
Итого за день:		35,9	39,5	166,7	1161			
День 4								
Завтрак 2	Молоко	200	5,6	6,4	8,2	112	т/к	
	Кондитерское изделие (вафля)	40	4,8	5,2	20,4	145	т/к	
	Фрукт свежий сезонный (мандарин, яблоко, груша)	100	0,4	0,4	20	85	т/к	
	Итого за завтрак:	340	10,8	12	48,6	342		

	Винегрет овощей (с 01/09 по 29/02 с луком репчатым, с 01/03 по 31/05 с луком зеленым)	100	1,5	10	9,8	126	71*
Обед	Рассольник ленинградский с курицей и сметаной	200	4,9	3,6	18,3	124	132*
	Фрикадельки из птицы в соусе	130	10,8	7,4	9	135	360****
	Рис отварной	150	3,5	4,9	36,8	210	511*
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	28	117	631*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
того за обед:	830	24,9	27,7	122,9	827		
того за день:		35,7	39,7	171,5	1169		
День 5							
Завтрак 2	Молоко	200	5,6	6,4	8,2	112	т/к
	Выпечное изделие	60	3,4	3,8	24,2	146	т/к
	Фрукт свежий сезонный (мандарин, яблоко, груша)	150	0,6	0,6	25,0	108	т/к
того за завтрак:	410	9,6	10,8	57,4	366		
Обед	Салат из свежей капусты с огурцами и помидорами	100	1,3	4	6	65	54-63****
	Суп картофельный с горохом, с курицей	200	4,2	5,6	26,3	168	139*
	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	13,9	10,2	9,3	180	54-7р****
	Картофельное пюре	150	3,1	6,2	25,3	175	520*
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0,1	22	91	639*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
того за обед:	800	26,7	27,8	109,9	794		
того за день:		36,3	38,6	167	1160		
того за 10 дней:		360	382	1678	11597		
реднее значение за 10 дней:		36	38	168	1160		

Источник рецептур:

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах./ Под ред. Ф.Л.Марчука и В.Т.Лапиной. - 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. Тутельяна.

*** 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 поставки в наименованиях по фруктам, сезонные замены овощей и фруктов.

Циклическое двухнедельное меню районов бюджетного питания (вторых завтраков и горячих обедов) для организации питания обучающихся в возрасте 12 лет и старше в муниципальных бюджетных образовательных учреждениях Бокситогорского района, стоимостью 125,00 руб.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда					Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры	
		Неделя 1					Белки	Жиры	Углеводы	7			8
		3	4	5	6	7							
I	2												
День 1													
Завтрак 2	Чай с лимоном и сахаром	205	0,1	0	10						40	686*	
	Кондитерское изделие (печенье витаминизированное)	40	2,8	5,2	20,4						140	т/к	
	Фрукт свежий сезонный (мандарин, яблоко, груша)	100	0,4	0,4	20						85	т/к	
Обед													
	Отулец свежий в нарезке	345	3,3	5,6	50,4						265		
	Щи из свежей капусты с картофелем, курицей и сметаной	100	0,7	0,2	2,7						16	54-23****	
	Биточек рубленый из птицы	250	3,8	5,5	22,0						132	124*	
	Макаронные изделия отварные	100	13,8	13,3	15,8						236	301***	
	Компот из свежих яблок	180	6,5	7,6	38,4						243	332*	
	Хлеб ржано-пшеничный	200	0,2	0,1	28						117	631*	
		50	4	1,7	21						115	т/к	
		880	29	28,4	127,9						859		
День 2													
			32,3	34	178,3						1124		
Завтрак 2	Чай с сахаром	200	0,1	0	10						43	685*	
	Выпечное изделие	60	3,2	3,8	24,2						146	т/к	
	Фрукт свежий сезонный (мандарин, яблоко, груша)	150	0,6	0,6	25						108	т/к	
Обед													
	Салат из квашеной капусты (с 01/09 по 29/02 с луком репчатым, с 01/03 по 31/05 с луком зеленым)	410	3,9	4,4	59,2						297		
	Суп с макаронными изделиями с картофелем, с курицей	100	1,9	5	8,3						88	45*	
	Жаркое по-домашнему	250	4,9	4,6	26,8						160	112*	
	Компот из смеси сухофруктов	250	16,1	16,7	40,5						378	304**	
	Хлеб ржано-пшеничный	200	0,2	0,1	22						91	639*	
		50	4	1,7	21						115	т/к	
		850	27,1	28,1	118,6						832		
День 3													
			31	32,5	177,8						1129		
Завтрак 2	Чай с лимоном и сахаром	205	0,1	0	10						40	686*	
	Кондитерское изделие (вафля)	40	4,8	5,2	20,4						145	т/к	
	Фрукт свежий сезонный (мандарин, яблоко, груша)	150	0,6	0,6	25						108	т/к	
Обед													
		395	5,5	5,8	55,4						293		

Обед	Салат из свежлы отварной	100	2	7,1	9,8	110	54-13р****
	Борщ из свежей капусты с картофелем, курицей и сметаной	250	3,5	5,3	24,2	154	110*
	Тефтели мясные в соусе	130	9,3	8,8	10,5	165	461*
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,1	6,6	44,2	281	297*
	Компот из изюма	200	0,1	0	20	79	638*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
	Итого:	910	29	29,6	129,7	904	
	на день:		34,5	35,4	185,1	1197	
	День 4						
	Завтрак 2	Чай с сахаром	200	0,1	0	10	43
Выпечное изделие		60	3,2	3,8	24,2	146	т/к
Фрукт свежий сезонный (мандарин, яблоко, груша)		150	0,6	0,6	25	108	т/к
Итого:		410	3,9	4,4	59,2	297	
на завтрак:			0,8	0	1,6	13	7**
Обед	Огурец соленый в нарезке	100	5,6	7	33,5	214	139*
	Суп картофельный с горохом, с курицей	250	13,9	10,2	9,3	180	54-7р****
	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	3,7	8,7	30,4	215	520*
	Картофельное пюре	180	0,4	0	23	98	т/к
	Сок (нектар) фруктовый	200	4	1,7	21	115	т/к
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
	Итого:	880	28,4	27,6	118,8	835	
на обед:		32,3	32	178	1132		
на день:							
День 5							
Завтрак 2	Чай с лимоном и сахаром	205	0,1	0	10	40	686*
	Кондитерское изделие (печенье витаминизированное)	40	2,8	5,2	20,4	140	т/к
	Фрукт свежий сезонный (мандарин, яблоко, груша)	100	0,4	0,4	20,0	140	т/к
	Итого:	345	3,3	5,6	50,4	320	
на завтрак:		1,5	10	9,8	126	71*	
Обед	Выпечет овощной (с 01/09 по 29/02 с луком репчатым, с 01/03 по 31/05 с луком зеленым)	100	6,5	4,5	24	155	132*
	Рассолник ленинградский с курицей и сметаной	250	16	12,2	38,8	325	386***
	Голубцы ленивые	200	0,2	0,1	28	117	631*
	Компот из свежих яблок	50	4	1,7	21	115	т/к
	Хлеб ржано-пшеничный	850	28,2	28,5	121,6	838	
	Итого:	850	28,2	28,5	121,6	838	
	на обед:		31,5	34,1	172	1158	
на день:							
Неделя 2							
День 1							
Завтрак 2	Чай с сахаром	200	0,1	0	10	43	685*
	Кондитерское изделие (вафля)	40	4,8	5,2	20,4	145	т/к
	Фрукт свежий сезонный (мандарин, яблоко, груша)	150	0,6	0,6	25	108	т/к
Итого:	390	5,5	5,8	55,4	296		
на завтрак:							

	Огурец свежий в нарезке	100	0,7	0,2	2,7	16	54-2з****
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, курицей и сметаной	250	3,8	5,5	22	132	124*
	Котлета мясная рубленая	100	12,1	13,7	13,8	230	451****
	Макаронные изделия отварные	180	6,5	7,6	38,4	243	332*
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0	22	91	639*
на обед:	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
на день:		880	27,3	28,8	119,9	827	
День 2			32,8	34,6	175,3	1123	
Завтрак 2	Чай с лимоном и сахаром	205	0,1	0	10	40	686*
	Выпечное изделие	60	3,2	3,8	24,2	146	т/к
	Фрукт свежий сезонный (мандарин, яблоко, груша)	100	0,4	0,4	20,0	85	т/к
		365	3,7	4,2	54,2	271	
на завтрак:	Салат из квашеной капусты (с 01/09 по 29/02 с луком репчатым, с 01/03 по 31/05 с луком зеленым)	100	1,9	5	8,3	88	45*
Обед	Суп картофельный с рисовой крупой, с курицей	250	4,9	4,6	26,8	160	138*
	Рагу из птицы	250	17,3	17,1	43	396	54-22м****
	Компот из изюма	200	0,1	0	20	79	638*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
на обед:		850	28,2	28,5	119,1	838	
на день:			31,9	32,7	173,3	1109	
День 3							
Завтрак 2	Чай с сахаром	200	0,1	0	10	43	685*
	Кондитерское изделие (печенье витаминизированное)	40	2,8	5,2	20,4	140	т/к
	Фрукт свежий сезонный (мандарин, яблоко, груша)	160	0,6	0,6	25	108	т/к
		400	3,5	5,8	55,4	291	
на завтрак:	Салат из свежесы отварной	100	2	7,1	10	110	54-13р****
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем, курицей и сметаной	250	3,5	5,3	24,2	154	110*
	Печень по-строгановски	100	9,3	8,8	3,5	124	431*
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,1	6,6	44,2	281	297*
	Сок (нектар) фруктовый	200	0,4	0	23	98	т/к
на обед:	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
на день:		880	29,3	29,5	125,7	882	
День 4			32,8	35,3	181,1	1173	
Завтрак 2	Чай с лимоном и сахаром	205	0,1	0	10	40	686*
	Кондитерское изделие (вафля)	40	4,8	5,2	20,4	145	т/к
	Фрукт свежий сезонный (мандарин, яблоко, груша)	100	0,4	0,4	20	85	т/к
		345	5,3	5,6	50,4	270	
на завтрак:							

	Винегрет овощной (с 01/09 по 29/02 с луком репчатым, с 01/03 по 31/05 с луком зеленым)	100	1,5	10,0	10	126	71*
Обед	Рассольник ленинградский с курицей и сметаной	250	6,5	4,5	24,0	155	132*
	Фрикадельки из птицы в соусе	130	10,8	7,4	9,0	135	360***
	Рис отварной	180	4,2	5,9	44,2	252	511*
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	28	117	631*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
на обед:		910	27,2	29,6	136	900	
на день:			32,5	35,2	186,4	1170	
День 5							
Завтрак 2	Чай с сахаром	200	0,1	0	10	43	685*
	Выпечное изделие	60	3,2	3,8	24,2	146	т/к
	Фрукт свежий сезонный (мандарин, яблоко, груша)	150	0,6	0,6	25,0	108	т/к
	на завтрак:	410	3,9	4,4	59,2	297	
Обед	Салат из свежей капусты с огурцами и помидорами	100	1	4	6	65	54-69****
	Суп картофельный с горохом, с курицей	250	5,6	7,0	33,5	214	139*
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	13,9	10,2	9,3	180	54-7р****
	Картофельное пюре	180	3,7	8,7	30	215	520*
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0,1	22	91	639*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
	на обед:	880	28,7	31,7	122,2	880	
	на день:		32,6	36,1	181,4	1177	
на 10 дней:		324	342	1789	11492		
ее значение за 10			32	34	179	1149	

Источник рецептур:

Источник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах./ Под ред. Ф.Л.Марчука и В.Т.Лапиной. - Изд. "Хлебпродинформ" 2004 г.

Источник рецептур блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы, выпуск 4, 2003 г.

Источник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. - Москва, 2011. под ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна

Источник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся общеобразовательных организаций. Разработано ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора.

Издательство - 2021 г.

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

Значение допускаются отклонения в случае поставки в наименованиях по фруктам, сезонные замены овощей и фруктов.