

Меню основного (организованного) питания для предоставления питания учащимся в возрасте 7-11 лет в муниципальных бюджетных образовательных учреждениях Бокситогорского района в 2024 г., стоимостью 151,80 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	Неделя 1						
Завтрак	Молоко	200	5.6	6.4	8.2	112	т/к
	Вафли витаминизированные, обогащенные микронутриентами	40	4.2	6.2	25	185	т/к
	Фрукт свежий (мандарин)	100	0.8	0.2	11	48	т/к
Итого за завтрак:		340	10.6	12.8	44.2	345	
Обед	Огурец свежий	60	0.5	0.1	2	12	54-2з****
	Щи из свежей капусты с картофелем, курицей и сметаной	200	2.4	5.3	17.5	132	124*
	Биточек рубленый из птицы	100	14.5	13.4	8.8	218	301***
	Макаронные изделия отварные	150	5.4	3.8	32	186	332*
	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	22	91	631*
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2	0.9	10.5	58	т/к
	Батон пшеничный	20	1.9	0.7	12.7	65	т/к
Итого за обед:		755	26.9	24.3	106	762	
Итого за день:			37.5	37.1	149.7	1107	
День 2							
Завтрак	Молоко	200	5.6	6.4	8.2	112	т/к
	Булочка школьная	60	5.5	4.5	22	150	54-9в****
	Фрукт свежий (груша)	100	0.4	0.3	10.3	47	т/к
Итого за завтрак:		360	11.5	11.2	40.5	309	
Обед	Салат из квашеной капусты (с 01\09 по 29\02 с луком репчатым, с 01\03 по 31\05 с луком зеленым)	60	1	3	6.6	53	45*
	Суп с макаронными изделиями и картофелем, с курицей	200	3.8	3.6	28	160	112*
	Жаркое по-домашнему	250	17	17.4	40.5	395	304**
	Чай с лимоном и сахаром	205	0.1	0	9.3	37	686*
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2	0.9	10.5	58	т/к
	Батон пшеничный	20	1.9	0.7	12.7	65	т/к
Итого за обед:		760	25.8	25.6	107.6	768	
Итого за день:			37.3	36.8	148.1	1077	
День 3							
	Молоко	200	5.6	6.4	8.2	112	т/к
	Печенье витаминизированное, обогащенное микронутриентами	40	3.6	4	18	118	т/к
	Фрукт свежий (яблоко)	130	0.6	0.6	15.6	68	т/к
Итого за завтрак:		370	9.8	11	41.8	298	

Обед	Помидор свежий	60	0.5	0.1	1.6	10	54-3з****	
	Борщ из свежей капусты с картофелем, курицей и сметаной	200	2.4	5.6	18	128	54-14с****	
	Тефтели мясные в томатном соусе	150	11.6	13.5	12	220	461*	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.4	5.5	36.8	234	297*	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0.1	23.5	98	639*	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2	0.9	10.5	58	т/к	
	Батон пшеничный	20	1.9	0.7	12.7	65	т/к	
Итого за обед:		805	27.3	26.4	115.1	813		
Итого за день:			37.1	37.4	156.9	1111		
День 4								
	Молоко	200	5.6	6.4	8.2	112	т/к	
	Булочка с маком	60	5.5	4.1	21.9	147	54-8в****	
	Фрукт свежий (мандарин)	100	0.8	0.2	11	48	т/к	
Итого за завтрак:		360	11.9	10.7	41.1	307		
Обед	Огурец соленый	60	0.5	0	1.6	9	7**	
	Суп картофельный с горохом, с курицей	200	4.2	5.6	28.8	186	139*	
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	13.9	13.3	9.3	208	54-7р****	
	Картофельное пюре	150	3.1	6.2	25.3	175	520*	
	Компот из кураги	200	0.5	0.1	29	120	638*	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2	0.9	10.5	58	т/к	
	Батон пшеничный	20	1.9	0.7	12.7	65	т/к	
Итого за обед:		755	26.1	26.8	117.2	821		
Итого за день:			38	37.5	158.3	1128		
День 5								
	Молоко	200	5.6	6.4	8.2	112	т/к	
	Вафли витаминизированные, обогащенные микронутриентами	40	4.2	6.2	25	185	т/к	
	Фрукт свежий (яблоко)	130	0.6	0.6	15.6	68	т/к	
Итого за завтрак:		370	10.4	13.2	48.8	365		
Обед	Салат из свеклы отварной	60	1	4.5	8.3	78	54-13р****	
	Рассольник ленинградский с курицей и сметаной	200	4.7	5.3	22	154	132*	
	Гуляш	100	13.5	10.6	5.9	176	437*	
	Рис отварной	150	3.5	4.9	36.8	210	511*	
	Сок (нектар) фруктовый	200	0.2	0.2	19.6	82	т/к	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2	0.9	10.5	58	т/к	
	Батон пшеничный	20	1.9	0.7	12.7	65	т/к	
Итого за обед:		755	26.8	27.1	115.8	823		
Итого за день:			37.2	40.3	164.6	1188		
День 1								
			Неделя 2					
	Молоко	200	5.6	6.4	8.2	112	т/к	
	Печенье витаминизированное, обогащенное микронутриентами	40	3.6	4	18	118	т/к	
	Фрукт свежий (мандарин)	100	0.8	0.2	11	48	т/к	
Итого за завтрак:		340	10	10.6	37.2	278		

Обед	Огурец свежий	60	0.5	0.1	2	12	54-2з****
	Суп из овощей с зеленым горошком, с курицей и сметаной	200	3.5	5.8	24.5	165	181*
	Котлета мясная рубленая	100	13.5	14.3	13.8	242	451***
	Макаронные изделия отварные	150	5.4	3.8	32	186	332*
	Чай с лимоном и сахаром	205	0.1	0	9.3	37	686*
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2	0.9	10.5	58	т/к
	Батон пшеничный	20	1.9	0.7	12.7	65	т/к
Итого за обед:		760	26.9	25.6	104.8	765	
Итого за день:			36.9	36.2	142	1043	
День 2							
Завтрак	Молоко	200	5.6	6.4	8.2	112	т/к
	Булочка домашняя	60	5.3	4.2	32.6	190	769*
	Фрукт свежий (груша)	100	0.4	0.3	10.3	47	т/к
Итого за завтрак:		360	11.3	10.9	51.1	349	
Обед	Салат из квашеной капусты (с 01\09 по 29\02 с луком репчатым, с 01\03 по 31\05 с луком зеленым)	60	1.0	3	7	53	45*
	Суп картофельный с рисовой крупой, с курицей	200	3.2	3.4	24.5	140	138*
	Рагу из птицы	250	17.8	17.3	38.5	390	54-22м****
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0.1	23.5	98	639*
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2	0.9	10.5	58	т/к
	Батон пшеничный	20	1.9	0.7	12.7	65	т/к
Итого за обед:		755	26.4	25.4	116.3	804	
Итого за день:			37.7	36.3	167.4	1153	
День 3							
	Молоко	200	5.6	6.4	8.2	112	т/к
	Вафли витаминизированные, обогащенные микронутриентами	40	4.2	6	25	185	т/к
	Фрукт свежий (яблоко)	130	0.6	0.6	15.6	68	т/к
Итого за завтрак:		370	10.4	13.2	49	365	
Обед	Помидор свежий	60	0.5	0.1	1.6	10	54-3з****
	Борщ из свежей капусты с картофелем, курицей и сметаной	200	2.4	5.6	18	128	54-14с****
	Печень по-строгановски	100	10.5	12.5	9.5	195	431*
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.4	5.5	36.8	234	297*
	Напиток лимонный	200	0.1	0	20	80	699*
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2	0.9	10.5	58	т/к
	Батон пшеничный	20	1.9	0.7	12.7	65	т/к
Итого за обед:		755	25.8	25.3	109.1	770	
Итого за день:			36.2	38.5	157.9	1135	
День 4							
	Молоко	200	5.6	6.4	8.2	112	т/к
	Булочка школьная	60	5.5	5	22	150	54-9в****
	Фрукт свежий (мандарин)	100	0.8	0.2	11	48	т/к
Итого за завтрак:		360	11.9	11.1	41.2	310	

Обед	Огурец соленый	60	0.5	0	1.6	9	7**
	Суп картофельный с горохом, с курицей	200	4.2	5.6	28.8	186	139*
	Котлета рыбная	100	14.8	12.4	14	230	388*
	Картофельное пюре	150	3.1	6.2	25.3	175	520*
	Компот из свежих яблок	200	0.2	0	22	91	631*
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2	0.9	10.5	58	т/к
	Батон пшеничный	20	1.9	0.7	12.7	65	т/к
Итого за обед:		755	26.7	25.9	114.9	814	
Итого за день:			38.6	37	156.1	1124	
День 5							
	Молоко	200	5.6	6.4	8.2	112	т/к
	Печенье витаминизированное, обогащенное микронутриентами	40	3.6	4	18.0	118	т/к
	Фрукт свежий (яблоко)	130	0.6	0.6	16	68	т/к
Итого за завтрак:		370	9.8	11	41.8	298	
Обед	Салат из свеклы отварной	60	1	4.5	8.3	78	54-13р****
	Рассольник ленинградский с курицей и сметаной	200	4.7	5.3	22	154	132*
	Плов из курицы	250	16.8	16	43	386	492*
	Сок (нектар) фруктовый	200	0.2	0.2	19.6	82	т/к
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2	0.9	10.5	58	т/к
	Батон пшеничный	20	1.9	0.7	12.7	65	т/к
Итого за обед:		755	26.6	27.6	116.1	823	
Итого за день:			36.4	38.6	157.9	1121	
Итого за 10 дней:			373	376	1559	11185	
Среднее значение за 10 дней:			37	38	156	1119	

Источник рецептов:

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах./ Под ред. Ф.Л.Марчука и В.Т.Лапшиной. - Изд."Хлебпродинформ" 2

** Справочник рецептов блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы, выпуск 4, 2003 г.

*** Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. - Москва, 2011. под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.

**** Сборник рецептов 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 свежим и овощам, сезонные замены овощей и фруктов.

Меню основного (организованного) питания для предоставления питания учащимся в возрасте 12 лет и старше в муниципальных бюджетных образовательных учреждениях Бокситогорского района в 2024 г., стоимостью 137 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	Неделя 1						
	Чай с лимоном и сахаром	205	0.1	0	9.3	37	686*
	Вафли витаминизированные, обогащенные микронутриентами	40	4.2	6.2	25	185	т/к
	Фрукт свежий (мандарин)	100	0.8	0.2	11	48	т/к
Итого за завтрак:		345	5.1	6.4	45.3	270	
Обед	Огурец свежий	100	0.8	0.2	3	20	54-2з****
	Щи из свежей капусты с картофелем, курицей и сметаной	250	3	6.8	21.9	168	124*
	Биточек рубленый из птицы	100	14.5	13.4	8.8	218	301***
	Макаронные изделия отварные	180	6.5	5.5	38	230	332*
	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	22	91	631*
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2	0.9	10.5	58	т/к
	Батон пшеничный	20	1.9	0.7	12.7	65	т/к
Итого за обед:		875	28.9	27.6	117.2	850	
Итого за день:			34	34	162.5	1120	
День 2							
Завтрак	Чай с сахаром	200	0.1	0	9	35	685*
	Булочка школьная	60	5.5	4.5	22	150	54-9в****
	Фрукт свежий (груша)	100	0.4	0.3	10.3	47	т/к
Итого за завтрак:		360	6	4.8	41.3	232	
Обед	Салат из квашеной капусты (с 01\09 по 29\02 с луком репчатым, с 01\03 по 31\05 с луком зеленым)	100	1.7	5	11	88	45*
	Суп с макаронными изделиями и картофелем, с курицей	250	4.3	4.5	35	200	112*
	Жаркое по-домашнему	250	17	17.4	40.5	395	304**
	Чай с лимоном и сахаром	205	0.1	0	9.3	37	686*
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2	0.9	10.5	58	т/к
	Батон пшеничный	20	1.9	0.7	12.7	65	т/к
Итого за обед:		850	27	28.5	119	843	
Итого за день:			33	33.3	160.3	1075	
День 3							
	Чай с лимоном и сахаром	205	0.1	0	9.3	37	686*
	Печенье витаминизированное, обогащенное микронутриентами	40	3.8	4	18	118	т/к
	Фрукт свежий (яблоко)	130	0.6	0.6	15.6	68	т/к
Итого за завтрак:		375	4.5	4.6	42.9	223	

Обед	Помидор свежий	100	0.8	0.2	2.7	17	54-3з****	
	Борщ из свежей капусты с картофелем, курицей и сметаной	250	3	7	22.5	160	54-14с****	
	Тефтели мясные в томатном соусе	150	11.6	13.5	12.0	220	461*	
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.1	6.6	44.1	281	297*	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0.1	23.5	98	639*	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2	0.9	10.5	58	т/к	
	Батон пшеничный	20	1.9	0.7	12.7	65	т/к	
Итого за обед:		925	29.9	29	128	899		
Итого за день:			34.4	33.6	170.9	1122		
День 4								
	Чай с сахаром	200	0.1	0	9	35	685*	
	Булочка с маком	60	5.5	4.1	21.9	147	54-8в****	
	Фрукт свежий (мандарин)	100	0.8	0.2	11	48	т/к	
Итого за завтрак:		360	6.4	4.3	41.9	230		
Обед	Огурец соленый	100	0.8	0	2.7	15	7**	
	Суп картофельный с горохом, с курицей	250	5.3	7	36	233	139*	
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	13.9	13.3	9.3	208	54-7р****	
	Картофельное пюре	180	3.7	7.4	30.4	210	520*	
	Компот из кураги	200	0.5	0	29	120	638*	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2	0.9	10.5	58	т/к	
	Батон пшеничный	20	1.9	0.7	12.7	65	т/к	
Итого за обед:		875	28.1	29.4	130.6	909		
Итого за день:			34.5	33.7	172.5	1139		
День 5								
	Чай с лимоном и сахаром	205	0.1	0	9.3	37	686*	
	Вафли витаминизированные, обогащенные микронутриентами	40	4.2	6.2	25	185	т/к	
	Фрукт свежий (яблоко)	130	0.6	0.6	15.6	68	т/к	
Итого за завтрак:		375	4.9	6.8	49.9	290		
Обед	Салат из свеклы отварной	100	1.7	7.5	13.8	130	54-13р****	
	Рассольник ленинградский с курицей и сметаной	250	5.8	6.3	27	190	132*	
	Гуляш	100	13.5	10.6	5.9	176	437*	
	Рис отварной	180	4.2	5.9	44.2	263	511*	
	Сок (нектар) фруктовый	200	0.2	0.2	19.6	82	т/к	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2	0.9	10.5	58	т/к	
	Батон пшеничный	20	1.9	0.7	12.7	65	т/к	
Итого за обед:		875	29.3	32.1	133.7	964		
Итого за день:			34.2	38.9	183.6	1254		
День 1								
			Неделя 2					
	Чай с сахаром	200	0.1	0	9	35	685*	
	Печенье витаминизированное, обогащенное микронутриентами	40	3.8	4	18	118	т/к	
	Фрукт свежий (мандарин)	100	0.8	0.2	11	48	т/к	
Итого за завтрак:		340	4.7	4.2	38	201		

Обед	Огурец свежий	100	0.8	0.2	3	20	54-2з****
	Суп из овощей с зеленым горошком, с курицей и сметаной	250	4.4	7.3	30.6	204	181*
	Котлета мясная рубленая	100	13.5	14.3	13.8	242	451***
	Макаронные изделия отварные	180	6.5	5.5	38	230	332*
	Чай с лимоном и сахаром	205	0.1	0	9.3	37	686*
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2	0.9	10.5	58	т/к
	Батон пшеничный	20	1.9	0.7	12.7	65	т/к
Итого за обед:		880	29.2	28.9	118.2	856	
Итого за день:			33.9	33.1	156.2	1057	
День 2							
Завтрак	Чай с лимоном и сахаром	205	0.1	0	9.3	37	686*
	Булочка домашняя	60	5.3	4.2	32.6	190	769*
	Фрукт свежий (груша)	100	0.4	0.3	10	47	т/к
Итого за завтрак:		365	5.8	4.5	52.2	274	
Обед	Салат из квашеной капусты (с 01\09 по 29\02 с луком репчатым, с 01\03 по 31\05 с луком зеленым)	100	1.7	5	11	88	45*
	Суп картофельный с рисовой крупой, с курицей	250	5	4.3	31.6	190	138*
	Рагу из птицы	250	17.8	17.3	38.5	390	54-22м****
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0.1	23.5	98	639*
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2	0.9	10.5	58	т/к
	Батон пшеничный	20	1.9	0.7	12.7	65	т/к
Итого за обед:		845	29	28.3	127.8	889	
Итого за день:			34.8	32.8	180	1163	
День 3							
	Чай с сахаром	200	0.1	0	9	35	685*
	Вафли витаминизированные, обогащенные микронутриентами	40	4.2	6.2	25	185	т/к
	Фрукт свежий (яблоко)	130	0.6	0.6	15.6	68	т/к
Итого за завтрак:		370	4.9	6.8	49.6	288	
Обед	Помидор свежий	100	0.8	0.2	2.7	17	54-3з****
	Борщ из свежей капусты с картофелем, курицей и сметаной	250	3	7	22.5	160	54-14с****
	Печень по-строгановски	100	10.5	12.5	9.5	195	431*
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.1	6.6	44.1	281	297*
	Напиток лимонный	200	0.1	0.0	20	80	699*
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2	0.9	10.5	58	т/к
	Батон пшеничный	20	1.9	0.7	12.7	65	т/к
Итого за обед:		875	28.4	27.9	122	856	
Итого за день:			33.3	34.7	171.6	1144	
День 4							
	Чай с лимоном и сахаром	205	0.1	0	9.3	37	686*
	Булочка школьная	60	5.5	4.5	22	150	54-9в****
	Фрукт свежий (мандарин)	100	0.8	0.2	11	48	т/к
Итого за завтрак:		365	6.4	4.7	42.3	235	

Обед	Огурец соленый	100	0.8	0	2.7	15	7**
	Суп картофельный с горохом, с курицей	250	5.3	7	36	233	139*
	Котлета рыбная	100	14.8	12.4	14	230	388*
	Картофельное пюре	180	3.7	7.4	30.4	210	520*
	Компот из свежих яблок	200	0.2	0	22	91	631*
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2	0.9	10.5	58	т/к
	Батон пшеничный	20	1.9	0.7	12.7	65	т/к
Итого за обед:		875	28.7	28.5	128.3	902	
Итого за день:			35.1	33.2	170.6	1137	
День 5							
	Чай с сахаром	200	0.1	0	9	35	685*
	Печенье витаминизированное, обогащенное микронутриентами	40	3.8	4	18	118	т/к
	Фрукт свежий (яблоко)	130	0.6	0.6	16	68	т/к
Итого за завтрак:		370	4.5	4.6	42.6	221	
Обед	Салат из свеклы отварной	100	1.7	7.5	13.8	130	54-13р****
	Рассольник ленинградский с курицей и сметаной	250	5.8	6.3	27	190	132*
	Плов из курицы	200	16.9	13.8	49	394	492*
	Сок (нектар) фруктовый	200	0.2	0.2	19.6	82	т/к
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2	0.9	10.5	58	т/к
	Батон пшеничный	20	1.9	0.7	12.7	65	т/к
Итого за обед:		795	28.5	29.4	132.6	919	
Итого за день:			33	34	175.2	1140	
Итого за 10 дней:			340	341	1703	11351	
Среднее значение за 10 дней:			34	34	170	1135	

Источник рецептов:

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах./ Под ред. Ф.Л.Марчука и В.Т.Лапшиной. - Изд."Хлебпродинформ" 2

** Справочник рецептов блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы, выпуск 4, 2003 г.

*** Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. - Москва, 2011. под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.

**** Сборник рецептов 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 свежим и овощам, сезонные замены овощей и фруктов.