



Подписано цифровой
подписью: Антипенко Эдуард
Владимирович
Дата: 2022.02.14 18:14:29 +03'00'



Цикличное двухнедельное меню рационов горячего питания (завтрак, обед, ужин) для предоставления питания учащимся, проживающих в общежитии, обучающихся в ГАПОУ ЛО "Борский агропромышленный техникум" в 2022 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептур	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1 День								
Завтрак	Каша пшенная молочная	250	8,8	10,8	41,6	298,9	2004	311
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	2004	337
	Сыр порциями	20	4,6	5,9	0,0	71,8	2004	97
	Батон пшеничный обогащенный	40	3	1,2	20,6	104,8	к/к	к/к
	Чай с сахаром и лимоном	200\5	0,1	0	15	61	2004	686
Итого за завтрак:			21,6	22,5	77,5	599,6		
Обед	Салат витаминный (с 01.03 заменяется на блюдо винегрет овощной)	100	1,6	4,6	11,1	90,2	2004	40 (71)
	Щи из свежей капусты со сметаной	250\5	3,9	6,9	15,6	143,8	2004	124
	Курица тушеная с морковью	50\50	14,1	5,7	4,4	126,4	2021	54-25м
	Макаронные изделия отварные	200	7,1	6,4	42,6	258	2004	332
	Компот из кураги	200	0,3	0,1	20	80,9	2004	638
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,3	1,2	17	90,6	к/к	к/к
	Батон пшеничный обогащенный	40	3	1,2	20,6	104,8	к/к	к/к
Итого за обед:			33,3	26,1	131,3	894,7		
Ужин	Шницель рубленый из говядины	90	16,4	14,5	14,6	255	2021	54-7м
	Соус томатный	50	0,5	2,7	3,6	34,4	2004	593
	Рис отварной	200	4,6	5,1	47,6	259,4	2004	511
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	61	2004	685
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,3	1,2	17	90,6	к/к	к/к
Итого за ужин:			25	23,5	97,9	700,4		
Итого за 1 день:			79,9	72	306,6	2194,6		



2 День								
Завтрак	Запеканка рисовая с творогом	200	11,4	11,2	50,1	347,1	2004	315
	Варенье (малина, абрикос, клубника)	35	0,2	0,1	12,3	51,5	к/к	к/к
	Батон пшеничный обогащенный	40	3	1,2	20,6	104,8	к/к	к/к
	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,5	93,9	2004	693
Итого за завтрак:			18	15,6	96,5	597,3		
Обед	Салат из квашеной капусты (до 01.03. с луком репчатым, с 01.03. с луком зеленым)	100	1,6	5	7,6	83,2	2004	45
	Рассольник ленинградский со сметаной	250\5	3,9	7,9	25,8	195	2004	132
	Котлета рыбная любительская (минтай)	90	14,3	6,6	7,8	141,2	2004	390
	Картофель тушеный	200	7,1	13,6	30,2	278,8	2004	216
	Компот из изюма	200	0,3	0,1	20	80,9	2004	638
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,3	1,2	17	90,6	к/к	к/к
	Батон пшеничный обогащенный	40	3	1,2	20,6	104,8	к/к	к/к
Итого за обед:			33,5	35,5	129,0	974,4		
Ужин	Сосиски отварные	100	14,1	24,2	0,5	284,6	2004	413
	Капуста тушеная	200	4,3	5,4	18,9	141	2004	534
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	61	2004	685
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,3	1,2	17	90,6	к/к	к/к
Итого за ужин:			21,8	30,8	51,4	577,2		
Итого за 2 день:			73,3	81,9	276,9	2148,9		
3 День								
Завтрак	Каша пшеничная молочная	250	8,8	9,8	43,1	287,6	2004	297
	Ветчина порциями	25	6,8	6,3	0	84	2004	6
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	2013	487
	Батон пшеничный обогащенный	40	3	1,2	20,6	104,8	к/к	к/к
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	61	2004	685
Итого за завтрак:			18,7	25,5	78,7	612,2		
Обед	Салат из свеклы отварной	100	1,5	5,5	8,4	89,2	2003	64
	Борщ из свежей капусты со сметаной	250\5	4,4	8,8	15,6	163,3	2004	110
	Гуляш	75\75	21,9	25,2	5,8	331,5	2004	437
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,2	7,3	48,9	311,2	2004	297
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,2	121	2004	639
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,3	1,2	17	90,6	к/к	к/к
	Батон пшеничный обогащенный	40	3	1,2	20,6	104,8	к/к	к/к
Итого за обед:			45,8	49,3	147,6	1211,6		

Ужин	Курица тушеная в сметанном соусе	75\75	17,7	16,2	4,4	234	2011	301
	Макаронные изделия отварные	200	7,1	6,4	42,6	258	2004	332
	Чай с сахаром и лимоном	200\5	0,1	0	15	61	2004	686
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,3	1,2	17	90,6	к/к	к/к
Итого за ужин:			28,2	23,8	79	643,6		
Итого за 3 день:			92,7	74,8	226,3	1823,8		
4 День								
Завтрак	Омлет натуральный	200	17,2	27,5	4,6	325,9	2004	340
	Зеленый горошек	60	2,8	1,1	4	38,1	2003	20
	Сыр порциями	20	4,6	5,9	0	71,8	2004	97
	Батон пшеничный обогащенный	40	3	1,2	20,6	104,8	к/к	к/к
	Чай с сахаром и лимоном	200\5	0,1	0	15	61	2004	686
Итого за завтрак:			27,7	35,7	44,2	601,6		
Обед	Огурец соленый в нарезке	50	0,5	0	1	7,9	2003	7
	Суп картофельный с горохом	250	5,3	4,6	28,5	181,5	2004	139
	Запеканка из печени с рисом	80	11,7	14,8	12,9	238,5	2011	294
	Соус сметанный	50	0,7	2,5	2,9	36,9	2004	600
	Пюре картофельное	200	4,1	7,2	27	194,6	2004	520
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	17,2	67,9	2004	631
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,3	1,2	17	90,6	к/к	к/к
	Батон пшеничный обогащенный	40	3	1,2	20,6	104,8	к/к	к/к
Итого за обед:			28,8	31,6	127,2	922,7		
Ужин	Биточек рубленый из мяса птицы (кура)	90	12,8	11,5	10,8	193,2	2004	498
	Соус томатный	50	0,5	2,7	3,6	34,4	2004	593
	Каша перловая рассыпчатая	200	6,1	9	41,9	278	2004	297
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	61	2004	685
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,3	1,2	17	90,6	к/к	к/к
Итого за ужин:			22,8	24,4	88,3	657,1		
Итого за 4 день:			79,3	91,6	259,6	2181,4		
5 День								
Завтрак	Запеканка из творога с морковью	200	30,1	26,7	50,4	559,9	2011	224
	Соус из кураги	50	0,3	0	32,8	132,3	2013	477
	Батон пшеничный обогащенный	40	3	1,2	20,6	104,8	к/к	к/к
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	61	2004	685
Итого за завтрак:			33,5	27,9	118,7	858		

Обед	Зеленый горошек	60	1,6	0,1	3,3	20	2003	20
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	3	5,3	16,4	126,5	2004	140
	Тефтели из говядины	100\50	13,7	21,4	17,6	319	2004	461
	Рис отварной	200	4,6	5,1	47,6	259,4	2004	511
	Компот из изюма	200	0,3	0,1	20	80,9	2004	638
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,3	1,2	17	90,6	к/к	к/к
	Батон пшеничный обогащенный	40	3	1,2	20,6	104,8	к/к	к/к
Итого за обед:			29,5	34,3	142,5	1001,2		
Ужин	Жаркое по-домашнему	250	17,1	19,5	23	347,8	2004	436
	Чай с сахаром и лимоном	200\5	0,1	0	15	61	2004	686
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,3	1,2	17	90,6	к/к	к/к
Итого за ужин:			20,5	20,7	55	499,4		
Итого за 5 день:			83,5	82,9	316,2	2358,5		
6 День								
Завтрак	Каша овсяная молочная	250	10,7	14,3	39,4	338,5	2004	302
	Сыр порциями	20	4,6	5,9	0	71,8	2004	97
	Батон пшеничный обогащенный	40	3	1,2	20,6	104,8	к/к	к/к
	Чай с сахаром и лимоном	200\5	0,1	0	15	61	2004	686
Итого за завтрак:			18,5	21,3	75	576,1		
Обед	Винегрет овощной	100	1,4	8,2	9,9	142,3	2004	71
	Щи из свежей капусты со сметаной	250\5	3,9	6,9	15,6	143,8	2004	124
	Плов из мяса птицы	250	17,7	20,8	49,6	469,5	2010	304
	Компот из кураги	200	0,3	0,1	20	80,9	2004	638
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,3	1,2	17	90,6	к/к	к/к
	Батон пшеничный обогащенный	40	3	1,2	20,6	104,8	к/к	к/к
Итого за обед:			29,6	38,4	132,8	1032		
Ужин	Сосиски отварные	100	14,1	24,2	0,5	284,6	2004	413
	Капуста тушеная	200	4,3	5,4	18,9	141	2004	534
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	61	2004	685
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,3	1,2	17	90,6	к/к	к/к
Итого за ужин:			21,8	31	51,4	577,2		
Итого за 6 день:			69,9	90,6	259,1	2185,2		
7 День								
Завтрак	Омлет натуральный	200	17,2	27,5	4,6	325,9	2004	340
	Зеленый горошек	60	2,8	1,1	4	38,1	2003	20
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	2013	487
	Батон пшеничный обогащенный	40	3	1,2	20,6	104,8	к/к	к/к
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	61	2004	685
Итого за завтрак:			23,1	38,1	44,3	604,6		

Обед	Салат из квашеной капусты (до 01.03. с луком репчатым, с 01.03. с луком зеленым)	100	1,6	5	7,6	83,2	2004	45
	Рассольник ленинградский со сметаной	250\5	3,9	7,9	25,8	195	2004	132
	Рыба, запеченная с картофелем	250	22,3	17	18,8	318,5	2011	250
	Компот из свежих груш	200	0,2	0,1	17,2	67,9	2004	631
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,3	1,2	17	90,6	к/к	к/к
	Батон пшеничный обогащенный	40	3	1,2	20,6	104,8	к/к	к/к
Итого за обед:			34,3	32,3	107	860		
Ужин	Фрикадельки из мяса птицы (куры)	80	12,4	12,1	9,8	198,1	2011	360
	Соус томатный	50	0,5	2,7	3,6	34,4	2004	593
	Макаронные изделия отварные	200	7,1	6,4	42,6	258	2004	332
	Чай с сахаром и лимоном	200\5	0,1	0	15	61	2004	686
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,3	1,2	17	90,6	к/к	к/к
Итого за ужин:			23,5	22,4	88	642,1		
Итого за 7 день:			80,9	92,8	239,2	2106,7		
8 День								
Завтрак	Каша пшенная молочная	250	8,8	10,8	41,6	298,9	2004	311
	Ветчина порциями	20	6,8	6,3	0,0	84	2004	6
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	2013	487
	Батон пшеничный обогащенный	40	3	1,2	20,6	104,8	к/к	к/к
	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,5	93,9	2004	693
Итого за завтрак:			21,9	29,6	75,8	656,4		
Обед	Кукуруза консервированная	60	1,3	0,1	5,3	28,2	2003	20
	Борщ из свежей капусты со сметаной	250\5	4,4	8,8	15,6	163,3	2004	110
	Курица тушеная в сметанном соусе	75\75	17,7	16,2	4,4	234	2011	301
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,2	7,3	48,9	311,2	2004	297
	Чай с сахаром и лимоном	200\5	0,1	0	15	61	2004	686
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,3	1,2	17	90,6	к/к	к/к
	Батон пшеничный обогащенный	40	3	1,2	20,6	104,8	к/к	к/к
Итого за обед:			40,9	34,8	126,9	993,1		
Ужин	Запеканка из печени с рисом	80	11,7	14,8	12,9	238,5	2011	294
	Соус сметанный	50	0,7	2,5	2,9	36,9	2004	600
	Пюре картофельное	200	4,1	7,2	27	194,6	2004	520
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	61	2004	685
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,3	1,2	17	90,6	к/к	к/к
Итого за ужин:			19,9	25,7	74,9	621,6		
Итого за 8 день:			82,8	90,1	277,5	2271,1		

9 День								
Завтрак	Запеканка из творога	200	34,1	21,4	33,3	462,6	2021	54-1т
	Молоко сгущенное	35	2,5	3	20	125,6	к/к	к/к
	Сыр порциями	20	4,6	5,9	0	71,8	2004	97
	Батон пшеничный обогащенный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	к/к	к/к
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	61	2004	685
Итого за завтрак:			44,3	31,5	88,9	825,8		
Обед	Салат из свеклы отварной	100	1,5	5,5	8,4	89,2	2003	64
	Суп картофельный с горохом	250	5,3	4,6	28,5	181,5	2004	139
	Биточек рубленый из мяса птицы (кура)	90	12,8	11,5	10,8	193,2	2004	498
	Соус томатный	50	0,5	2,7	3,6	34,4	2004	593
	Каша перловая рассыпчатая	200	6,1	9	41,9	278	2004	297
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,2	121	2004	639
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,3	1,2	17	90,6	к/к	к/к
	Батон пшеничный обогащенный	40	3	1,2	20,6	104,8	к/к	к/к
Итого за обед:			33,1	35,8	162	1092,6		
Ужин	Голубцы ленивые	250	16,9	15,9	12,7	261,2	2011	386
	Чай с сахаром и лимоном	200\5	0,1	0	15	61	2004	686
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,3	1,2	17	90,6	к/к	к/к
Итого за ужин:			20,3	17,1	44,7	412,8		
Итого за 9 день:			97,6	84,3	295,6	2331,2		
10 День								
Завтрак	Каша рисовая молочная	250	6,1	9,7	37,3	262,5	2004	311
	Сыр порциями	20	4,6	5,9	0	71,8	2004	97
	Батон пшеничный обогащенный	40	3	1,2	20,6	104,8	к/к	к/к
	Чай с сахаром и лимоном	200\5	0,1	0	15	61	2004	686
Итого за завтрак:			13,8	16,8	72,9	500,1		
Обед	Морковь с сахаром (с 01.03. заменяется на блюдо икра морковная)	60	0,8	0,1	6,3	27	2003 (2004)	11 (78)
	Суп из овощей со сметаной	250\5	3,8	5,4	10,7	108,9	2004	135
	Тефтели из говядины	100\50	13,7	21,4	17,6	319	2004	461
	Макаронные изделия отварные	200	7,1	6,4	42,6	258	2004	332
	Компот из изюма	200	0,3	0,1	20	80,9	2004	638
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,3	1,2	17	90,6	к/к	к/к
	Батон пшеничный обогащенный	40	3	1,2	20,6	104,8	к/к	к/к
Итого за обед:			32	35,8	134,8	989,3		

Ужин	Сосиски отварные	100	14,1	24,2	0,5	284,6	2004	413
	Капуста тушеная	200	4,3	5,4	18,9	141	2004	534
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	61	2004	685
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,3	1,2	17	90,6	к/к	к/к
Итого за ужин:			21,8	30,8	51,4	577,2		
Итого за 10 день:			67,7	83,4	259	2066,6		
Всего за 10 дней:			807,6	844,3	2716	21667,9		
Среднее значение за 10 дней:			80,8	84,4	271,6	2166,8		

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."Хлебпрдинформ" 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.



Утверждаю:
Директор ООО «ТД Марс»
/Смирнов А.Н./
10.01.2022 г.



Согласовано:
Директор ГАПОУ ЛО «БАПТ»
/Антипенко Э.В./
10.01.2022 г.

Циклическое двухнедельное меню рационов горячего питания (завтрак, обед, ужин) для предоставления питания учащимся, проживающим в общежитии, обучающихся в ГАПОУ ЛО "Борский агропромышленный техникум" в 2022 г.

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 пшениная молочная	250	8,8	10,8	41,6	298,9	2004	311
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	2004	337
	Сыр порциями	20	4,6	5,9	0,0	71,8	2004	97
	Батон пшеничный обогащенный	40	3	1,2	20,6	104,8	к/к	к/к
	Чай с сахаром и лимоном	200\5	0,1	0	15	61	2004	686
Итого за завтрак:			21,6	22,5	77,5	599,6		
Обед	Салат витаминный (с 01.03 заменяется на блюдо винегрет овощной)	100	1,6	4,6	11,1	90,2	2004	40 (71)
	Щи из свежей капусты со сметаной	250\5	3,9	6,9	15,6	143,8	2004	124
	Курица тушеная с морковью	50\50	14,1	5,7	4,4	126,4	2021	54-25м
	Макаронные изделия отварные	200	7,1	6,4	42,6	258	2004	332
	Компот из кураги	200	0,3	0,1	20	80,9	2004	638
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,3	1,2	17	90,6	к/к	к/к
	Батон пшеничный обогащенный	40	3	1,2	20,6	104,8	к/к	к/к
Итого за обед:			33,3	26,1	131,3	894,7		
Ужин	Шницель рубленый из говядины	90	16,4	14,5	14,6	255	2021	54-7м
	Соус томатный	50	0,5	2,7	3,6	34,4	2004	593
	Рис отварной	200	4,6	5,1	47,6	259,4	2004	511
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	61	2004	685
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,3	1,2	17	90,6	к/к	к/к
Итого за ужин:			25	23,5	97,9	700,4		
Итого за 1 день:			79,9	72	306,6	2194,6		

2 День								
Завтрак	Запеканка рисовая с творогом	200	11,4	11,2	50,1	347,1	2004	315
	Варенье (малина, абрикос, клубника)	35	0,2	0,1	12,3	51,5	к/к	к/к
	Батон пшеничный обогащенный	40	3	1,2	20,6	104,8	к/к	к/к
	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,5	93,9	2004	693
Итого за завтрак:			18	15,6	96,5	597,3		
Обед	Салат из квашеной капусты (до 01.03. с луком репчатым, с 01.03. с луком зеленым)	100	1,6	5	7,6	83,2	2004	45
	Рассольник ленинградский со сметаной	250\5	3,9	7,9	25,8	195	2004	132
	Котлета рыбная любительская (минтай)	90	14,3	6,6	7,8	141,2	2004	390
	Картофель тушеный	200	7,1	13,6	30,2	278,8	2004	216
	Компот из изюма	200	0,3	0,1	20	80,9	2004	638
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,3	1,2	17	90,6	к/к	к/к
	Батон пшеничный обогащенный	40	3	1,2	20,6	104,8	к/к	к/к
Итого за обед:			33,5	35,5	129,0	974,4		
Ужин	Сосиски отварные	100	14,1	24,2	0,5	284,6	2004	413
	Капуста тушеная	200	4,3	5,4	18,9	141	2004	534
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	61	2004	685
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,3	1,2	17	90,6	к/к	к/к
Итого за ужин:			21,8	30,8	51,4	577,2		
Итого за 2 день:			73,3	81,9	276,9	2148,9		
3 День								
Завтрак	Каша пшеничная молочная	250	8,8	9,8	43,1	287,6	2004	297
	Ветчина порциями	25	6,8	6,3	0	84	2004	6
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	2013	487
	Батон пшеничный обогащенный	40	3	1,2	20,6	104,8	к/к	к/к
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	61	2004	685
Итого за завтрак:			18,7	25,5	78,7	612,2		
Обед	Салат из свеклы отварной	100	1,5	5,5	8,4	89,2	2003	64
	Борщ из свежей капусты со сметаной	250\5	4,4	8,8	15,6	163,3	2004	110
	Гуляш	75\75	21,9	25,2	5,8	331,5	2004	437
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,2	7,3	48,9	311,2	2004	297
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,2	121	2004	639
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,3	1,2	17	90,6	к/к	к/к
	Батон пшеничный обогащенный	40	3	1,2	20,6	104,8	к/к	к/к
Итого за обед:			45,8	49,3	147,6	1211,6		

Ужин	Курица тушеная в сметанном соусе	75\75	17,7	16,2	4,4	234	2011	301
	Макаронные изделия отварные	200	7,1	6,4	42,6	258	2004	332
	Чай с сахаром и лимоном	200\5	0,1	0	15	61	2004	686
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,3	1,2	17	90,6	к/к	к/к
Итого за ужин:			28,2	23,8	79	643,6		
Итого за 3 день:			92,7	74,8	226,3	1823,8		
4 День								
Завтрак	Омлет натуральный	200	17,2	27,5	4,6	325,9	2004	340
	Зеленый горошек	60	2,8	1,1	4	38,1	2003	20
	Сыр порциями	20	4,6	5,9	0	71,8	2004	97
	Батон пшеничный обогащенный	40	3	1,2	20,6	104,8	к/к	к/к
	Чай с сахаром и лимоном	200\5	0,1	0	15	61	2004	686
Итого за завтрак:			27,7	35,7	44,2	601,6		
Обед	Огурец соленый в нарезке	50	0,5	0	1	7,9	2003	7
	Суп картофельный с горохом	250	5,3	4,6	28,5	181,5	2004	139
	Запеканка из печени с рисом	80	11,7	14,8	12,9	238,5	2011	294
	Соус сметанный	50	0,7	2,5	2,9	36,9	2004	600
	Пюре картофельное	200	4,1	7,2	27	194,6	2004	520
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	17,2	67,9	2004	631
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,3	1,2	17	90,6	к/к	к/к
	Батон пшеничный обогащенный	40	3	1,2	20,6	104,8	к/к	к/к
Итого за обед:			28,8	31,6	127,2	922,7		
Ужин	Биточек рубленный из мяса птицы (кура)	90	12,8	11,5	10,8	193,2	2004	498
	Соус томатный	50	0,5	2,7	3,6	34,4	2004	593
	Каша перловая рассыпчатая	200	6,1	9	41,9	278	2004	297
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	61	2004	685
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,3	1,2	17	90,6	к/к	к/к
Итого за ужин:			22,8	24,4	88,3	657,1		
Итого за 4 день:			79,3	91,6	259,6	2181,4		
5 День								
Завтрак	Запеканка из творога с морковью	200	30,1	26,7	50,4	559,9	2011	224
	Соус из кураги	50	0,3	0	32,8	132,3	2013	477
	Батон пшеничный обогащенный	40	3	1,2	20,6	104,8	к/к	к/к
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	61	2004	685
Итого за завтрак:			33,5	27,9	118,7	858		

Обед	Зеленый горошек	60	1,6	0,1	3,3	20	2003	20
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	3	5,3	16,4	126,5	2004	140
	Тефтели из говядины	100\50	13,7	21,4	17,6	319	2004	461
	Рис отварной	200	4,6	5,1	47,6	259,4	2004	511
	Компот из изюма	200	0,3	0,1	20	80,9	2004	638
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,3	1,2	17	90,6	к/к	к/к
	Батон пшеничный обогащенный	40	3	1,2	20,6	104,8	к/к	к/к
Итого за обед:			29,5	34,3	142,5	1001,2		
Ужин	Жаркое по-домашнему	250	17,1	19,5	23	347,8	2004	436
	Чай с сахаром и лимоном	200\5	0,1	0	15	61	2004	686
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,3	1,2	17	90,6	к/к	к/к
Итого за ужин:			20,5	20,7	55	499,4		
Итого за 5 день:			83,5	82,9	316,2	2358,5		
6 День								
Завтрак	Каша овсяная молочная	250	10,7	14,3	39,4	338,5	2004	302
	Сыр порциями	20	4,6	5,9	0	71,8	2004	97
	Батон пшеничный обогащенный	40	3	1,2	20,6	104,8	к/к	к/к
	Чай с сахаром и лимоном	200\5	0,1	0	15	61	2004	686
Итого за завтрак:			18,5	21,3	75	576,1		
Обед	Винегрет овощной	100	1,4	8,2	9,9	142,3	2004	71
	Щи из свежей капусты со сметаной	250\5	3,9	6,9	15,6	143,8	2004	124
	Плов из мяса птицы	250	17,7	20,8	49,6	469,5	2010	304
	Компот из кураги	200	0,3	0,1	20	80,9	2004	638
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,3	1,2	17	90,6	к/к	к/к
	Батон пшеничный обогащенный	40	3	1,2	20,6	104,8	к/к	к/к
Итого за обед:			29,6	38,4	132,8	1032		
Ужин	Сосиски отварные	100	14,1	24,2	0,5	284,6	2004	413
	Капуста тушеная	200	4,3	5,4	18,9	141	2004	534
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	61	2004	685
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,3	1,2	17	90,6	к/к	к/к
Итого за ужин:			21,8	31	51,4	577,2		
Итого за 6 день:			69,9	90,6	259,1	2185,2		
7 День								
Завтрак	Омлет натуральный	200	17,2	27,5	4,6	325,9	2004	340
	Зеленый горошек	60	2,8	1,1	4	38,1	2003	20
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	2013	487
	Батон пшеничный обогащенный	40	3	1,2	20,6	104,8	к/к	к/к
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	61	2004	685
Итого за завтрак:			23,1	38,1	44,3	604,6		

Обед	Салат из квашеной капусты (до 01.03. с луком репчатым, с 01.03. с луком зеленым)	100	1,6	5	7,6	83,2	2004	45
	Рассольник ленинградский со сметаной	250\5	3,9	7,9	25,8	195	2004	132
	Рыба, запеченная с картофелем	250	22,3	17	18,8	318,5	2011	250
	Компот из свежих груш	200	0,2	0,1	17,2	67,9	2004	631
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,3	1,2	17	90,6	к/к	к/к
	Батон пшеничный обогащенный	40	3	1,2	20,6	104,8	к/к	к/к
Итого за обед:			34,3	32,3	107	860		
Ужин	Фрикадельки из мяса птицы (куры)	80	12,4	12,1	9,8	198,1	2011	360
	Соус томатный	50	0,5	2,7	3,6	34,4	2004	593
	Макаронные изделия отварные	200	7,1	6,4	42,6	258	2004	332
	Чай с сахаром и лимоном	200\5	0,1	0	15	61	2004	686
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,3	1,2	17	90,6	к/к	к/к
Итого за ужин:			23,5	22,4	88	642,1		
Итого за 7 день:			80,9	92,8	239,2	2106,7		
8 День								
Завтрак	Каша пшенная молочная	250	8,8	10,8	41,6	298,9	2004	311
	Ветчина порциями	20	6,8	6,3	0,0	84	2004	6
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	2013	487
	Батон пшеничный обогащенный	40	3	1,2	20,6	104,8	к/к	к/к
	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,5	93,9	2004	693
Итого за завтрак:			21,9	29,6	75,8	656,4		
Обед	Кукуруза консервированная	60	1,3	0,1	5,3	28,2	2003	20
	Борщ из свежей капусты со сметаной	250\5	4,4	8,8	15,6	163,3	2004	110
	Курица тушеная в сметанном соусе	75\75	17,7	16,2	4,4	234	2011	301
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,2	7,3	48,9	311,2	2004	297
	Чай с сахаром и лимоном	200\5	0,1	0	15	61	2004	686
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,3	1,2	17	90,6	к/к	к/к
	Батон пшеничный обогащенный	40	3	1,2	20,6	104,8	к/к	к/к
Итого за обед:			40,9	34,8	126,9	993,1		
Ужин	Запеканка из печени с рисом	80	11,7	14,8	12,9	238,5	2011	294
	Соус сметанный	50	0,7	2,5	2,9	36,9	2004	600
	Пюре картофельное	200	4,1	7,2	27	194,6	2004	520
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	61	2004	685
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,3	1,2	17	90,6	к/к	к/к
Итого за ужин:			19,9	25,7	74,9	621,6		
Итого за 8 день:			82,8	90,1	277,5	2271,1		

9 День								
Завтрак	Запеканка из творога	200	34,1	21,4	33,3	462,6	2021	54-1т
	Молоко сгущенное	35	2,5	3	20	125,6	к/к	к/к
	Сыр порциями	20	4,6	5,9	0	71,8	2004	97
	Батон пшеничный обогащенный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	к/к	к/к
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	61	2004	685
Итого за завтрак:			44,3	31,5	88,9	825,8		
Обед	Салат из свеклы отварной	100	1,5	5,5	8,4	89,2	2003	64
	Суп картофельный с горохом	250	5,3	4,6	28,5	181,5	2004	139
	Биточек рубленый из мяса птицы (кура)	90	12,8	11,5	10,8	193,2	2004	498
	Соус томатный	50	0,5	2,7	3,6	34,4	2004	593
	Каша перловая рассыпчатая	200	6,1	9	41,9	278	2004	297
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,2	121	2004	639
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,3	1,2	17	90,6	к/к	к/к
	Батон пшеничный обогащенный	40	3	1,2	20,6	104,8	к/к	к/к
Итого за обед:			33,1	35,8	162	1092,6		
Ужин	Голубцы ленивые	250	16,9	15,9	12,7	261,2	2011	386
	Чай с сахаром и лимоном	200\5	0,1	0	15	61	2004	686
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,3	1,2	17	90,6	к/к	к/к
Итого за ужин:			20,3	17,1	44,7	412,8		
Итого за 9 день:			97,6	84,3	295,6	2331,2		
10 День								
Завтрак	Каша рисовая молочная	250	6,1	9,7	37,3	262,5	2004	311
	Сыр порциями	20	4,6	5,9	0	71,8	2004	97
	Батон пшеничный обогащенный	40	3	1,2	20,6	104,8	к/к	к/к
	Чай с сахаром и лимоном	200\5	0,1	0	15	61	2004	686
Итого за завтрак:			13,8	16,8	72,9	500,1		
Обед	Морковь с сахаром (с 01.03. заменяется на блюдо икра морковная)	60	0,8	0,1	6,3	27	2003 (2004)	11 (78)
	Суп из овощей со сметаной	250\5	3,8	5,4	10,7	108,9	2004	135
	Тефтели из говядины	100\50	13,7	21,4	17,6	319	2004	461
	Макаронные изделия отварные	200	7,1	6,4	42,6	258	2004	332
	Компот из изюма	200	0,3	0,1	20	80,9	2004	638
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,3	1,2	17	90,6	к/к	к/к
	Батон пшеничный обогащенный	40	3	1,2	20,6	104,8	к/к	к/к
Итого за обед:			32	35,8	134,8	989,3		

Ужин	Сосиски отварные	100	14,1	24,2	0,5	284,6	2004	413
	Капуста тушеная	200	4,3	5,4	18,9	141	2004	534
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	61	2004	685
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,3	1,2	17	90,6	к/к	к/к
Итого за ужин:			21,8	30,8	51,4	577,2		
Итого за 10 день:			67,7	83,4	259	2066,6		
Всего за 10 дней:			807,6	844,3	2716	21667,9		
Среднее значение за 10 дней:			80,8	84,4	271,6	2166,8		

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."Хлебпрдинформ" 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 сбоя поставки в наименованиях по фруктам и йогуртам, сезонные замены овощей и фруктов.



Утверждаю:

Директор ООО «ТД Марс»

/Смирнов А.Н./

2022 г.



Согласовано:

Директор ГБОУ ЛО «БАПТ»

/Антипенко Э.В./

2022 г.

Циклическое двухнедельное меню рационов горячего питания (завтрак, обед, полдник, ужин, поздний ужин) для предоставления питания учащимся из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, обучающихся в ГБОУ ЛО "Борский агропромышленный техникум" в 2022 г.

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 пшенная молочная	250	8,8	10,8	41,6	298,9	2004	311
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	2004	337
	Сыр порциями	20	4,6	5,9	0	71,8	2004	97
	Батон пшеничный обогащенный	40	3	1,2	20,6	104,8	к/к	к/к
	Чай с сахаром и лимоном	200\5	0,1	0	15	61	2004	686
Итого за завтрак:			21,6	22,5	77,5	599,6		
Обед	Салат витаминный (с 01.03 заменяется на блюдо винегрет овощной)	100	1,6	4,6	11,1	90,2	2004	40 (71)
	Щи из свежей капусты с говядиной и сметаной	250\15\5	3,9	6,9	15,6	143,8	2004	124
	Курица тушеная с морковью	50\50	14,1	5,7	4,4	126,4	2021	54-25м
	Макаронные изделия отварные	200	7,1	6,4	42,6	258	2004	332
	Компот из кураги	200	0,3	0,1	20	80,9	2004	638
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,3	1,2	17	90,6	к/к	к/к
	Батон пшеничный обогащенный	40	3	1,2	20,6	104,8	к/к	к/к
Итого за обед:			33,3	26,1	131,3	894,7		
Полдник	Молоко в индивидуальной упаковке	1\200	5,8	6,4	9,4	120	к/к	к/к
	Кондитерское изделие	1\25	1,4	6,8	14,5	125	к/к	к/к
Итого за полдник:			7,2	13,2	23,9	245		
Ужин	Шницель рубленый из говядины	90	16,4	14,5	14,6	255	2021	54-7м
	Соус томатный	50	0,5	2,7	3,6	34,4	2004	593
	Рис отварной	200	4,6	5,1	47,6	259,4	2004	511
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	61	2004	685
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,3	1,2	17	90,6	к/к	к/к
Итого за ужин:			25	23,5	97,9	700,4		
Поздний ужин	Йогурт фруктовый в стаканчике	1\125	3,3	3,5	4	65	к/к	к/к
	Фрукт свежий (яблоко, груша, апельсин, мандарин)	1\150	0,6	0,5	15,3	70,5	к/к	к/к
Итого за поздний ужин:			3,9	4	19,3	135,5		
Итого за 1 день:			91	89,1	349,8	2575,1		

2 День								
Завтрак	Запеканка рисовая с творогом	200	11,4	11,2	50,1	347,1	2004	315
	Варенье (малина, абрикос, клубника)	35	0,2	0,1	12,3	51,5	к/к	к/к
	Батон пшеничный обогащенный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	к/к	к/к
	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,5	93,9	2004	693
Итого за завтрак:			18	15,6	96,5	597,3		
Обед	Салат из квашеной капусты (до 01.03. с луком репчатым, с 01.03. с луком зеленым)	100	1,6	5	7,6	83,2	2004	45
	Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной	250\15\5	3,9	7,9	25,8	195	2004	132
	Котлета рыбная любительская (минтай)	90	14,3	6,6	7,8	141,2	2004	390
	Картофель тушеный	200	7,1	13,6	30,2	278,8	2004	216
	Компот из изюма	200	0,3	0,1	20	80,9	2004	638
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,3	1,2	17	90,6	к/к	к/к
	Батон пшеничный обогащенный	40	3	1,2	20,6	104,8	к/к	к/к
Итого за обед:			33,5	35,5	129	974,4		
Полдник	Сок (нектар) в индивидуальной упаковке	1\200	0,8	0,8	19,6	84	к/к	к/к
	Кондитерское изделие	1\25	1,4	6,8	14,5	125	к/к	к/к
Итого за полдник:			2,2	7,6	34,1	209		
Ужин	Сосиски отварные	100	14,1	24,2	0,5	284,6	2004	413
	Капуста тушеная	200	4,3	5,4	18,9	141	2004	534
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	61	2004	685
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,3	1,2	17	90,6	к/к	к/к
Итого за ужин:			21,8	30,8	51,4	577,2		
Поздний ужин	Йогурт фруктовый в стаканчике	1\125	3,3	3,5	4	65	к/к	к/к
	Фрукт свежий (яблоко, груша, апельсин, мандарин)	1\150	0,6	0,5	15,3	70,5	к/к	к/к
Итого за поздний ужин:			3,9	4	19,3	135,5		
Итого за 2 день:			79,3	93,4	330,2	2493,4		
3 День								
Завтрак	Каша пшеничная молочная	250	8,8	9,8	43,1	287,6	2004	297
	Ветчина порциями	25	6,8	6,3	0	84	2004	6
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	2013	487
	Батон пшеничный обогащенный	40	3	1,2	20,6	104,8	к/к	к/к
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	61	2004	685
Итого за завтрак:			18,7	25,5	78,7	612,2		

Обед	Салат из свеклы отварной	100	1,5	5,5	8,4	89,2	2003	64
	Борщ из свежей капусты с говядиной и сметаной	250\15\5	4,4	8,8	15,6	163,3	2004	110
	Гуляш	75\75	21,9	25,2	5,8	331,5	2004	437
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,2	7,3	48,9	311,2	2004	297
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,2	121	2004	639
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,3	1,2	17	90,6	к/к	к/к
	Батон пшеничный обогащенный	40	3	1,2	20,6	104,8	к/к	к/к
Итого за обед:			45,8	49,3	147,6	1211,6		
Полдник:	Молоко в индивидуальной упаковке	1\200	5,8	6,4	9,4	120	к/к	к/к
Итого за полдник:			5,8	6,4	9,4	120		
Ужин	Курица тушеная в сметанном соусе	75\75	17,7	16,2	4,4	234	2011	301
	Макаронные изделия отварные	200	7,1	6,4	42,6	258	2004	332
	Чай с сахаром и лимоном	200\5	0,1	0	15	61	2004	686
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,3	1,2	17	90,6	к/к	к/к
Итого за ужин:			28,2	23,8	79	643,6		
Поздний ужин:	Фрукт свежий (яблоко, груша, апельсин, мандарин)	1\150	0,6	0,5	15,3	70,5	к/к	к/к
Итого за поздний ужин:			0,6	0,5	15,3	70,5		
Итого за 3 день:			99,1	105,5	329,9	2657,9		
4 День								
Завтрак	Омлет натуральный	200	17,2	27,5	4,6	325,9	2004	340
	Зеленый горошек	60	2,8	1,1	4	38,1	2003	20
	Сыр порциями	20	4,6	5,9	0	71,8	2004	97
	Батон пшеничный обогащенный	40	3	1,2	20,6	104,8	к/к	к/к
	Чай с сахаром и лимоном	200\5	0,1	0	15	61	2004	686
Итого за завтрак:			27,7	35,7	44,2	601,6		
Обед	Огурец соленый в нарезке	50	0,5	0	1	7,9	2003	7
	Суп картофельный с горохом, с курицей	250\20	5,3	4,6	28,5	181,5	2004	139
	Запеканка из печени с рисом	80	11,7	14,8	12,9	238,5	2011	294
	Соус сметанный	50	0,7	2,5	2,9	36,9	2004	600
	Пюре картофельное	200	4,1	7,2	27,0	194,6	2004	520
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	17,2	67,9	2004	631
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,3	1,2	17,0	90,6	к/к	к/к
	Батон пшеничный обогащенный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	к/к	к/к
Итого за обед:			28,8	31,6	127,2	922,7		

Полдник	Сок (нектар) в индивидуальной упаковке	1\200	0,8	0,8	19,6	84	к/к	к/к
	Кондитерское изделие	1\25	1,4	6,8	14,5	125	к/к	к/к
Итого за полдник:			2,2	7,6	34,1	209		
Ужин	Биточек рубленый из мяса птицы (кура)	90	12,8	11,5	10,8	193,2	2004	498
	Соус томатный	50	0,5	2,7	3,6	34,4	2004	593
	Каша перловая рассыпчатая	200	6,1	9	41,9	278	2004	297
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	61	2004	685
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,3	1,2	17	90,6	к/к	к/к
Итого за ужин:			22,8	24,4	88,3	657,1		
Поздний ужин:	Йогурт фруктовый в стаканчике	1\125	3,3	3,5	4	65	к/к	к/к
	Фрукт свежий (яблоко, груша, апельсин, мандарин)	1\150	0,6	0,5	15,3	70,5	к/к	к/к
Итого за поздний ужин:			3,9	4	19,3	135,5		
Итого за 4 день:			85,4	103,1	313,0	2525,9		
5 День								
Завтрак	Запеканка из творога с морковью	200	30,1	26,7	50,4	559,9	2011	224
	Соус из кураги	50	0,3	0	32,8	132,3	2013	477
	Батон пшеничный обогащенный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	к/к	к/к
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	61	2004	685
Итого за завтрак:			33,5	27,9	118,7	858		
Обед	Зеленый горошек	60	1,6	0,1	3,3	20	2003	20
	Суп с макаронными изделиями и картофелем, с курицей	250\20	3	5,3	16,4	126,5	2004	140
	Тефтели из говядины	100\50	13,7	21,4	17,6	319	2004	461
	Рис отварной	200	4,6	5,1	47,6	259,4	2004	511
	Компот из изюма	200	0,3	0,1	20	80,9	2004	638
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,3	1,2	17	90,6	к/к	к/к
	Батон пшеничный обогащенный	40	3	1,2	20,6	104,8	к/к	к/к
Итого за обед:			29,5	34,3	142,5	1001,2		
Полдник:	Молоко в индивидуальной упаковке	1\200	5,8	6,4	9,4	120	к/к	к/к
	Кондитерское изделие	1\25	1,4	6,8	14,5	125	к/к	к/к
Итого за полдник:			7,2	13,2	23,9	245		
Ужин	Жаркое по-домашнему	250	17,1	19,5	23	347,8	2004	436
	Чай с сахаром и лимоном	200\5	0,1	0	15	61	2004	686
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,3	1,2	17	90,6	к/к	к/к
Итого за ужин:			20,5	20,7	55	499,4		
Поздний ужин:	Фрукт свежий (яблоко, груша, апельсин, мандарин)	1\150	0,6	0,5	15,3	70,5	к/к	к/к
Итого за поздний ужин:			0,6	0,5	15,3	70,5		
Итого за 5 день:			91,3	96,5	355,3	2674		

6 День								
Завтрак	Оладьи	180	14,4	14,8	87	539,4	2013	334
	Варенье (малина, абрикос, клубника)	35	0,2	0,1	12,3	51,5	к/к	к/к
	Йогурт фруктовый в стаканчике	1\125	3,3	3,5	4	65	к/к	к/к
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	61	2004	685
Итого за завтрак:			18	18,4	118,3	716,9		
Обед	Салат витаминный (с 01.03 заменяется на блюдо винегрет овощной)	100	1,6	4,6	11,1	90,2	2004	40 (71)
	Солянка домашняя со сметаной, с лимоном	250\10\3	36,3	24,2	9,7	402,6	2004	157
	Шницель рубленый из говядины	90	16,4	14,5	14,6	255	2021	54-7м
	Соус томатный	50	0,5	2,7	3,6	34,4	2004	593
	Макаронные изделия отварные	200	7,1	6,4	42,6	258	2004	332
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,2	121	2004	639
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,3	1,2	17	90,6	к/к	к/к
	Батон пшеничный обогащенный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	к/к	к/к
Итого за обед:			68,9	54,9	150,4	1356,6		
Полдник	Сок (нектар) в индивидуальной упаковке	1\200	0,8	0,8	19,6	84	к/к	к/к
	Кондитерское изделие	1\25	1,4	6,8	14,5	125	к/к	к/к
Итого за полдник:			2,2	7,6	34,1	209		
Ужин	Голубцы ленивые	250	16,9	15,9	12,7	261,2	2011	386
	Чай с сахаром и лимоном	200\5	0,1	0	15	61	2004	686
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,3	1,2	17	90,6	к/к	к/к
Итого за ужин:			20,3	17,1	44,7	412,8		
Поздний ужин:	Творожок в индивидуальной упаковке	1\100	4,4	4,2	18,6	130	к/к	к/к
Итого за поздний ужин:			4,4	4,2	18,6	130		
Итого за 6 день:			113,8	102,2	366,1	2825,2		
7 День								
Завтрак	Сырники из творога запеченные	180	28,8	22,2	37,2	463,2	2004	358
	Молоко сгущенное	35	2,5	3	20	125,6	к/к	к/к
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	61	2004	685
	Фрукт свежий (яблоко, груша, апельсин, мандарин)	1\150	0,6	0,5	15,3	70,5	к/к	к/к
Итого за завтрак:			32	25,6	87,5	720,3		
Обед	Икра кабачковая	100	1,4	8,4	16,8	116,4	к/к	к/к
	Суп картофельный с фрикадельками мясными	250\20	10,8	5,4	17,4	161,3	2021	54-5с
	Запеканка картофельная с мясом	250	29,1	29,4	23,6	475	2004	478
	Соус сметанный	50	0,7	2,5	2,9	36,9	2004	600
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	17,2	67,9	2004	631
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,3	1,2	17,0	90,6	к/к	к/к
	Батон пшеничный обогащенный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	к/к	к/к
Итого за обед:			48,6	48,1	115,6	1052,8		

Полдник	Сок (нектар) в индивидуальной упаковке	1\200	0,8	0,8	19,6	84	к/к	к/к
	Кондитерское изделие	1\25	1,4	6,8	14,5	125	к/к	к/к
Итого за полдник:			2,2	7,6	34,1	209		
Ужин	Курица тушеная с морковью	50\50	14,1	5,7	4,4	126,4	2021	54-25м
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,2	7,3	48,9	311,2	2004	297
	Чай с сахаром и лимоном	200\5	0,1	0	15	61	2004	686
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,3	1,2	17,0	90,6	к/к	к/к
Итого за ужин:			28,7	14,2	85,3	589,2		
Поздний ужин:	Творожок в индивидуальной упаковке	1\100	4,4	4,2	18,6	130	к/к	к/к
Итого за поздний ужин:			4,4	4,2	18,6	130		
Итого за 7 день:			115,8	99,8	341,1	2701,3		
8 День								
Завтрак	Каша овсяная молочная	250	10,7	14,3	39,4	338,5	2004	302
	Сыр порциями	20	4,6	5,9	0	71,8	2004	97
	Батон пшеничный обогащенный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	к/к	к/к
	Чай с сахаром и лимоном	200\5	0,1	0	15	61	2004	686
	Йогурт фруктовый в стаканчике	1\125	3,3	3,5	4	65	к/к	к/к
Итого за завтрак:			21,8	24,8	79	641,1		
Обед	Винегрет овощной	100	1,4	8,2	9,9	142,3	2004	71
	Щи из свежей капусты с говядиной и сметаной	250\15\5	3,9	6,9	15,6	143,8	2004	124
	Плов из мяса птицы	250	17,7	20,8	49,6	469,5	2010	304
	Компот из кураги	200	0,3	0,1	20	80,9	2004	638
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,3	1,2	17	90,6	к/к	к/к
	Батон пшеничный обогащенный	40	3	1,2	20,6	104,8	к/к	к/к
Итого за обед:			29,6	38,4	132,8	1032		
Полдник	Сок (нектар) в индивидуальной упаковке	1\200	0,8	0,8	19,6	84	к/к	к/к
	Кондитерское изделие	1\25	1,4	6,8	14,5	125	к/к	к/к
Итого за полдник:			2,2	7,6	34,1	209		
Ужин	Сосиски отварные	100	14,1	24,2	0,5	284,6	2004	413
	Капуста тушеная	200	4,3	5,4	18,9	141	2004	534
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	61	2004	685
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,3	1,2	17	90,6	к/к	к/к
Итого за ужин:			21,8	31	51,4	577,2		
Фрукт свежий (яблоко, груша, апельсин, мандарин)		1\150	0,6	0,5	15,3	70,5	к/к	к/к
Итого за поздний ужин:			0,6	0,5	15,3	70,5		
Итого за 8 день:			75,9	102,1	312,5	2529,7		

9 День								
Завтрак	Омлет натуральный	200	17,2	27,5	4,6	325,9	2004	340
	Зеленый горошек	60	2,8	1,1	4	38,1	2003	20
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	2013	487
	Батон пшеничный обогащенный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	к/к	к/к
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	61	2004	685
Итого за завтрак:			23,1	38,1	44,3	604,6		
Обед	Салат из квашеной капусты (до 01.03. с луком репчатым, с 01.03. с луком зеленым)	100	1,6	5	7,6	83,2	2004	45
	Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной	250\15\5	3,9	7,9	25,8	195	2004	132
	Рыба, запеченная с картофелем	250	22,3	17,0	18,8	318,5	2011	250
	Компот из свежих груш	200	0,2	0,1	17,2	67,9	2004	631
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,3	1,2	17	90,6	к/к	к/к
	Батон пшеничный обогащенный	40	3	1,2	20,6	104,8	к/к	к/к
Итого за обед:			34,3	32,3	107	860		
Полдник	Сок (нектар) в индивидуальной упаковке	1\200	0,8	0,8	19,6	84	к/к	к/к
	Кондитерское изделие	1\25	1,4	6,8	14,5	125	к/к	к/к
Итого за полдник:			2,17	7,55	34,10	209,00		
Ужин	Фрикадельки из мяса птицы	80	12,4	12,1	9,8	198,1	2011	360
	Соус томатный	50	0,5	2,7	3,6	34,4	2004	593
	Макаронные изделия отварные	200	7,1	6,4	42,6	258	2004	332
	Чай с сахаром и лимоном	200\5	0,1	0	15	61	2004	686
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,3	1,2	17	90,6	к/к	к/к
Итого за ужин:			23,5	22,4	88,0	642,1		
Поздний ужин:	Фрукт свежий (яблоко, груша, апельсин, мандарин)	1\150	0,6	0,5	15,3	70,5	к/к	к/к
Итого за поздний ужин:			0,6	0,5	15,3	70,5		
Итого за 9 день:			83,7	100,8	288,6	2386,2		
10 День								
Завтрак	Каша пшеничная молочная	250	8,8	10,8	41,6	298,9	2004	311
	Ветчина порциями	20	6,8	6,3	0	84	2004	6
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	2013	487
	Батон пшеничный обогащенный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	к/к	к/к
	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,5	93,9	2004	693
Итого за завтрак:			21,9	29,6	75,8	656,4		

Обед	Кукуруза консервированная	60	1,3	0,1	5,3	28,2	2003	20
	Борщ из свежей капусты с говядиной и сметаной	250\15\5	4,4	8,8	15,6	163,3	2004	110
	Курица тушеная в сметанном соусе	75\75	17,7	16,2	4,4	234	2011	301
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,2	7,3	48,9	311,2	2004	297
	Чай с сахаром и лимоном	200\5	0,1	0	15	61	2004	686
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,3	1,2	17	90,6	к/к	к/к
	Батон пшеничный обогащенный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	к/к	к/к
Итого за обед:			40,9	34,8	126,9	993,1		
Полдник	Сок (нектар) в индивидуальной упаковке	1\200	0,8	0,8	19,6	84	к/к	к/к
	Кондитерское изделие	1\25	1,4	6,8	14,5	125	к/к	к/к
Итого за полдник:			2,2	7,6	34,1	209		
Ужин	Запеканка из печени с рисом	80	11,7	14,8	12,9	238,5	2011	294
	Соус сметанный	50	0,7	2,5	2,9	36,9	2004	600
	Пюре картофельное	200	4,1	7,2	27,0	194,6	2004	520
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	61,0	2004	685
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,3	1,2	17,0	90,6	к/к	к/к
Итого за ужин:			19,9	25,7	74,9	621,6		
Поздний ужин:	Йогурт фруктовый в стаканчике	1\125	3,3	3,5	4	65	к/к	к/к
	Фрукт свежий (яблоко, груша, апельсин, мандарин)	1\150	0,6	0,5	15,3	70,5	к/к	к/к
Итого за поздний ужин:			3,9	4	19,3	135,5		
Итого за 10 день:			88,9	101,6	330,9	2615,6		
11 День								
Завтрак	Запеканка из творога	200	34,1	21,4	33,3	462,6	2021	54-1т
	Молоко сгущенное	35	2,5	3	20	125,6	к/к	к/к
	Сыр порциями	20	4,6	5,9	0	71,8	2004	97
	Батон пшеничный обогащенный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	к/к	к/к
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	61	2004	685
Итого за завтрак:			44,3	31,5	88,9	825,8		
Обед	Салат из свеклы отварной	100	1,5	5,5	8,4	89,2	2003	64
	Суп картофельный с горохом, с курицей	250\20	5,3	4,6	28,5	181,5	2004	139
	Биточек рубленный из мяса птицы (кура)	90	12,8	11,5	10,8	193,2	2004	498
	Соус томатный	50	0,5	2,7	3,6	34,4	2004	593
	Каша перловая рассыпчатая	200	6,1	9	41,9	278	2004	297
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,2	121	2004	639
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,3	1,2	17	90,6	к/к	к/к
Итого за обед:	Батон пшеничный обогащенный	40	3	1,2	20,6	104,8	к/к	к/к
			33,1	35,8	162	1092,6		

Полдник:	Молоко в индивидуальной упаковке	1\200	5,8	6,4	9,4	120	к/к	к/к
	Кондитерское изделие	1\25	1,4	6,8	14,5	125	к/к	к/к
Итого за полдник:			7,2	13,2	23,9	245		
Ужин	Голубцы ленивые	250	16,9	15,9	12,7	261,2	2011	386
	Чай с сахаром и лимоном	200\5	0,1	0	15	61	2004	686
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,3	1,2	17	90,6	к/к	к/к
Итого за ужин:			20,3	17,1	44,7	412,8		
Поздний ужин:	Йогурт фруктовый в стаканчике	1\125	3,3	3,5	4	65	к/к	к/к
	Фрукт свежий (яблоко, груша, апельсин, мандарин)	1\150	0,6	0,5	15,3	70,5	к/к	к/к
Итого за поздний ужин:			3,9	4	19,3	135,5		
Итого за 11 день:			108,7	101,4	338,7	2711,7		
12 День								
Завтрак	Каша рисовая молочная	250	6,1	9,7	37,3	262,5	2004	311
	Сыр порциями	20	4,6	5,9	0	71,8	2004	97
	Батон пшеничный обогащенный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	к/к	к/к
	Чай с сахаром и лимоном	200\5	0,1	0	15	61	2004	686
Итого за завтрак:			13,8	16,8	72,9	500,1		
Обед	Морковь с сахаром (с 01.03. заменяется на блюдо икра морковная)	60	0,8	0,1	6,3	27	2003 (2004)	11 (78)
	Суп из овощей с курицей и сметаной	250\20\5	3,8	5,4	10,7	108,9	2004	135
	Тефтели из говядины	100\50	13,7	21,4	17,6	319	2004	461
	Макаронные изделия отварные	200	7,1	6,4	42,6	258	2004	332
	Компот из изюма	200	0,3	0,1	20,0	80,9	2004	638
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,3	1,2	17,0	90,6	к/к	к/к
	Батон пшеничный обогащенный	40	3	1,2	20,6	104,8	к/к	к/к
Итого за обед:			32	35,8	134,8	989,3		
Полдник	Молоко в индивидуальной упаковке	1\200	5,8	6,4	9,4	120	к/к	к/к
	Кондитерское изделие	1\25	1,4	6,8	14,5	125	к/к	к/к
Итого за полдник:			7,2	13,2	23,9	245		
Ужин	Сосиски отварные	100	14,1	24,2	0,5	284,6	2004	413
	Капуста тушеная	200	4,3	5,4	18,9	141	2004	534
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	61	2004	685
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,3	1,2	17	90,6	к/к	к/к
Итого за ужин:			21,8	30,8	51,4	577,2		
Поздний ужин:	Фрукт свежий (яблоко, груша, апельсин, мандарин)	1\150	0,6	0,5	15,3	70,5	к/к	к/к
Итого за поздний ужин:			0,6	0,5	15,3	70,5		
Итого за 12 день:			75,5	97	298,2	2382,1		

13 День								
Завтрак	Оладьи	180	14,4	14,8	87	539,4	2013	334
	Варенье (малина, абрикос, клубника)	35	0,2	0,1	12,3	51,5	к/к	к/к
	Творожок в индивидуальной упаковке	1\100	4,4	4,2	18,6	130	к/к	к/к
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	61	2004	685
Итого за завтрак:			19,1	19,1	132,9	781,9		
Обед	Икра кабачковая	100	1,4	8,4	16,8	116,4	к/к	к/к
	Солянка домашняя со сметаной, с лимоном	250\10\3	36,3	24,2	9,7	402,6	2004	157
	Жаркое по-домашнему	250	17,1	19,5	23	347,8	2004	436
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	17,2	67,9	2004	631
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,3	1,2	17	90,6	к/к	к/к
	Батон пшеничный обогащенный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	к/к	к/к
Итого за обед:			61,4	54,6	104,3	1130		
Полдник	Сок (нектар) в индивидуальной упаковке	1\200	0,8	0,8	19,6	84	к/к	к/к
	Кондитерское изделие	1\25	1,4	6,8	14,5	125	к/к	к/к
Итого за полдник:			2,2	7,6	34,1	209		
Ужин	Гуляш	75\75	21,9	25,2	5,8	331,5	2004	437
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,2	7,3	48,9	311,2	2004	297
	Чай с сахаром и лимоном	200\5	0,1	0	15	61	2004	686
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,3	1,2	17	90,6	к/к	к/к
Итого за ужин:			36,5	33,7	86,8	794,3		
Поздний ужин:	Фрукт свежий (яблоко, груша, апельсин, мандарин)	1\150	0,6	0,5	15,3	70,5	к/к	к/к
Итого за поздний ужин:			0,6	0,5	15,3	70,5		
Итого за 13 день:			119,7	115,4	373,3	2985,7		
14 День								
Завтрак	Сырники из творога запеченные	180	28,8	22,2	37,2	463,2	2004	358
	Молоко сгущенное	35	2,5	3	20	125,6	к/к	к/к
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	61	2004	685
	Фрукт свежий (яблоко, груша, апельсин, мандарин)	1\150	0,6	0,5	15,3	70,5	к/к	к/к
Итого за завтрак:			32	25,6	87,5	720,3		
Обед	Зеленый горошек	60	1,6	0,1	3,3	20	2003	20
	Суп картофельный с фрикадельками мясными	250\20	10,8	5,4	17,4	161,3	2021	54-5с
	Плов из мяса птицы	250	17,7	20,8	49,6	469,5	2010	304
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,2	121	2004	639
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,3	1,2	17	90,6	к/к	к/к
	Батон пшеничный обогащенный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	к/к	к/к
Итого за обед:			36,9	28,8	139,1	967,2		

Полдник	Сок (нектар) в индивидуальной упаковке	1\200	0,8	0,8	19,6	84	к/к	к/к
	Кондитерское изделие	1\25	1,4	6,8	14,5	125	к/к	к/к
Итого за полдник:			2,2	7,6	34,1	209		
Ужин	Запеканка картофельная с мясом	250	29,1	29,4	23,6	475	2004	478
	Соус сметанный	50	0,7	2,5	2,9	36,9	2004	600
	Огурец соленый кусочком	50	0,5	0	1	7,9	2003	7
	Чай с сахаром и лимоном	200\5	0,1	0	15	61	2004	686
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	3,3	1,2	17,0	90,6	к/к	к/к
Итого за ужин:			33,7	33,1	59,5	671,4		
Поздний ужин:	Йогурт фруктовый в стаканчике	1\125	3,3	3,5	4	65	к/к	к/к
Итого за поздний ужин:			3,3	3,5	4	65		
Итого за 14 день:			108,1	98,6	324,2	2632,8		
Всего за 14 дней:			1336,1	1406,3	4651,6	36696,6		
Среднее значение за 14 дней:			95,4	100,5	332,3	2621,2		

Источник рецептов:

1. Сборник рецептов 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 рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. - Москва, 2011. под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.
3. Справочник рецептов блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы, выпуск 4, 2003 г.
4. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов. - Пермь 2008 г.
5. 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 и йогуртам, сезонные замены овощей и фруктов.