

Согласовано:

Директор ГБПОУ ЛО «Борский агропромышленный техникум»

 /Антипенко Э.В./

_____ 2024 г.



Утверждаю:

Директор ООО «Торговый Дом Марс»

 /Смирнов А.Н./

«09» января _____ 2024 г.

**Циклическое двухнедельное меню
рационов горячего питания (завтрак, обед)
для предоставления питания учащимся
с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся в
ГБПОУ ЛО «Борский агропромышленный техникум» в 2024 году.**

Итого за завтрак:		550	33	34	107,9	887	
Обед	Огурец соленый	100	0,8	0,2	5,3	40	7**
	Борщ из свежей капусты с картофелем, курицей и сметаной	250	2,5	5,3	13	110	110*
	Котлета рыбная любительская	100	13,5	11,5	8,5	190	390*
	Картофельное пюре	200	5,3	9,7	37,1	249	520*
	Напиток лимонный	200	0,1	0	20	80	699*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
	Сок в индивидуальной упаковке	200	0	0	23	98	т/к
	Фрукт свежий (апельсин, груша, банан)	150	1	0,6	30	130	т/к
Итого за обед:		1250	27,2	29	157,7	1012	
Итого за день:			60,2	63	265,6	1899	
День 4							
Завтрак	Каша кукурузная молочная	250	10,4	11	38,1	308	311*
	Батон пшеничный	40	3,8	1,4	25,4	130	т/к
	Яйцо вареное	40	4,8	4	0	57	337*
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0	75	487***
	Чай с лимоном и сахаром	205	0,1	0	10	40	686*
Итого за завтрак:		545	19,2	24,7	73,9	610	
Обед	Винегрет овощной	100	1,7	9,5	9	136	43*
	Рассольник ленинградский с курицей и сметаной	250	2,5	3,2	24	135	132*
	Печень по-строгановски	100	11,8	8,3	9,5	160	431*
	Греча отварная рассыпчатая	200	11,2	7,3	49	312	297*
	Компот из изюма	200	0,1	0,1	26	108	638*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
	Сок в индивидуальной упаковке	200	0	0	23	98	т/к
	Фрукт свежий (апельсин, груша, банан)	150	1	0,6	30	130	т/к
Итого за обед:		1250	32,3	30,7	191,8	1194	
Итого за день:			51,5	55,4	265,7	1804	
День 5							
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	21,8	20,6	52	484	54-1т****
	Чай с сахаром	200	0,1	0	10	43	685*
	Фрукт свежий (апельсин, груша, банан)	150	0,6	0,6	30	130	т/к
Итого за завтрак:		550	22,5	21,2	92	657	
Обед	Огурец свежий	100	0,7	0	2,7	16	54-2з****
	Суп картофельный с горохом, с курицей	250	2,9	3,6	27	148	138*
	Жаркое по-домашнему	250	24,1	24,9	43,6	500	304**
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0	22	91	639*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
	Сок в индивидуальной упаковке	200	0	0	23	98	т/к
	Кондитерское изделие	40	9,5	11,6	28	260	т/к
Итого за обед:		1090	41,8	42,1	167,1	1228	
Итого за день:			64,3	63,3	259,1	1885	
День 1							
Неделя 2							
Завтрак	Каша овсяная молочная	200	9,2	9,8	34	262	302*
	Батон пшеничный	40	3,8	1,4	25,4	130	т/к
	Чай с лимоном и сахаром	205	0,1	0	10	40	686*
	Йогурт фруктовый в стаканчике	115	5,8	6,4	17	148	т/к

Итого за завтрак:		560	18,9	17,6	86,5	580	
Обед	Салат из белокочанной капусты	100	1,7	9,5	9,3	136	43*
	Суп картофельный с рисовой крупой, с курицей	250	4,9	6,5	28,8	195	138*
	Биточек рубленый из птицы	100	15,8	16,5	12,5	215	301***
	Макаронные изделия отварные	200	7,1	6,2	42,6	260	332*
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	22	91	631*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
	Сок в индивидуальной упаковке	200	0	0	23	98	т/к
	Фрукт свежий (апельсин, груша, банан)	150	1	0,6	30	130	т/к
Итого за обед:		1250	34,7	41,1	189,2	1240	
Итого за день:			53,6	58,7	275,7	1820	
День 2							
Завтрак	Каша пшенная молочная	250	13	14,2	46	370	311*
	Батон пшеничный	40	4	1,4	25,4	130	т/к
	Сыр порционнно	20	5	5,2	0	69	97*
	Яйцо вареное	40	4,8	4	0	57	337*
	Чай с сахаром	200	0,1	0	10	43	685*
Итого за завтрак:		550	26,6	24,8	81,7	669	
Обед	Винегрет овощной	100	1,7	9,5	9,3	136	43*
	Борщ из свежей капусты с картофелем, курицей и сметаной	250	3	5	13	110	110*
	Голубцы ленивые	250	24,5	18,1	38,5	416	386***
	Компот из изюма	200	0,1	0,1	26	108	638*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
	Сок в индивидуальной упаковке	200	0	0	23	98	т/к
	Фрукт свежий (апельсин, груша, банан)	150	1	0,6	30	130	т/к
Итого за обед:		1200	33,8	35,3	160,6	1113	
Итого за день:			60,4	60,1	242,3	1782	
День 3							
Завтрак	Каша рисовая молочная	250	8	9,7	37,3	270	311*
	Батон пшеничный	40	3,8	1,4	25	130	т/к
	Сыр порционнно	20	5,1	5,2	0	69	97*
	Чай с лимоном и сахаром	205	0,1	0	10	40	686*
	Кондитерское изделие	40	9,5	11,6	28	260	т/к
Итого за завтрак:		555	26,5	27,9	100,7	769	
Обед	Салат из свеклы отварной	100	2	7	13,8	125	54-13р****
	Щи из свежей капусты с картофелем, курицей и сметаной	250	2,7	5,5	28	170	124*
	Тефтели мясные в соусе	130	14,5	14,9	8,5	225	461*
	Греча отварная рассыпчатая	200	11,2	7,3	49	312	297*
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0,1	22	91	639*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
	Сок в индивидуальной упаковке	200	0	0	23	98	т/к
	Фрукт свежий (апельсин, груша, банан)	150	1	0,6	30	130	т/к
Итого за обед:		1280	35,6	37,1	195,4	1266	
Итого за день:			62,1	65	296,1	2035	

День 4							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	250	14,5	15,8	44,5	385	297*
	Батон пшеничный	40	3,8	1,4	25,4	130	т/к
	Чай с сахаром	200	0,1	0	10	43	685*
	Йогурт фруктовый в стаканчике	115	6	6,4	17	148	т/к
Итого за завтрак:		605	24,2	23,6	96,9	706	
Обед	Салат из квашеной капусты	100	2	5,0	10,9	88	45*
	Суп с макаронными изделиями с картофелем, с курицей	250	4,5	5,4	29	184	112*
	Котлета мясная рубленая	100	14,7	5,8	6,8	135	451***
	Картофель тушеный	200	4,4	12,3	30,3	252	216*
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0	22	91	631*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
	Сок в индивидуальной упаковке	200	0,4	0	23	98	т/к
	Фрукт свежий (апельсин, груша, банан)	150	0,6	0,6	30	130	т/к
Итого за обед:		1250	30,7	30,9	172,8	1093	
Итого за день:			54,9	54,5	269,7	1799	
День 5							
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	21,8	20,6	52	484	54-1т****
	Чай с сахаром	200	0,1	0	10	43	685*
	Фрукт свежий (апельсин, груша, банан)	150	0,6	0,6	30	130	т/к
Итого за завтрак:		550	22,5	21,2	92	657	
Обед	Огурец свежий	100	1	0,2	3	16	54-2з****
	Суп картофельный с горохом, с курицей	250	2,9	3,6	26,8	148	138*
	Поджарка	100	14,3	17,5	4,2	230	599***
	Макаронные изделия отварные	200	7,1	6,2	42,6	260	332*
	Компот из изюма	200	0,1	0	26	108	638*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
	Сок в индивидуальной упаковке	200	0	0	23	98	т/к
	Кондитерское изделие	40	9,5	11,6	28	260	т/к
Итого за обед:		1140	39	40,9	174,3	1235	
Итого за день:			61,5	62,1	266,3	1892	
Итого за 10 дней:			579	590	2681	18487	
Среднее значение за 10 дней:			58	59	268	1849	

Источник рецептур:

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

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

*** Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. - Москва, 2011. под ред. М.П. Могильного и В.А. 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 сбоев поставки в наименованиях по фруктам, сезонные замены овощей и фруктов.

Согласовано:

Директор ГБПОУ ЛО «Борский агропромышленный техникум»



Антипенко Э.В./

_____ 2024 г.



Утверждаю:

Директор ООО «Торговый Дом Марс»


/Смирнов А.Н./

_____ 2024 г.



**Циклическое двухнедельное меню
рационов горячего питания (обед) для предоставления питания учащимся
из числа малообеспеченных, обучающихся в
ГБПОУ ЛО «Борский агропромышленный техникум» в 2024 году.**

**Циклическое двухнедельное меню рационов горячего питания (обед) для предоставления питания учащимся,
из числа малообеспеченных и обучающихся в ГБПОУ ЛО "Борский агропромышленный техникум" в 2024 году.**

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						
Обед	Огурец свежий	100	0,7	0,2	2,7	16	54-2з****
	Щи из свежей капусты с картофелем, курицей и сметаной	250	2,7	5,5	28,1	170	124*
	Биточек рубленый из птицы	100	15,8	16,5	12,5	215	301***
	Макаронные изделия отварные	200	7,1	6,2	42,6	260	332*
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	22	91	631*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
	Фрукт свежий (апельсин, груша, банан)	150	0,6	0,6	30	130	т/к
Итого за день:		1050	31,1	30,8	158,9	997	
День 2							
Обед	Помидор свежий	100	1,1	0,3	2,8	17	54-3з****
	Суп с макаронными изделиями с картофелем, с курицей	250	4,5	5,4	28,8	184	112*
	Филе птицы тушеное в соусе	100	14,8	15,8	3,9	215	301***
	Рис отварной	200	4,6	6,5	49	280	511*
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0,1	22	91	639*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
	Фрукт свежий (апельсин, груша, банан)	150	0,6	0,6	30	130	т/к
Итого за день:		1050	29,8	30,4	157,5	1032	
День 3							
Обед	Огурец соленый	100	0,8	0,2	5,3	40	7**
	Борщ из свежей капусты с картофелем, курицей и сметаной	250	2,5	5,3	13	110	110*
	Котлета рыбная любительская	100	13,5	11,5	8,5	190	390*
	Картофельное пюре	200	5,3	9,7	37,1	249	520*
	Напиток лимонный	200	0,1	0	20	80	699*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
	Фрукт свежий (апельсин, груша, банан)	150	0,6	0,6	30	130	т/к
Итого за день:		1050	26,8	29	134,7	914	
День 4							
Обед	Винегрет овощной	100	1,7	9,5	9,3	136	43*
	Рассольник ленинградский с курицей и сметаной	250	2,5	3,2	24	135	132*
	Печень по-строгановски	100	11,8	8,3	9,5	160	431*
	Греча отварная рассыпчатая	200	11,2	7,3	49	312	297*
	Компот из изюма	200	0,1	0,1	26	108	638*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
	Фрукт свежий (апельсин, груша, банан)	150	0,6	0,6	30	130	т/к
Итого за день:		1050	31,9	30,7	168,8	1096	

День 5							
Обед	Огурец свежий	100	0,7	0,2	2,7	16	54-2з****
	Суп картофельный с горохом, с курицей	250	2,9	3,6	27	148	138*
	Жаркое по-домашнему	250	24,1	24,9	43,6	500	304**
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0	22	91	639*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
	Кондитерское изделие	40	9,5	11,6	28	260	т/к
Итого за день:		890	41,4	42,1	144,1	1130	
День 1		Неделя 2					
Обед	Салат из белокочанной капусты	100	1,7	9,5	9,3	136	43*
	Суп картофельный с рисовой крупой, с курицей	250	4,9	6,5	28,8	195	138*
	Биточек рубленый из птицы	100	15,8	16,5	12,5	215	301***
	Макаронные изделия отварные	200	7,1	6,2	42,6	260	332*
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	22	91	631*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
	Фрукт свежий (апельсин, груша, банан)	150	1	0,6	30	130	т/к
Итого за день:		1050	34,3	41,1	166,2	1142	
Обед	Винегрет овощной	100	1,7	9,5	9,3	136	43*
	Борщ из свежей капусты с картофелем, курицей и сметаной	250	2,5	5,3	12,8	110	110*
	Голубцы ленивые	250	24,5	18,1	38,5	416	386***
	Компот из изюма	200	0,1	0,1	26	108	638*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
	Фрукт свежий (апельсин, груша, банан)	150	0,6	0,6	30	130	т/к
Итого за день:		1000	33,4	35,3	137,6	1015	
День 3							
Обед	Салат из свеклы отварной	100	2	7	13,8	125	54-13р****
	Щи из свежей капусты с картофелем, курицей и сметаной	250	2,7	5,5	28	170	124*
	Тефтели мясные в соусе	130	14,5	14,9	8,5	225	461*
	Греча отварная рассыпчатая	200	11,2	7,3	49,0	312	297*
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0	22	91	639*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
	Фрукт свежий (апельсин, груша, банан)	150	0,6	0,6	30	130	т/к
Итого за день:		1080	35,2	37,1	172,4	1168	
День 4							
Обед	Салат из квашеной капусты	100	2	5	10,9	88	45*
	Суп с макаронными изделиями с картофелем, с курицей	250	4,5	5,4	29	184	112*
	Котлета мясная рубленая	100	14,7	5,8	6,8	135	451***
	Картофель тушеный	200	4,4	12,3	30,3	252	216*
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0	22	91	631*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
	Фрукт свежий (апельсин, груша, банан)	150	1	0,6	30	130	т/к
Итого за день:		1050	30,4	30,9	149,8	995	

День 5							
Обед	Огурец свежий	100	0,7	0,2	2,7	16	54-2з****
	Суп картофельный с горохом, с курицей	250	2,9	3,6	26,8	148	138*
	Поджарка	100	14,3	17,5	4,2	230	599***
	Макаронные изделия отварные	200	7,1	6,2	42,6	260	332*
	Компот из изюма	200	0,1	0,1	26	108	638*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
	Фрукт свежий (апельсин, груша, банан)	150	0,6	0,6	30	130	т/к
Итого за день:		1050	29,7	29,9	153,3	1007	
Итого за 10 дней:			324	337	1543	10496	
Среднее значение за 10 дней:			32	34	154	1050	

Источник рецептур:

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

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

*** Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. - Москва, 2011. под ред. М.П. Могильного и В.А. 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 сбоев поставки в наименованиях по фруктам, сезонные замены овощей и фруктов.

Согласовано:

Директор ГБПОУ ЛО «Борский агропромышленный техникум»

 /Антипенко Э.В./

« 29 » января 2024 г.

Утверждаю:

Директор ООО «Торговый Дом Марс»

 /Смирнов А.Н./

« 29 » января 2024 г.

**Цикличное двухнедельное меню
рационов горячего питания (завтрак, обед, ужин)
для предоставления питания учащимся, проживающих в общежитии, обучающихся в
ГБПОУ ЛО «Борский агропромышленный техникум» в 2024 году.**

Циклическое двухнедельное меню рационов горячего питания (завтрак, обед, ужин) для предоставления питания учащимся, проживающим в общежитии и обучающимся в ГБПОУ ЛО "Борский агропромышленный техникум" в 2024 году.

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	Каша пшеничная молочная	250	12,8	14,2	46	370	311*
	Батон пшеничный	40	3,8	1,4	25,4	130	т/к
	Сыр порционно	20	5,1	5,2	0	69	97*
	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	57	337*
	Чай с сахаром	200	0,1	0	10	43	685*
Итого за завтрак:		550	26,6	24,8	81,7	669	
Обед	Огурец свежий	100	0,7	0,2	2,7	16	54-2з****
	Щи из свежей капусты с картофелем, курицей и сметаной	250	2,7	5,5	28	170	124*
	Биточек рубленый из птицы	100	15,8	16,5	12,5	215	301***
	Макаронные изделия отварные	200	7,1	6,2	42,6	260	332*
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	22	91	631*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
Итого за обед:		900	30,5	30,2	128,9	867	
Ужин	Салат из квашеной капусты	100	1,9	5	10,9	88	45*
	Жаркое по-домашнему	250	24,1	24,9	43,6	500	304**
	Чай с лимоном и сахаром	205	0,1	0	10	40	686*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
Итого за ужин:		605	30,1	31,6	85,5	743	
Итого за день:			87,2	86,6	296,1	2279	
День 2							
Завтрак	Каша манная молочная	250	12,5	14,1	43,8	360	311*
	Батон пшеничный	40	3,8	1	25	130	т/к
	Чай с лимоном и сахаром	205	0,1	0	10	40	686*
	Йогурт фруктовый в стаканчике	115	5,8	6,4	17	148	т/к
Итого за завтрак:		610	22,2	21,9	96,2	678	
Обед	Помидор свежий	100	1,1	0	2,8	17	54-3з****
	Суп с макаронными изделиями с картофелем, с курицей	250	4,5	5,4	28,8	184	112*
	Филе птицы тушеное в соусе	100	14,8	15,8	3,9	215	301***
	Рис отварной	200	4,6	6,5	49	280	511*
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0,1	22	91	639*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
Итого за обед:		900	29,2	29,8	127,5	902	
Ужин	Салат из свеклы отварной	100	2,0	7	13,8	125	54-13р****
	Тефтели мясные в соусе	130	14,5	14,9	8,5	225	461*
	Греча отварная рассыпчатая	200	11,2	7,3	49	312	297*
	Чай с сахаром	200	0,1	0	10	43	685*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
Итого за ужин:		680	31,8	30,9	102,3	820	
Итого за день:			83,2	82,6	326	2400	

День 3							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	250	14,5	15,8	44,5	385	297*
	Сыр порционно	20	5,1	5,2	0	69	97*
	Батон пшеничный	40	3,8	1,4	25,4	130	т/к
	Чай с сахаром	200	0,1	0	10	43	685*
	Кондитерское изделие	40	9,5	11,6	28	260	т/к
Итого за завтрак:		550	33	34	107,9	887	
Обед	Огурец соленый	100	0,8	0,2	5,3	40	7**
	Борщ из свежей капусты с картофелем, курицей и сметаной	250	2,5	5,3	13	110	110*
	Котлета рыбная любительская	100	13,5	11,5	8,5	190	390*
	Картофельное пюре	200	5,3	9,7	37,1	249	520*
	Напиток лимонный	200	0,1	0	20	80	699*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
Итого за обед:		900	26,2	28,4	105	784	
Ужин	Салат из белокочанной капусты со свежим огурцом	100	1,8	4,6	10	87	44*
	Гуляш	100	11,5	9,8	10	172	437*
	Макаронные изделия отварные	200	7,1	6,2	43	260	332*
	Чай с лимоном и сахаром	205	0,1	0	10	40	686*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
Итого за ужин:		655	24,5	22,3	93,5	674	
Итого за день:			83,7	84,7	306,1	2345	
День 4							
Завтрак	Каша кукурузная молочная	250	10,4	11	38,1	308	311*
	Батон пшеничный	40	3,8	1,4	25,4	130	т/к
	Яйцо вареное	40	4,8	4	0	57	337*
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0	75	487***
	Чай с лимоном и сахаром	205	0,1	0	10	40	686*
Итого за завтрак:		545	19,2	24,7	73,9	610	
Обед	Винегрет овощной	100	1,7	9,5	9	136	43*
	Рассольник ленинградский с курицей и сметаной	250	2,5	3,2	24	135	132*
	Печень по-строгановски	100	11,8	8,3	9,5	160	431*
	Греча отварная рассыпчатая	200	11,2	7,3	49	312	297*
	Компот из изюма	200	0,1	0,1	26	108	638*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
Итого за обед:		900	31,3	30,1	138,8	966	
Ужин	Салат из квашеной капусты	100	1,9	5,0	10,9	88	45*
	Котлета мясная рубленая	100	14,7	5,8	6,8	135	451***
	Рагу из овощей	200	12,1	15,5	49,6	380	54-9г****
	Чай с сахаром	200	0,1	0	10	43	685*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
Итого за ужин:		650	32,8	28	98,3	761	
Итого за день:			83,3	82,8	311	2337	
День 5							
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	21,8	20,6	52	484	54-1г****
	Чай с сахаром	200	0,1	0	10	43	685*
	Фрукт свежий (апельсин, груша, банан)	150	0,6	0,6	30	130	т/к
Итого за завтрак:		550	22,5	21,2	92	657	

Обед	Огурец свежий	100	0,7	0	2,7	16	54-2з****
	Суп картофельный с горохом, с курицей	250	2,9	3,6	27	148	138*
	Жаркое по-домашнему	250	24,1	24,9	43,6	500	304**
	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:		850	31,9	30,5	116,1	870	
Ужин	Салат из свеклы отварной	100	2	7	13,8	125	54-13р****
	Плов из птицы	250	23,3	24,5	49,1	541	492*
	Чай с лимоном и сахаром	205	0,1	0	10	40	686*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
Итого за ужин:		605	29,4	33,2	93,9	821	
Итого за день:			83,8	84,9	302	2348	
День 1	Неделя 2						
Завтрак	Каша овсяная молочная	200	9,2	9,8	34	262	302*
	Батон пшеничный	40	3,8	1,4	25,4	130	т/к
	Чай с лимоном и сахаром	205	0,1	0	10	40	686*
	Йогурт фруктовый в стаканчике	115	5,8	6,4	17	148	т/к
Итого за завтрак:		560	18,9	17,6	86,5	580	
Обед	Салат из белокочанной капусты	100	1,7	9,5	9,3	136	43*
	Суп картофельный с рисовой крупой, с курицей	250	4,9	6,5	28,8	195	138*
	Биточек рубленый из птицы	100	15,8	16,5	12,5	215	301***
	Макаронные изделия отварные	200	7,1	6,2	42,6	260	332*
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	22	91	631*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
Итого за обед:		900	33,7	40,5	136,2	1012	
Ужин	Помидор свежий	50	0,6	0,2	1,4	9	54-3з****
	Поджарка	100	14,3	17,5	4,2	230	599***
	Греча отварная рассыпчатая	200	11,2	7,3	49	312	297*
	Чай с сахаром	200	0,1	0	10	43	685*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	1,7	21	115	т/к
Итого за ужин:		600	30,2	26,7	85,6	709	
Итого за день:			82,8	84,8	308,3	2301	
День 2							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	250	13	14,2	46	370	311*
	Батон пшеничный	40	4	1,4	25,4	130	т/к
	Сыр порционно	20	5	5,2	0	69	97*
	Яйцо вареное	40	4,8	4	0	57	337*
	Чай с сахаром	200	0,1	0	10	43	685*
Итого за завтрак:		550	26,6	24,8	81,7	669	
Обед	Винегрет овощной	100	1,7	9,5	9,3	136	43*
	Борщ из свежей капусты с картофелем, курицей и сметаной	250	3	5	13	110	110*
	Голубцы ленивые	250	24,5	18,1	38,5	416	386***
	Компот из изюма	200	0,1	0,1	26	108	638*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
Итого за обед:		850	32,8	34,7	107,6	885	

Ужин	Огурец соленый	100	0,8	0,2	5	40	7**
	Котлета рыбная любительская	100	13,5	11,5	9	190	390*
	Картофельное пюре	200	5,3	9,7	37	249	520*
	Чай с лимоном и сахаром	205	0,1	0	10	40	686*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
Итого за ужин:		655	23,7	23	81,9	634	
Итого за день:			83,1	82,6	271,2	2188	
День 3							
Завтрак	Каша рисовая молочная	250	8	9,7	37,3	270	311*
	Батон пшеничный	40	3,8	1,4	25	130	т/к
	Сыр порционно	20	5,1	5,2	0	69	97*
	Чай с лимоном и сахаром	205	0,1	0	10	40	686*
	Кондитерское изделие	40	9,5	11,6	28	260	т/к
Итого за завтрак:		555	26,5	27,9	100,7	769	
Обед	Салат из свеклы отварной	100	2	7	13,8	125	54-13р****
	Щи из свежей капусты с картофелем, курицей и сметаной	250	2,7	5,5	28	170	124*
	Тефтели мясные в соусе	130	14,5	14,9	8,5	225	461*
	Греча отварная рассыпчатая	200	11,2	7,3	49,0	312	297*
	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:		930	34,6	36,5	142,4	1038	
Ужин	Огурец свежий	100	0,7	0,2	2,7	16	54-2з****
	Гуляш	100	11,5	9,8	10,3	172	437*
	Макаронные изделия отварные	200	7,1	6,2	42,6	260	332*
	Чай с сахаром	200	0,1	0	10	43	685*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
Итого за ужин:		650	23,4	17,9	86,6	606	
Итого за день:			84,5	82,3	329,7	2413	
День 4							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	250	14,5	15,8	44,5	385	297*
	Батон пшеничный	40	3,8	1,4	25,4	130	т/к
	Чай с сахаром	200	0,1	0	10	43	685*
	Йогурт фруктовый в стаканчике	115	6	6,4	17	148	т/к
Итого за завтрак:		605	24,2	23,6	96,9	706	
Обед	Салат из квашеной капусты	100	2	5,0	10,9	88	45*
	Суп с макаронными изделиями с картофелем, с курицей	250	4,5	5,4	29	184	112*
	Котлета мясная рубленая	100	14,7	5,8	6,8	135	451***
	Картофель тушеный	200	4,4	12,3	30,3	252	216*
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0	22	91	631*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
Итого за обед:		900	29,8	30,3	119,8	865	
Ужин	Винегрет овощной	100	1,7	9,5	9,3	136	43*
	Филе птицы тушеное в соусе	100	14,8	15,8	3,9	215	301***
	Рис отварной	200	4,6	6,5	49	280	511*
	Чай с лимоном и сахаром	205	0,1	0	10	40	686*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
Итого за ужин:		655	25,2	33,5	93,2	786	
Итого за день:			79,2	87,4	309,9	2357	

День 5							
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	21,8	20,6	52	484	54-1Г****
	Чай с сахаром	200	0,1	0	10	43	685*
	Фрукт свежий (апельсин, груша, банан)	150	0,6	0,6	30	130	т/к
Итого за завтрак:		550	22,5	21,2	92	657	
Обед	Огурец свежий	100	1	0,2	3	16	54-2з****
	Суп картофельный с горохом, с курицей	250	2,9	3,6	26,8	148	138*
	Поджарка	100	14,3	17,5	4,2	230	599***
	Макаронные изделия отварные	200	7,1	6,2	42,6	260	332*
	Компот из изюма	200	0,1	0	26	108	638*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
Итого за обед:		900	29,1	29,3	123,3	877	
Ужин	Салат из свеклы отварной	100	2	7	13,8	125	54-13р****
	Рагу из птицы	250	17,3	17,1	43	396	54-22м****
	Чай с сахаром	200	0,1	0	10	43	685*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
Итого за ужин:		600	23,4	25,8	87,8	679	
Итого за день:			75	76,3	303,1	2213	
Итого за 10 дней:			826	835	3063	23180	
Среднее значение за 10 дней:			83	83	306	2318	

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

Согласовано:

Директор ГБПОУ ЛО «Борский агропромышленный техникум»


Антипенко Э.В./

« 9 » января 2024 г.

Утверждаю:

Директор ООО «Торговый Дом Марс»


/Смирнов А.Н./

« 09 » января 2024 г.

Цикличное двухнедельное меню

**рационов горячего питания (завтрак, обед, полдник, ужин, ужин 2)
для предоставления питания учащимся из числа детей-сирот и детей,
оставшихся без попечения родителей, обучающихся в
ГБПОУ ЛО «Борский агропромышленный техникум» в 2024 году.**

Циклическое двухнедельное меню рационов горячего питания (завтрак, обед, полдник, ужин, ужин 2) для предоставления питания учащимся из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, обучающихся в ГБПОУ ЛО "Борский агропромышленный техникум" в 2024 году.

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	Каша пшенная молочная	250	12,8	14,2	46	370	311*
	Батон пшеничный	40	3,8	1,4	25,4	130	т/к
	Сыр порционно	20	5,1	5,2	0	69	97*
	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	57	337*
	Чай с сахаром	200	0,1	0	10	43	685*
Итого за завтрак:		550	26,6	24,8	81,7	669	
Обед	Огурец свежий	100	0,7	0,2	2,7	16	54-2з****
	Щи из свежей капусты с картофелем, курицей и сметаной	250	2,7	5,5	28	170	124*
	Биточек рубленный из птицы	100	15,8	16,5	12,5	215	301***
	Макаронные изделия отварные	200	7,1	6,2	42,6	260	332*
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	22	91	631*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
Итого за обед:		900	30,5	30,2	128,9	867	
Полдник	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,4	0,0	23	98	т/к
	Фрукт свежий (апельсин, груша, банан)	150	0,6	0,6	30	130	т/к
Итого за полдник:		350	1	0,6	53	228	
Ужин	Салат из квашеной капусты	100	1,9	5	10,9	88	45*
	Жаркое по-домашнему	250	24,1	24,9	43,6	500	304**
	Чай с лимоном и сахаром	205	0,1	0	10	40	686*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
Итого за ужин:		605	30,1	31,6	85,5	743	
Ужин 2	Молоко в индивидуальной упаковке	200	6	6,4	9,4	119	т/к
Итого за ужин 2:		200	6	6,4	9,4	119	
Итого за день:			94,2	93,6	358,5	2626	
День 2							
Завтрак	Каша манная молочная	250	12,5	14,1	43,8	360	311*
	Батон пшеничный	40	3,8	1	25	130	т/к
	Чай с лимоном и сахаром	205	0,1	0	10	40	686*
	Йогурт фруктовый в стаканчике	115	5,8	6,4	17	148	т/к
Итого за завтрак:		610	22,2	21,9	96,2	678	
Обед	Помидор свежий	100	1,1	0	2,8	17	54-3з****
	Суп с макаронными изделиями с картофелем, с курицей	250	4,5	5,4	28,8	184	112*
	Филе птицы тушеное в соусе	100	14,8	15,8	3,9	215	301***
	Рис отварной	200	4,6	6,5	49	280	511*
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0,1	22	91	639*
Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к	
Итого за обед:		900	29,2	29,8	127,5	902	

Полдник	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,4	0	23	98	т/к
	Фрукт свежий (апельсин, груша, банан)	150	0,6	0,6	30	130	т/к
Итого за полдник:		350	1	0,6	53	228	
Ужин	Салат из свеклы отварной	100	2,0	7	13,8	125	54-13р****
	Тефтели мясные в соусе	130	14,5	14,9	8,5	225	461*
	Греча отварная рассыпчатая	200	11,2	7,3	49	312	297*
	Чай с сахаром	200	0,1	0	10	43	685*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
Итого за ужин:		680	31,8	30,9	102,3	820	
Ужин 2	Молоко в индивидуальной упаковке	200	6	6,4	9,4	119	т/к
Итого за ужин 2:		200	6	6,4	9,4	119	
Итого за день:			90,2	89,6	388,4	2747	
День 3							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	250	14,5	15,8	44,5	385	297*
	Сыр порционно	20	5,1	5,2	0	69	97*
	Батон пшеничный	40	3,8	1,4	25,4	130	т/к
	Чай с сахаром	200	0,1	0	10	43	685*
	Кондитерское изделие	40	9,5	11,6	28	260	т/к
Итого за завтрак:		550	33	34	107,9	887	
Обед	Огурец соленый	100	0,8	0,2	5,3	40	7**
	Борщ из свежей капусты с картофелем, курицей и сметаной	250	2,5	5,3	13	110	110*
	Котлета рыбная любительская	100	13,5	11,5	8,5	190	390*
	Картофельное пюре	200	5,3	9,7	37,1	249	520*
	Напиток лимонный	200	0,1	0	20	80	699*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
Итого за обед:		900	26,2	28,4	105	784	
Полдник	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,4	0	23	98	т/к
	Фрукт свежий (апельсин, груша, банан)	150	0,6	0,6	30	130	т/к
Итого за полдник:		350	1	0,6	53	228	
Ужин	Салат из белокочанной капусты со свежим огурцом	100	1,8	4,6	10	87	44*
	Гуляш	100	11,5	9,8	10	172	437*
	Макаронные изделия отварные	200	7,1	6,2	43	260	332*
	Чай с лимоном и сахаром	205	0,1	0	10	40	686*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
Итого за ужин:		655	24,5	22,3	93,5	674	
Ужин 2	Молоко в индивидуальной упаковке	200	6	6,4	9,4	119	т/к
Итого за ужин 2:		200	6	6,4	9,4	119	
Итого за день:			90,7	91,7	368,5	2692	
День 4							
Завтрак	Каша кукурузная молочная	250	10,4	11	38,1	308	311*
	Батон пшеничный	40	3,8	1,4	25,4	130	т/к
	Яйцо вареное	40	4,8	4	0	57	337*
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0	75	487***
	Чай с лимоном и сахаром	205	0,1	0	10	40	686*
Итого за завтрак:		545	19,2	24,7	73,9	610	

Обед	Винегрет овощной	100	1,7	9,5	9	136	43*
	Рассольник ленинградский с курицей и сметаной	250	2,5	3,2	24	135	132*
	Печень по-строгановски	100	11,8	8,3	9,5	160	431*
	Греча отварная рассыпчатая	200	11,2	7,3	49	312	297*
	Компот из изюма	200	0,1	0,1	26	108	638*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
Итого за обед:		900	31,3	30,1	138,8	966	
Полдник	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,4	0	23	98	т/к
	Фрукт свежий (апельсин, груша, банан)	150	0,6	0,6	30	130	т/к
Итого за полдник:		350	1	0,6	53	228	
Ужин	Салат из квашеной капусты	100	1,9	5,0	10,9	88	45*
	Котлета мясная рубленая	100	14,7	5,8	6,8	135	451***
	Рагу из овощей	200	12,1	15,5	49,6	380	54-9г****
	Чай с сахаром	200	0,1	0	10	43	685*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
Итого за ужин:		650	32,8	28	98,3	761	
Ужин 2	Молоко в индивидуальной упаковке	200	6	6,4	9,4	119	т/к
Итого за ужин 2:		200	6	6,4	9,4	119	
Итого за день:			90,3	89,8	373,4	2684	
День 5							
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	21,8	20,6	52	484	54-1г****
	Чай с сахаром	200	0,1	0	10	43	685*
	Фрукт свежий (апельсин, груша, банан)	150	0,6	0,6	30	130	т/к
Итого за завтрак:		550	22,5	21,2	92	657	
Обед	Огурец свежий	100	0,7	0	2,7	16	54-2з****
	Суп картофельный с горохом, с курицей	250	2,9	3,6	27	148	138*
	Жаркое по-домашнему	250	24,1	24,9	43,6	500	304**
	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:		850	31,9	30,5	116,1	870	
Полдник	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,4	0	23	98	т/к
	Кондитерское изделие	40	9,5	12	28	260	т/к
Итого за полдник:		240	9,9	11,6	51	358	
Ужин	Салат из свеклы отварной	100	2	7	13,8	125	54-13р****
	Плов из птицы	250	23,3	24,5	49,1	541	492*
	Чай с лимоном и сахаром	205	0,1	0	10	40	686*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
Итого за ужин:		605	29,4	33,2	93,9	821	
Ужин 2	Молоко в индивидуальной упаковке	200	6	6,4	9,4	119	т/к
Итого за ужин 2:		200	6	6,4	9,4	119	
Итого за день:			99,7	102,9	362,4	2825	

День 1	Неделя 2						
Завтрак	Каша овсяная молочная	200	9,2	9,8	34	262	302*
	Батон пшеничный	40	3,8	1,4	25,4	130	т/к
	Чай с лимоном и сахаром	205	0,1	0	10	40	686*
	Йогурт фруктовый в стаканчике	115	5,8	6,4	17	148	т/к
Итого за завтрак:		560	18,9	17,6	86,5	580	
Обед	Салат из белокочанной капусты	100	1,7	9,5	9,3	136	43*
	Суп картофельный с рисовой крупой, с курицей	250	4,9	6,5	28,8	195	138*
	Биточек рубленый из птицы	100	15,8	16,5	12,5	215	301***
	Макаронные изделия отварные	200	7,1	6,2	42,6	260	332*
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	22	91	631*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
Итого за обед:		900	33,7	40,5	136,2	1012	
Полдник	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,4	0	23	98	т/к
	Фрукт свежий (апельсин, груша, банан)	150	0,6	0,6	30	130	т/к
Итого за полдник:		350	1	0,6	53	228	
Ужин	Помидор свежий	50	0,6	0,2	1,4	9	54-3з****
	Поджарка	100	14,3	17,5	4,2	230	599***
	Греча отварная рассыпчатая	200	11,2	7,3	49	312	297*
	Чай с сахаром	200	0,1	0	10	43	685*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	1,7	21	115	т/к
Итого за ужин:		600	30,2	26,7	85,6	709	
Ужин 2	Молоко в индивидуальной упаковке	200	6	6,4	9,4	119	т/к
Итого за ужин 2:		200	6	6,4	9,4	119	
Итого за день:			89,8	91,8	370,7	2648	
День 2							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	250	13	14,2	46	370	311*
	Батон пшеничный	40	4	1,4	25,4	130	т/к
	Сыр порционно	20	5	5,2	0	69	97*
	Яйцо вареное	40	4,8	4	0	57	337*
	Чай с сахаром	200	0,1	0	10	43	685*
Итого за завтрак:		550	26,6	24,8	81,7	669	
Обед	Винегрет овощной	100	1,7	9,5	9,3	136	43*
	Борщ из свежей капусты с картофелем, курицей и сметаной	250	3	5	13	110	110*
	Голубцы ленивые	250	24,5	18,1	38,5	416	386***
	Компот из изюма	200	0,1	0,1	26	108	638*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
Итого за обед:		850	32,8	34,7	107,6	885	
Полдник	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,4	0,0	23	98	т/к
	Фрукт свежий (апельсин, груша, банан)	150	0,6	0,6	30	130	т/к
Итого за полдник:		350	1	0,6	53	228	
Ужин	Огурец соленый	100	0,8	0,2	5	40	7**
	Котлета рыбная любительская	100	13,5	11,5	9	190	390*
	Картофельное пюре	200	5,3	9,7	37	249	520*
	Чай с лимоном и сахаром	205	0,1	0	10	40	686*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
Итого за ужин:		655	23,7	23	81,9	634	

Ужин 2	Молоко в индивидуальной упаковке	200	6	6,4	9,4	119	т/к
Итого за ужин 2:		200	6	6,4	9,4	119	
Итого за день:			90,1	89,6	333,6	2535	
День 3							
Завтрак	Каша рисовая молочная	250	8,0	9,7	37,3	270	311*
	Батон пшеничный	40	4	1,4	25	130	т/к
	Сыр порционно	20	5	5,2	0	69	97*
	Чай с лимоном и сахаром	205	0,1	0	10	40	686*
	Кондитерское изделие	40	9,5	11,6	28	260	т/к
Итого за завтрак:		555	26,5	27,9	100,7	769	
Обед	Салат из свеклы отварной	100	2	7,0	13,8	125	54-13p****
	Щи из свежей капусты с картофелем, курицей и сметаной	250	2,7	5,5	28	170	124**
	Тефтели мясные в соусе	130	14,5	14,9	8,5	225	461*
	Греча отварная рассыпчатая	200	11,2	7,3	49,0	312	297*
	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:		930	34,6	36,5	142,4	1038	
Полдник	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,4	0	23	98	т/к
	Фрукт свежий (апельсин, груша, банан)	150	0,6	1	30	130	т/к
Итого за полдник:		350	1	0,6	53	228	
Ужин	Огурец свежий	100	0,7	0,2	2,7	16	54-2з****
	Гуляш	100	11,5	9,8	10,3	172	437*
	Макаронные изделия отварные	200	7,1	6,2	42,6	260	332*
	Чай с сахаром	200	0,1	0	10	43	685*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
Итого за ужин:		650	23,4	17,9	86,6	606	
Ужин 2	Молоко в индивидуальной упаковке	200	6	6,4	9,4	119	т/к
Итого за ужин 2:		200	6	6,4	9,4	119	
Итого за день:			91,5	89,3	392,1	2760	
День 4							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	250	14,5	15,8	44,5	385	297*
	Батон пшеничный	40	3,8	1,4	25,4	130	т/к
	Чай с сахаром	200	0,1	0	10	43	685*
	Йогурт фруктовый в стаканчике	115	6	6,4	17	148	т/к
Итого за завтрак:		605	24,2	23,6	96,9	706	
Обед	Салат из квашеной капусты	100	2	5,0	10,9	88	45*
	Суп с макаронными изделиями с картофелем, с курицей	250	4,5	5,4	29	184	112*
	Котлета мясная рубленая	100	14,7	5,8	6,8	135	451***
	Картофель тушеный	200	4,4	12,3	30,3	252	216*
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0	22	91	631*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
Итого за обед:		900	29,8	30,3	119,8	865	
Полдник	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,4	0	23	98	т/к
	Фрукт свежий (апельсин, груша, банан)	150	0,6	0,6	30	130	т/к
Итого за полдник:		350	1	0,6	53	228	

Ужин	Винегрет овощной	100	1,7	9,5	9,3	136	43*
	Филе птицы тушеное в соусе	100	14,8	15,8	3,9	215	301***
	Рис отварной	200	4,6	6,5	49	280	511*
	Чай с лимоном и сахаром	205	0,1	0	10	40	686*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
Итого за ужин:		655	25,2	33,5	93,2	786	
Ужин 2	Молоко в индивидуальной упаковке	200	6	6,4	9,4	119	т/к
Итого за ужин 2:		200	6	6,4	9,4	119	
Итого за день:			86,2	94,4	372,3	2704	
День 5							
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	21,8	20,6	52	484	54-1т****
	Чай с сахаром	200	0,1	0	10	43	685*
	Фрукт свежий (апельсин, груша, банан)	150	0,6	0,6	30	130	т/к
Итого за завтрак:		550	22,5	21,2	92	657	
Обед	Огурец свежий	100	1	0,2	3	16	54-2з****
	Суп картофельный с горохом, с курицей	250	2,9	3,6	26,8	148	138*
	Поджарка	100	14,3	17,5	4,2	230	599***
	Макаронные изделия отварные	200	7,1	6,2	42,6	260	332*
	Компот из изюма	200	0,1	0	26	108	638*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
Итого за обед:		900	29,1	29,3	123,3	877	
Полдник	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,4	0	23	98	т/к
	Кондитерское изделие	40	9,5	11,6	28	260	т/к
Итого за полдник:		240	9,9	11,6	51	358	
Ужин	Салат из свеклы отварной	100	2	7	13,8	125	54-13р****
	Рагу из птицы	250	17,3	17,1	43	396	54-22м****
	Чай с сахаром	200	0,1	0	10	43	685*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
Итого за ужин:		600	23,4	25,8	87,8	679	
Ужин 2	Молоко в индивидуальной упаковке	200	6	6,4	9,4	119	т/к
Итого за ужин 2:		200	6	6,4	9,4	119	
Итого за день:			90,9	94,3	363,5	2690	
Итого за 10 дней:			914	927	3683	26910	
Среднее значение за 10 дней:			91	93	368	2691	

Источник рецептур:

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

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

*** Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. - Москва, 2011. под ред. М.П. Могильного и В.А. 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 сбоев поставки в наименованиях по фруктам, сезонные замены овощей и фруктов.