

Согласовано:
Директор МОБУ «Селивановская
основная общеобразовательная школа»



/Ковтуненко Т.А./

«15» марта 2024 г.

Утверждаю:
Директор ООО «Торговый Дом Марс»



/Смирнов А.Н./

«15» марта 2024 г.

**Циклическое вариативное десятидневное меню
рационов горячего питания (завтрак, обед)
для предоставления питания учащимся
в муниципальных образовательных учреждениях
Волховского муниципального района**

Циклическое вариативное десятидневное меню горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся в возрасте 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Волховского муниципального района

ВАРИАНТ МЕНЮ №1

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖЬБА")	250	8,4	9,5	39,9	282	311	2004
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,7	12,7	65	тк	тк
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,8	4	0,3	57	337	2004
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	205	0,1	0	10	40	686	2004
ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	40	2,8	5,2	20,4	140	тк	тк
Итого за прием пищи:	560	18	19,4	83,3	584		
Обед							
МОРКОВЬ С САХАРОМ*	100	1,2	0,2	14,8	68	11(78)	2003(2004)
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРИЦЕЙ, СО СМЕТАНОЙ	250	3,8	5,5	22	132	124	2004
БИТОЧЕК РУБЛЕННЫЙ ИЗ ПТИЦЫ	100	13,8	13,3	15,8	236	301	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	7,6	38,4	243	332	2004
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,1	22	91	631	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,9	10,5	58	тк	тк
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,7	12,7	65	тк	тк
Итого за прием пищи:	880	29,4	28,3	136,2	893		
Всего за день:		47,4	47,7	219,5	1477		

ВАРИАНТ МЕНЮ №2

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	19,4	19,7	28,9	371	340	2004
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	25	0,2	0,7	12,7	65	тк	тк
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	205	0,1	0	10	40	686	2004
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,6	0,6	25	108	тк	тк
Итого за прием пищи:	580	20,3	21	76,6	584		
Обед							
МОРКОВЬ С САХАРОМ*	100	1,2	0,2	14,8	68	11(78)	2003(2004)
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРИЦЕЙ, СО СМЕТАНОЙ	250	3,8	5,5	22	130	124	2004
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	17,9	20,1	40,7	420	304	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,1	22	91	631	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,9	10,5	58	тк	тк
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,7	12,7	65	тк	тк
Итого за прием пищи:	800	27	27,5	122,7	832		
Всего за день:		47,3	48,5	199,3	1416		

* С 0103 ПО 3105 ЗАМЕНЯЕТСЯ НА БЛЮДО "ИКРА МОРКОВНАЯ"

Циклическое вариативное десятидневное меню горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся в возрасте 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Волховского муниципального района

ВАРИАНТ МЕНЮ №1

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	23	21,8	46,8	477	54-1г	2020
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	10	43	685	2004
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,6	0,6	25	108	тк	тк
Итого за прием пищи:	550	23,7	22,4	81,8	628		
Обед							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ*	100	1,9	5	10,9	88	45	2004
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КАРТОФЕЛЕМ, С КУРИЦЕЙ	250	4,9	4,6	26,8	160	112	2004
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	16,1	16,7	40,5	378	436	2004
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0	20	80	699	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,9	10,5	58	тк	тк
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,7	12,7	65	тк	тк
Итого за прием пищи:	800	26,9	27,9	121,4	829		
Всего за день:		50,6	50,3	203,2	1457		

ВАРИАНТ МЕНЮ №2

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	250	14,8	11	43,3	335	302	2004
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	35	4,8	8,5	10,4	134	1	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	10	43	685	2004
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,4	0,4	20	85	тк	тк
Итого за прием пищи:	585	20,1	19,9	83,7	597		
Обед							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (РАННЕЙ) С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ	100	1,3	3,3	6,3	60	140	2003
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КАРТОФЕЛЕМ, С КУРИЦЕЙ	250	4,9	4,6	26,8	160	112	2004
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	100	12,5	6,2	9,3	140	390	2004
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	180	5,4	11,1	39	307	216	2004
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0	20	80	699	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,9	10,5	58	тк	тк
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,7	12,7	65	тк	тк
Итого за прием пищи:	880	28,1	26,8	124,6	870		
Всего за день:		48,2	46,7	208,3	1467		

Циклическое вариативное десятидневное меню горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся в возрасте 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Волховского муниципального района

ВАРИАНТ МЕНЮ №1

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	10,2	11,2	43,5	320	297	2004
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	45	7,2	7,6	14,1	150	3	2004
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	205	0,1	0	10	40	686	2004
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,4	0,4	20	85	тк	тк
Итого за прием пищи:	600	17,9	19,2	87,6	595		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	2	7	13,8	125	54-13р	2021
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРИЦЕЙ, СО СМЕТАНОЙ	250	3,5	5,3	24	154	110	2004
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	130	10,5	9,8	10,5	170	461	2004
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,1	6,6	44,2	281	297	2004
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,1	0,1	20	80	638	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,9	10,5	58	тк	тк
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,7	12,7	65	тк	тк
Итого за прием пищи:	910	30,1	30,4	135,7	933		
Всего за день:		48	49,6	223,3	1528		

ВАРИАНТ МЕНЮ №2

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	200	22,4	20,3	43,3	452	362	2004
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	205	0,1	0	10	40	686	2004
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,6	0,6	25	108	тк	тк
Итого за прием пищи:	555	23,1	20,9	78,3	600		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	2	7	13,8	125	54-13р	2021
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРИЦЕЙ, СО СМЕТАНОЙ	250	3,5	5,3	24	154	110	2004
ГУЛЯШ	100	13,5	9,8	10,3	180	437	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	7,6	38	243	332	2004
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,1	0,1	20	80	638	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,9	10,5	58	тк	тк
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,7	12,7	65	тк	тк
Итого за прием пищи:	880	29,5	31,4	129,7	905		
Всего за день:		52,6	52,3	208	1505		

Циклическое вариативное десятидневное меню горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся в возрасте 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Волховского муниципального района

ВАРИАНТ МЕНЮ №1

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	15,8	17,4	34,1	356	54-3г	2020
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,7	12,7	65	тк	тк
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	10	43	685	2004
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,6	0,6	25	108	тк	тк
Итого за прием пищи:	575	18,4	18,7	81,8	572		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ*	100	0,8	0,2	3,3	20	54-2з(7)	2020(2003)
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, С КУРИЦЕЙ	250	5,6	7	33,5	214	139	2004
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	13,9	13,3	9,3	208	54-7р	2020
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,7	7,7	30,4	210	520	2004
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,2	0,1	22	91	639	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,9	10,5	58	тк	тк
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,7	12,7	65	тк	тк
Итого за прием пищи:	880	28,1	29,9	121,7	866		
Всего за день:		46,5	48,6	203,5	1438		

ВАРИАНТ МЕНЮ №2

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	10,1	10,9	43,5	309	311	2004
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	45	7,2	7,6	14,1	150	3	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	10	43	685	2004
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,6	0,6	25	108	тк	тк
Итого за прием пищи:	645	18	19,1	92,6	610		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ*	100	0,8	0,2	3,3	20	54-2з(7)	2020(2003)
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, С КУРИЦЕЙ	250	6,1	9	33,5	234	139	2004
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	16,5	18,6	38,5	390	54-22м	2020
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,2	0,1	22	91	639	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,9	10,5	58	тк	тк
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,7	12,7	65	тк	тк
Итого за прием пищи:	800	27,5	29,5	120,5	858		
Всего за день:		45,5	48,6	213,1	1468		

* С 01112 ПО 31003 ЗАМЕНЯЕТСЯ НА БЛЮДО "ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ"

Циклическое вариативное десятидневное меню горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся в возрасте 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Волховского муниципального района

ВАРИАНТ МЕНЮ №1

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	10,5	11	43,1	308	311	2004
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,7	12,7	65	тк	тк
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,8	4	0,3	57	337	2004
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	205	0,1	0	10	40	586	2004
ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	40	2,8	5,2	20,4	140	тк	тк
Итого за прием пищи:	560	20,1	20,9	86,5	610		
Обед							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ*	100	1,5	10	9,8	141	71	2004
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРИЦЕЙ, СО СМЕТАНОЙ	250	6,5	4,5	24	155	132	2004
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	14,8	12,7	38,8	334	386	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,1	22	91	631	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,9	10,5	58	тк	тк
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,7	12,7	65	тк	тк
Итого за прием пищи:	800	26,9	28,9	117,6	844		
Всего за день:		47	49,8	204,3	1454		

ВАРИАНТ МЕНЮ №2

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	12,8	11	42,6	320	311	2004
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	35	4,8	8,5	10,4	134	1	2004
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	205	0,1	0	10	40	686	2004
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,4	0,4	20	85	тк	тк
Итого за прием пищи:	590	18,1	20	83	579		
Обед							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ*	100	1,5	10	9,8	141	71	2004
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРИЦЕЙ, СО СМЕТАНОЙ	250	6,5	4,5	24	155	132	2004
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	200	14,8	12,5	38,6	325	54-10м	2020
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,1	22	91	631	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,9	10,5	58	тк	тк
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	25	2	0,7	12,7	65	тк	тк
Итого за прием пищи:	800	26,9	28,7	117,6	835		
Всего за день:		45	48,6	200,6	1414		

* С 0109 ПО 2902 РЕЦЕПТУРА С ЛУКОМ РЕПЧАТЫМ, С 0103 ПО 3105 С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ

Циклическое вариативное десятидневное меню горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся в возрасте 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Волховского муниципального района

ВАРИАНТ МЕНЮ №1

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	10,3	10,4	38	290	311	2004
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	45	7,2	7,6	14,1	150	3	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	10	43	685	2004
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,4	0,4	20	85	тк	тк
Итого за прием пищи:	595	18	18,4	62,1	568		
Обед							
МОРКОВЬ С САХАРОМ*	100	1,2	0,2	14,8	68	11(78)	2003(2004)
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРИЦЕЙ, СО СМЕТАНОЙ	250	3,8	5,5	22	132	124	2004
КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕНАЯ	100	12,1	13,7	13,8	230	451	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	7,6	38,4	243	332	2004
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,1	0,1	20	80	638	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,9	10,5	58	тк	тк
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,7	12,7	65	тк	тк
Итого за прием пищи:	880	27,6	28,7	132,2	876		
Всего за день:		45,6	47,1	214,3	1444		

ВАРИАНТ МЕНЮ №2

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	19,4	19,7	28,9	371	340	2004
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	25	0,2	0,7	12,7	65	тк	тк
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	10	43	685	2004
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,6	0,6	25	108	тк	тк
Итого за прием пищи:	575	20,3	21	76,6	587		
Обед							
МОРКОВЬ С САХАРОМ*	100	1,2	0,2	14,8	68	11(78)	2003(2004)
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРИЦЕЙ, СО СМЕТАНОЙ	250	3,8	5,5	22	132	124	2004
ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	8,6	13,7	14	210	439	2004
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,1	6,6	44,2	281	297	2004
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,1	0,1	20	80	638	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,9	10,5	58	тк	тк
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,7	12,7	65	тк	тк
Итого за прием пищи:	880	27,7	27,7	138,2	894		
Всего за день:		48	48,7	214,8	1481		

* С 01/03 ПО 31/05 ЗАМЕНЯЕТСЯ НА БЛЮДО "ИКРА МОРКОВНАЯ"

Циклическое вариативное десятидневное меню горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся в возрасте 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Волховского муниципального района

ВАРИАНТ МЕНЮ №1

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	23	21,8	46,8	477	54-1г	2020
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	10	43	685	2004
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,6	0,6	25	108	тк	тк
Итого за прием пищи:	550	23,7	22,4	81,8	628		
Обед							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ*	100	1,9	5	10,9	88	45	2004
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КАРТОФЕЛЕМ, С КУРИЦЕЙ	250	4,9	4,6	26,8	160	112	2004
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	16,5	18,6	38,5	390	54-22м	2020
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0	20	80	699	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,9	10,5	58	тк	тк
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,7	12,7	65	тк	тк
Итого за прием пищи:	800	27,3	29,8	119,4	841		
Всего за день:		51	52,2	201,2	1469		

ВАРИАНТ МЕНЮ №2

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	12,7	9,5	43,5	310	297	2004
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	35	4,8	8,5	10,4	134	1	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	10	43	685	2004
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,4	0,4	20	85	тк	тк
Итого за прием пищи:	585	18	18,4	83,9	572		
Обед							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ*	100	1,9	5	10,9	88	45	2004
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КАРТОФЕЛЕМ, С КУРИЦЕЙ	250	4,9	4,6	26,8	160	112	2004
БИТОЧЕК РУБЛЕННЫЙ ИЗ ПТИЦЫ	100	13,8	13,3	15,8	236	301	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,7	7,7	30,4	210	520	2004
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0	20	80	699	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,9	10,5	58	тк	тк
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,7	12,7	65	тк	тк
Итого за прием пищи:	880	28,3	32,2	127,1	897		
Всего за день:		46,3	50,6	211	1469		

* С 01109 ПО 29102 РЕЦЕПТУРА С ЛУКОМ РЕПЧАТЫМ, с 01103 ПО 31105 С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ

Циклическое вариативное десятидневное меню горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся в возрасте 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Волховского муниципального района

ВАРИАНТ МЕНЮ №1

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	12,8	11	42,8	320	311	2004
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,7	12,7	65	тк	тк
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,8	4	0,3	57	337	2004
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	205	0,1	0	10	40	686	2004
ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	40	2,8	5,2	20,4	140	тк	тк
Итого за прием пищи:	560	22,4	20,9	86	622		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	2	7	13,8	125	54-13р	2021
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРИЦЕЙ, СО СМЕТАНОЙ	250	3,5	5,3	24	154	110	2004
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	9,9	10,8	9,5	169	431	2004
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,1	6,6	44,2	281	297	2004
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,2	0,1	21	91	639	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,9	10,5	58	тк	тк
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,7	12,7	65	тк	тк
Итого за прием пищи:	880	29,6	31,4	135,7	943		
Всего за день:		52	52,3	221,7	1565		

ВАРИАНТ МЕНЮ №2

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	200	22,4	20,3	43,3	452	362	2004
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	205	0,1	0	10	40	686	2004
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,6	0,6	25	108	тк	тк
Итого за прием пищи:	555	23,1	20,9	78,3	600		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	2	7	13,8	125	54-13р	2021
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРИЦЕЙ, СО СМЕТАНОЙ	250	3,5	5,3	24	154	110	2004
ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	130	10,5	9,8	10,5	170	461	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	7,6	38,4	243	332	2004
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,2	0,1	21	91	639	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,9	10,5	58	тк	тк
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,7	12,7	65	тк	тк
Итого за прием пищи:	910	26,6	31,4	130,9	906		
Всего за день:		49,7	52,3	209,2	1506		

**Циклическое вариативное десятидневное меню горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся
в возрасте 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Волховского муниципального района**

ВАРИАНТ МЕНЮ №1

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	15,8	17,4	34,1	356	54-3г	2020
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,7	12,7	55	тк	тк
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	10	43	685	2004
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,6	0,6	25	108	тк	тк
Итого за прием пищи:	575	18,4	18,7	81,8	572		
Обед							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ*	100	1,5	10	9,8	141	71	2004
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРИЦЕЙ, СО СМЕТАНОЙ	250	6,5	4,5	24	155	132	2004
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ В СОУСЕ	130	10,8	10,2	9	168	360	2011
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,2	5,9	44,2	252	511	2004
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	205	0,1	0	15	40	686	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,9	10,5	58	тк	тк
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,7	12,7	65	тк	тк
Итого за прием пищи:	915	27	32,2	124,7	879		
Всего за день:		45,4	50,9	206,5	1451		

ВАРИАНТ МЕНЮ №2

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	10,2	11,2	43,5	320	297	2004
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	45	7,2	7,6	14,1	150	3	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	10	43	685	2004
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,4	0,4	20	85	тк	тк
Итого за прием пищи:	595	17,9	19,2	87,6	598		
Обед							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ*	100	1,5	10	9,8	141	71	2004
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРИЦЕЙ, СО СМЕТАНОЙ	250	6,5	4,5	24	155	132	2004
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	14,8	12,7	38,8	334	386	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	205	0,1	0	15	40	686	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,9	10,5	58	тк	тк
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,7	12,7	65	тк	тк
Итого за прием пищи:	805	26,8	28,8	110,8	793		
Всего за день:		44,7	48	198,4	1391		

* С 01/09 ПО 29/02 РЕЦЕПТУРА С ЛУКОМ РЕПЧАТЫМ, С 01/03 ПО 31/05 С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ

Циклическое вариативное десятидневное меню горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся в возрасте 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Волховского муниципального района

ВАРИАНТ МЕНЮ №1

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	250	12,7	9,5	42,5	310	311	2004
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	45	7,2	7,6	14,1	150	3	2004
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	205	0,1	0	10	40	686	2004
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,4	0,4	20	85	тк	тк
Итого за прием пищи:	600	20,4	17,9	86,6	585		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ*	100	0,8	0,2	3	20	54-2з(7)	2020(2003)
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, С КУРИЦЕЙ	250	5,6	7	33,5	214	139	2004
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	13,9	13,3	9	208	54-7р	2020
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,7	7,7	30,4	210	520	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	15	43	685	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,9	10,5	58	тк	тк
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,7	12,7	65	тк	тк
Итого за прием пищи:	880	28	29,8	114,7	818		
Всего за день:		48,4	47,3	201,3	1403		

ВАРИАНТ МЕНЮ №2

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	10,5	11	43,1	308	311	2004
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,7	12,7	65	тк	тк
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	205	0,1	0	10	40	686	2004
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В СТАКАНЧИКЕ	120	5,8	6,4	17	148	тк	тк
Итого за прием пищи:	550	18,3	18,1	82,8	561		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ*	100	0,8	0,2	3	20	54-2з(7)	2020(2003)
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, С КУРИЦЕЙ	250	6,1	9	33,5	234	139	2004
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	16,1	16,7	40,5	378	436	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	15	43	685	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,9	10,5	58	тк	тк
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,7	12,7	65	тк	тк
Итого за прием пищи:	800	27	27,6	115,5	798		
Всего за день:		45,3	45,6	198,3	1359		

* С 01112 ПО 31103 ЗАМЕНЯЕТСЯ НА БЛЮДО "ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ"

ИТОГО ПО ПЕРВОМУ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	482	496	2099	14686
Среднее значение за период	48	50	210	1469
Сбалансированность	1	1	4	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ) ПО ПЕРВОМУ МЕНЮ

Возрастная категория	Завтрак	Обед
12 лет и старше	5725	8625
Среднее значение за период	573	862,5

ИТОГО ПО ВТОРОМУ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	473	490	2061	14476
Среднее значение за период	47	49	206	1448
Сбалансированность	1	1	4	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ) ПО ВТОРОМУ МЕНЮ

Возрастная категория	Завтрак	Обед
12 лет и старше	5815	8435
Среднее значение за период	581,5	844

ИСТОЧНИК РЕЦЕПТУР:

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. Справочник рецептов блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы, выпуск 4, 2003 г.
3. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. - Москва, 2011, под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.
4. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся общеобразовательных организаций. Разработано ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора, Новосибирск - 2020 г.
5. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов. - Пермь 2008 г.

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