Согласовано:
Директор МОБУ «Сясьстройская средняя общеобразовательная школа №1»

_____/Узинова С.А./

Утверждаю:
Директор ООО «Торговый Дом Марс»

_____/Смирнов А.Н./

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

Цикличное вариативное десятидневное меню горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся в возрасте 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Волховского муниципального района

ВАРИАНТ МЕНЮ №1

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

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 ("ДРУЖБА")	200	6,5	7,6	31,9	226	311	2004
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	20	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
ПЕЧЕНЬЕ ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ	40	2,8	5,2	20,4	140	тк	тк
Итого за прием пищи:	**505**	**16,1**	**17,5**	**75,3**	**528**		
Завтрак II							
МОЛОКО	200	6	6,4	9,4	119	тк	тк
Итого за прием пищи:	**200**	**6**	**6,4**	**9,4**	**119**		
Обед							
МОРКОВЬ С САХАРОМ*	60	0,7	0,1	8,9	41	11(78)	2003(2004)
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРИЦЕЙ, СО СМЕТАНОЙ	200	2,8	4,2	17,5	114	124	2004
БИТОЧЕК РУБЛЕНЫЙ ИЗ ПТИЦЫ	100	13,8	13,3	15,8	236	301	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	5,8	32	194	332	2004
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,1	22	91	631	2004
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1,7	21	115	тк	тк
Итого за прием пищи:	**760**	**26,9**	**25,2**	**117,2**	**791**		
Всего за день:		**49**	**49,1**	**201,9**	**1438**		

ВАРИАНТ МЕНЮ №2

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,6	14,8	21,8	275	340	2004
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	20	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:	**525**	15,5	**16,1**	**69,5**	**488**		
Завтрак II							
МОЛОКО	200	6	6,4	9,4	119	тк	тк
Итого за прием пищи:	**200**	**6**	**6,4**	**9,4**	**119**		
Обед							
МОРКОВЬ С САХАРОМ*	60	0,7	0,1	8,9	41	11(78)	2003(2004)
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРИЦЕЙ, СО СМЕТАНОЙ	200	2,8	4,2	17,5	114	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 РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1,7	21	115	тк	тк
Итого за прием пищи:	**710**	**25,6**	**26,2**	**110,1**	**781**		
Всего за день:		**47,1**	**48,7**	**189**	**1388**		

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

Цикличное вариативное десятидневное меню горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся в возрасте 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Волховского муниципального района

ВАРИАНТ МЕНЮ №1

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

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	150	18,0	16,8	35,8	367	54-1т	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:	**500**	**18,7**	**17,4**	**70,8**	**518**		
Завтрак II							
МОЛОКО	200	6	6,4	9,4	119	тк	тк
Итого за прием пищи:	**200**	**6**	**6,4**	**9,4**	**119**		
Обед							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ*	60	1	3	6,6	53	45	2004
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КАРТОФЕЛЕМ, С КУРИЦЕЙ	200	3,5	3,4	25,4	146	112	2004
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	16,1	16,7	40,5	378	436	2004
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,2	0,1	22	91	639	2004
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1,7	21	115	тк	тк
Итого за прием пищи:	**710**	**24,8**	**24,9**	**115,5**	**783**		
Всего за день:		**49,5**	**48,7**	**195,7**	**1420**		

ВАРИАНТ МЕНЮ №2

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

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	200	11,9	8,8	34,7	268	302	2004
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	30	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:	**530**	**17,2**	**17,7**	**75,1**	**530**		
Завтрак II							
МОЛОКО	200	6	6,4	9,4	119	тк	тк
Итого за прием пищи:	**200**	**6**	**6,4**	**9,4**	**119**		
Обед							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ*	60	1	3	6,6	53	45	2004
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КАРТОФЕЛЕМ, С КУРИЦЕЙ	200	3,5	3,4	25,4	146	112	2004
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	100	12,5	6,2	9,3	140	390	2004
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	150	4,5	9,3	32,5	256	216	2004
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,2	0,1	22	91	639	2004
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1,7	21	115	тк	тк
Итого за прием пищи:	**760**	**25,7**	**23,7**	**116,8**	**801**		
Всего за день:		**48,9**	**47,8**	**201**	**1450**		

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

Цикличное вариативное десятидневное меню горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся в возрасте 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Волховского муниципального района

ВАРИАНТ МЕНЮ №1

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

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	200	7,7	7,8	34,8	240	297	2004
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	30	4,8	8,5	10,4	134	1	2004
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,9	2,6	15	110	686	2004
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,4	0,4	20	85	тк	тк
Итого за прием пищи:	**510**	**16,8**	**19,3**	**80,2**	**569**		
Завтрак II							
МОЛОКО	200	6	6,4	9,4	119	тк	тк
Итого за прием пищи:	**200**	**6**	**6,4**	**9,4**	**119**		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	1	4,5	8,3	78	54-13р	2020
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРИЦЕЙ, СО СМЕТАНОЙ	200	2,8	4,2	19	124	110	2004
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	130	10,5	9,8	10,5	170	461	2004
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,4	5,5	36,8	234	297	2004
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,1	0	10	40	686	2004
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1,7	21	115	тк	тк
Итого за прием пищи:	**790**	**26,8**	**25,7**	**105,6**	**761**		
Всего за день:		**49,6**	**51,4**	**195,2**	**1449**		

ВАРИАНТ МЕНЮ №2

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

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	150	17,6	15,3	32,6	340	362	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:	**500**	**18,3**	**15,9**	**67,6**	**491**		
Завтрак II							
МОЛОКО	200	6	6,4	9,4	119	тк	тк
Итого за прием пищи:	**200**	**6**	**6,4**	**9,4**	**119**		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	1	4,5	8,3	78	54-13р	2020
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРИЦЕЙ, СО СМЕТАНОЙ	200	2,8	4,2	19	124	110	2004
ГУЛЯШ	100	13,5	11,2	10,3	198	437	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	5,8	32	194	332	2004
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,1	0	10	40	686	2004
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1,7	21	115	тк	тк
Итого за прием пищи:	**760**	**26,8**	**27,4**	**100,6**	**749**		
Всего за день:		**51,1**	**49,7**	**177,6**	**1359**		

Цикличное вариативное десятидневное меню горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся в возрасте 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Волховского муниципального района

ВАРИАНТ МЕНЮ №1

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

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	20	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:	**570**	**18,4**	**18,7**	**81,8**	**572**		
Завтрак II							
МОЛОКО	200	6	6,4	9,4	119	тк	тк
Итого за прием пищи:	**200**	**6**	**6,4**	**9,4**	**119**		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ*	60	0,5	0,1	2	12	54-2з(7)	2020(2003)
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, С КУРИЦЕЙ	200	4,2	5,6	26,8	168	139	2004
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	13,9	13,3	9,3	208	54-7р	2020
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,1	6,2	25,3	175	520	2004
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,1	0,1	26	108	638	2004
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1,7	21	115	тк	тк
Итого за прием пищи:	**760**	**25,8**	**27**	**110,4**	**786**		
Всего за день:		**50,2**	**52,1**	**201,6**	**1477**		

ВАРИАНТ МЕНЮ №2

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	8,5	8,4	34,8	241	311	2004
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	7,3	6,8	13,8	142	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:	**585**	**16,5**	**15,8**	**83,6**	**534**		
Завтрак II							
МОЛОКО	200	6	6,4	9,4	119	тк	тк
Итого за прием пищи:	**200**	**6**	**6,4**	**9,4**	**119**		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ*	60	0,5	0,1	2	12	54-2з(7)	2020(2003)
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, С КУРИЦЕЙ	200	4,2	5,6	26,8	168	139	2004
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	16,5	18,6	38,5	390	54-22м	2020
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,1	0,1	26	108	638	2004
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1,7	21	115	тк	тк
Итого за прием пищи:	**710**	**25,3**	**26,1**	**114,3**	**793**		
Всего за день:		**47,8**	**48,3**	**207,3**	**1446**		

* С 01\12 ПО 31\03 ЗАМЕНЯЕТСЯ НА БЛЮДО "ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ"

Цикличное вариативное десятидневное меню горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся в возрасте 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Волховского муниципального района

ВАРИАНТ МЕНЮ №1

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

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	8,4	8,8	34,5	246	311	2004
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	20	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
ПЕЧЕНЬЕ ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ	40	2,8	5,2	20,4	140	тк	тк
Итого за прием пищи:	**505**	**18**	**18,7**	**77,9**	**548**		
Завтрак II							
МОЛОКО	200	6	6,4	9,4	119	тк	тк
Итого за прием пищи:	**200**	**6**	**6,4**	**9,4**	**119**		
Обед							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ*	60	0,8	6	5,9	85	71	2004
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРИЦЕЙ, СО СМЕТАНОЙ	200	4,9	3,6	18	124	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 РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1,7	21	115	тк	тк
Итого за прием пищи:	**710**	**24,7**	**24,1**	**105,7**	**749**		
Всего за день:		**48,7**	**49,2**	**193**	**1416**		

ВАРИАНТ МЕНЮ №2

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

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	200	10,2	8,8	34,1	260	311	2004
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	30	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:	**535**	**15,5**	**17,7**	**74,5**	**519**		
Завтрак II							
МОЛОКО	200	6	6,4	9,4	119	тк	тк
Итого за прием пищи:	**200**	**6**	**6,4**	**9,4**	**119**		
Обед							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ*	60	0,8	6	5,9	85	71	2004
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРИЦЕЙ, СО СМЕТАНОЙ	200	4,9	3,6	18	124	132	2004
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	200	13,9	12,5	37,6	320	54-10м	2020
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,1	22	91	631	2004
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1,7	21	115	тк	тк
Итого за прием пищи:	**710**	**23,8**	**23,9**	**104,5**	**735**		
Всего за день:		**45,3**	**48**	**188,4**	**1373**		

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

Цикличное вариативное десятидневное меню горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся в возрасте 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Волховского муниципального района

ВАРИАНТ МЕНЮ №1

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

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	200	6,3	7,8	29	215	311	2004
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	7,3	6,8	13,8	142	3	2004
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,8	3,6	13	100	692	2004
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,4	0,4	20	85	тк	тк
Итого за прием пищи:	**515**	**17,8**	**18,6**	**75,8**	**542**		
Завтрак II							
МОЛОКО	200	6	6,4	9,4	119	тк	тк
Итого за прием пищи:	**200**	**6**	**6,4**	**9,4**	**119**		
Обед							
МОРКОВЬ С САХАРОМ*	60	0,7	0,1	8,9	41	11(78)	2003(2004)
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРИЦЕЙ, СО СМЕТАНОЙ	200	2,8	4,2	17,5	114	124	2004
КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕНАЯ	100	12,1	13,7	13,8	230	451	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	5,8	32	194	332	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	10	40	685	2004
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1,7	21	115	тк	тк
Итого за прием пищи:	**760**	**25,1**	**25,5**	**103,2**	**734**		
Всего за день:		**48,9**	**50,5**	**188,4**	**1395**		

ВАРИАНТ МЕНЮ №2

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,6	14,8	21,8	275	340	2004
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	20	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:	**525**	**15,5**	**16,1**	**69,5**	**488**		
Завтрак II							
МОЛОКО	200	6	6,4	9,4	119	тк	тк
Итого за прием пищи:	**200**	**6**	**6,4**	**9,4**	**119**		
Обед							
МОРКОВЬ С САХАРОМ*	60	0,7	0,1	8,9	41	11(78)	2003(2004)
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРИЦЕЙ, СО СМЕТАНОЙ	200	2,8	4,2	17,5	114	124	2004
ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	8,6	13,7	14	210	439	2004
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,4	5,5	36,8	234	297	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	10	43	685	2004
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1,7	21	115	тк	тк
Итого за прием пищи:	**760**	**24,6**	**25,2**	**108,2**	**757**		
Всего за день:		**46,1**	**47,7**	**187,1**	**1364**		

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

Цикличное вариативное десятидневное меню горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся в возрасте 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Волховского муниципального района

ВАРИАНТ МЕНЮ №1

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

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	150	18	16,8	35,8	367	54-1т	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:	**500**	**18,7**	**17,4**	**70,8**	**518**		
Завтрак II							
МОЛОКО	200	6	6,4	9,4	119	тк	тк
Итого за прием пищи:	**200**	**6**	**6,4**	**9,4**	**119**		
Обед							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ*	60	1	3	6,6	53	45	2004
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КАРТОФЕЛЕМ, С КУРИЦЕЙ	200	3,5	3,4	25,4	146	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 РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1,7	21	115	тк	тк
Итого за прием пищи:	**710**	**25,1**	**26,7**	**111,5**	**784**		
Всего за день:		**49,8**	**50,5**	**191,7**	**1421**		

ВАРИАНТ МЕНЮ №2

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

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	200	9,8	7,5	34,8	240	297	2004
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	30	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:	**530**	**15,1**	**16,4**	**75,2**	**502**		
Завтрак II							
МОЛОКО	200	6	6,4	9,4	119	тк	тк
Итого за прием пищи:	**200**	**6**	**6,4**	**9,4**	**119**		
Обед							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ*	60	1	3	6,6	53	45	2004
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КАРТОФЕЛЕМ, С КУРИЦЕЙ	200	3,5	3,4	25,4	146	112	2004
БИТОЧЕК РУБЛЕНЫЙ ИЗ ПТИЦЫ	100	13,8	13,3	15,8	236	301	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,1	6,2	25,3	175	520	2004
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	205	0,1	0	10	40	686	2004
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1,7	21	115	тк	тк
Итого за прием пищи:	**765**	**25,5**	**27,6**	**104,1**	**765**		
Всего за день:		**46,6**	**50,4**	**188,7**	**1386**		

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

Цикличное вариативное десятидневное меню горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся в возрасте 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Волховского муниципального района

ВАРИАНТ МЕНЮ №1

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

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	200	9,2	8,8	34,1	260	311	2004
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	20	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
ПЕЧЕНЬЕ ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ	40	2,8	5,2	20,4	140	тк	тк
Итого за прием пищи:	**505**	**18,8**	**18,7**	**77,5**	**562**		
Завтрак II							
МОЛОКО	200	6	6,4	9,4	119	тк	тк
Итого за прием пищи:	**200**	**6**	**6,4**	**9,4**	**119**		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	1	4,5	8,3	78	54-13р	2020
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРИЦЕЙ, СО СМЕТАНОЙ	200	2,8	4,2	19	124	110	2004
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	9,9	10,8	9,5	169	431	2004
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,4	5,5	36,8	234	297	2004
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,2	0,1	22	91	639	2004
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1,7	21	115	тк	тк
Итого за прием пищи:	**760**	**26,3**	**26,8**	**116,6**	**811**		
Всего за день:		**51,1**	**51,9**	**204**	**1492**		

ВАРИАНТ МЕНЮ №2

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

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	150	17,6	15,3	32,6	340	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:	**505**	**18,3**	**15,9**	**67,6**	**488**		
Завтрак II							
МОЛОКО	200	6	6,4	9,4	119	тк	тк
Итого за прием пищи:	**200**	**6**	**6,4**	**9,4**	**119**		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	1	4,5	8,3	78	54-13р	2020
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРИЦЕЙ, СО СМЕТАНОЙ	200	2,8	4,2	19	124	110	2004
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	130	10,5	9,8	10,5	170	461	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	5,8	32,0	194	332	2004
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,2	0,1	22	91	639	2004
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1,7	21	115	тк	тк
Итого за прием пищи:	**790**	**23,9**	**26,1**	**112,8**	**772**		
Всего за день:		**48,2**	**48,4**	**189,8**	**1379**		

Цикличное вариативное десятидневное меню горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся в возрасте 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Волховского муниципального района

ВАРИАНТ МЕНЮ №1

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

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	20	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:	**570**	**18,4**	**18,7**	**81,8**	**572**		
Завтрак II							
МОЛОКО	200	6	6,4	9,4	119	тк	тк
Итого за прием пищи:	**200**	**6**	**6,4**	**9,4**	**119**		
Обед							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ*	60	0,8	6	5,9	85	71	2004
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРИЦЕЙ, СО СМЕТАНОЙ	200	4,9	3,6	18	124	132	2004
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ В СОУСЕ	130	12,8	8,7	9	160	360	2011
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,5	4,9	36,8	210	511	2004
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,1	22	91	631	2004
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1,7	21	115	тк	тк
Итого за прием пищи:	**790**	**26,2**	**25**	**112,2**	**785**		
Всего за день:		**50,6**	**50,1**	**203,4**	**1476**		

ВАРИАНТ МЕНЮ №2

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

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	200	7,7	8,9	34,8	240	297	2004
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	7,3	6,8	13,8	142	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:	**535**	**15,5**	**16,1**	**78,6**	**510**		
Завтрак II							
МОЛОКО	200	6	6,4	9,4	119	тк	тк
Итого за прием пищи:	**200**	**6**	**6,4**	**9,4**	**119**		
Обед							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ*	60	0,8	6	5,9	85	71	2004
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРИЦЕЙ, СО СМЕТАНОЙ	200	4,9	3,6	18	124	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 РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1,7	21	115	тк	тк
Итого за прием пищи:	**710**	**24,7**	**24,1**	**105,7**	**749**		
Всего за день:		**46,2**	**46,6**	**193,7**	**1378**		

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

Цикличное вариативное десятидневное меню горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся в возрасте 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Волховского муниципального района

ВАРИАНТ МЕНЮ №1

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

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	200	10,1	8,8	33,2	249	311	2004
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	30	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:	**535**	**15,4**	**17,7**	**73,6**	**508**		
Завтрак II							
МОЛОКО	200	6	6,4	9,4	119	тк	тк
Итого за прием пищи:	**200**	**6**	**6,4**	**9,4**	**119**		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ*	60	0,5	0,1	2	12	54-2з(7)	2020(2003)
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, С КУРИЦЕЙ	200	4,2	5,6	26,8	168	139	2004
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	13,9	13,3	9	208	54-7р	2020
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,1	6,2	25,3	175	520	2004
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,1	0,1	26	108	638	2004
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1,7	21	115	тк	тк
Итого за прием пищи:	**760**	**25,8**	**27**	**110,4**	**786**		
Всего за день:		**47,2**	**51,1**	**193,4**	**1413**		

ВАРИАНТ МЕНЮ №2

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

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	8,4	8,8	34,5	246	311	2004
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	20	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	125	5,8	6,4	17	148	тк	тк
Итого за прием пищи:	**550**	**16,2**	**15,9**	**74,2**	**499**		
Завтрак II							
МОЛОКО	200	6	6,4	9,4	119	тк	тк
Итого за прием пищи:	**200**	**6**	**6,4**	**9,4**	**119**		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ*	60	0,5	0,1	2	12	54-2з(7)	2020(2003)
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, С КУРИЦЕЙ	200	4,2	5,6	26,8	168	139	2004
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	16,1	16,7	40,5	378	436	2004
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,1	0,1	26	108	638	2004
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1,7	21	115	тк	тк
Итого за прием пищи:	**710**	**24,9**	**24,2**	**116,3**	**781**		
Всего за день:		**47,1**	**47**	**199,9**	**1399**		

* С 01\12 ПО 31\03 ЗАМЕНЯЕТСЯ НА БЛЮДО "ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ"

ИТОГО ПО ПЕРВОМУ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	
Итого за весь период	495	505	1968	14397
Среднее значение за период	49	50	197	1440
Сбалансированность	1	1	4	

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

Возрастная категория	Завтрак	Обед
7-11 лет	5215	7510
Среднее значение за период	522	751

ИТОГО ПО ВТОРОМУ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	
Итого за весь период	474	482	1923	13922
Среднее значение за период	47	48	192	1392
Сбалансированность	1	1	4	

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

Возрастная категория	Завтрак	Обед
7-11 лет	5320	7385
Среднее значение за период	532	739

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. "Хлебпродинформ" 2004 г.
2. Справочник рецептур блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы, выпуск 4, 2003 г.
3. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. - Москва, 2011. под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.
4. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся общеобразовательных организаций. Разработано ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора, Новосибирск - 2020 г.
5. 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 и йогуртам, сезонные замены овощей и фруктов.

Цикличное 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 ("ДРУЖБА")	250	8,4	9,5	39,9	282	311	2004
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	20	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
ПЕЧЕНЬЕ ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ	40	2,8	5,2	20,4	140	тк	тк
Итого за прием пищи:	**555**	**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 РУБЛЕНЫЙ 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 РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1,7	21	115	тк	тк
Итого за прием пищи:	**880**	**29,5**	**28,4**	**134**	**885**		
Всего за день:		**47,5**	**48**	**217,3**	**1469**		

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	20	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:	**575**	**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 РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1,7	21	115	тк	тк
Итого за прием пищи:	**800**	**27,1**	**27,6**	**121**	**824**		
Всего за день:		**47,4**	**48,6**	**197,1**	**1408**		

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

Цикличное 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	54-1т	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
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,2	0,1	22	91	639	2004
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1,7	21	115	тк	тк
Итого за прием пищи:	**800**	**27,1**	**28,1**	**121,2**	**832**		
Всего за день:		**50,8**	**50,5**	**203**	**1460**		

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	30	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:	**580**	**20,1**	**19,9**	**83,7**	**597**		
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
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	100	12,5	6,2	9,3	140	390	2004
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	180	5,4	11,1	39	307	216	2004
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,2	0,1	22	91	639	2004
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1,7	21	115	тк	тк
Итого за прием пищи:	**880**	**28,9**	**28,7**	**129**	**901**		
Всего за день:		**49**	**48,6**	**213**	**1498**		

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

Цикличное 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 СЛИВОЧНЫМ	30	4,8	8,5	10,4	134	1	2004
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,9	2,6	15	110	686	2004
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,4	0,4	20	85	тк	тк
Итого за прием пищи:	**560**	**19,3**	**22,7**	**88,9**	**649**		
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
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,1	0	10	40	686	2004
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1,7	21	115	тк	тк
Итого за прием пищи:	**910**	**30,2**	**30,4**	**123,5**	**885**		
Всего за день:		**49,5**	**53,1**	**212,4**	**1534**		

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 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**	**23,1**	**20,9**	**78,3**	**603**		
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
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,1	0	10	40	686	2004
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1,7	21	115	тк	тк
Итого за прием пищи:	**880**	**29,6**	**31,4**	**117,5**	**857**		
Всего за день:		**52,7**	**52,3**	**195,8**	**1460**		

Цикличное 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 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	20	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:	**570**	**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 ИЗЮМА	200	0,1	0,1	26	108	638	2004
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1,7	21	115	тк	тк
Итого за прием пищи:	**880**	**28,1**	**30**	**123,5**	**875**		
Всего за день:		**46,5**	**48,7**	**205,3**	**1447**		

ВАРИАНТ МЕНЮ №2

День: четверг

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 РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	10,1	10,9	43,5	309	311	2004
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	7,3	6,8	13,8	142	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:	**635**	**18,1**	**18,3**	**92,3**	**602**		
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 ИЗЮМА	200	0,1	0,1	26	108	638	2004
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1,7	21	115	тк	тк
Итого за прием пищи:	**800**	**28**	**29,6**	**122,3**	**867**		
Всего за день:		**45,6**	**47,9**	**214,6**	**1469**		

* С 01\12 ПО 31\03 ЗАМЕНЯЕТСЯ НА БЛЮДО "ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ"

Цикличное 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	20	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
ПЕЧЕНЬЕ ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ	40	2,8	5,2	20,4	140	тк	тк
Итого за прием пищи:	**555**	**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 РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1,7	21	115	тк	тк
Итого за прием пищи:	**800**	**27**	**29**	**115,6**	**836**		
Всего за день:		**47,1**	**49,9**	**202,1**	**1446**		

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	30	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:	**585**	**18,1**	**19,9**	**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 РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1,7	21	115	тк	тк
Итого за прием пищи:	**800**	**27**	**28,8**	**115,4**	**827**		
Всего за день:		**45,1**	**48,7**	**198,4**	**1406**		

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

Цикличное 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	8	9,8	38	260	311	2004
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	7,3	6,8	13,8	142	3	2004
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,8	3,6	13	100	692	2004
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,4	0,4	20	85	тк	тк
Итого за прием пищи:	**565**	**19,5**	**20,6**	**84,8**	**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
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
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	10	40	685	2004
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1,7	21	115	тк	тк
Итого за прием пищи:	**880**	**27,7**	**28,7**	**120**	**828**		
Всего за день:		**47,2**	**49,3**	**204,8**	**1415**		

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	20	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:	**575**	**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	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
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	10	43	685	2004
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1,7	21	115	тк	тк
Итого за прием пищи:	**880**	**27,8**	**27,7**	**126**	**849**		
Всего за день:		**48,1**	**48,7**	**202,6**	**1433**		

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

Цикличное 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	54-1т	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	23	106	699	2004
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1,7	21	115	тк	тк
Итого за прием пищи:	**800**	**27,4**	**29,9**	**120,2**	**859**		
Всего за день:		**51,1**	**52,3**	**202**	**1487**		

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	30	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:	**580**	**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 РУБЛЕНЫЙ ИЗ ПТИЦЫ	100	13,8	13,3	15,8	236	301	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,7	7,7	30,4	210	520	2004
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	205	0,1	0	10	40	686	2004
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1,7	21	115	тк	тк
Итого за прием пищи:	**885**	**28,4**	**32,3**	**114,9**	**849**		
Всего за день:		**46,4**	**50,7**	**198,8**	**1421**		

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

Цикличное 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	42,6	320	311	2004
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	20	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
ПЕЧЕНЬЕ ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ	40	2,8	5,2	20,4	140	тк	тк
Итого за прием пищи:	**555**	**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	22	91	639	2004
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1,7	21	115	тк	тк
Итого за прием пищи:	**880**	**29,7**	**31,5**	**134,5**	**935**		
Всего за день:		**52,1**	**52,4**	**220,5**	**1557**		

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
ТЕФТЕЛИ 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	22	91	639	2004
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1,7	21	115	тк	тк
Итого за прием пищи:	**910**	**26,7**	**31,5**	**129,7**	**898**		
Всего за день:		**49,8**	**52,4**	**208**	**1498**		

Цикличное 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	20	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:	**570**	**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
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,1	22	91	631	2004
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1,7	21	115	тк	тк
Итого за прием пищи:	**910**	**27,2**	**32,4**	**129,5**	**922**		
Всего за день:		**45,6**	**51,1**	**211,3**	**1494**		

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 СЫРОМ	35	7,3	6,8	13,8	142	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:	**585**	**18**	**18,4**	**87,3**	**590**		
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 РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1,7	21	115	тк	тк
Итого за прием пищи:	**800**	**27**	**29**	**115,6**	**836**		
Всего за день:		**45**	**47,4**	**202,9**	**1426**		

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

Цикличное 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	200	12,7	9,5	42,5	310	311	2004
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	30	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:	**535**	**18**	**18,4**	**82,9**	**569**		
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
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,1	0,1	26	108	638	2004
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1,7	21	115	тк	тк
Итого за прием пищи:	**880**	**28,1**	**30**	**123,5**	**875**		
Всего за день:		**46,1**	**48,4**	**206,4**	**1444**		

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	250	10,5	11	43,1	308	311	2004
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	20	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	125	5,8	6,4	17	148	тк	тк
Итого за прием пищи:	**600**	**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
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,1	0,1	26	108	638	2004
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	1,7	21	115	тк	тк
Итого за прием пищи:	**800**	**27,1**	**27,7**	**124,3**	**855**		
Всего за день:		**45,4**	**45,8**	**207,1**	**1416**		

* С 01\12 ПО 31\03 ЗАМЕНЯЕТСЯ НА БЛЮДО "ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ"

ИТОГО ПО ПЕРВОМУ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	
Итого за весь период	484	504	2085	14753
Среднее значение за период	48	50	209	1475
Сбалансированность	1	1	4	

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

Возрастная категория	Завтрак	Обед
12 лет и старше	5565	8620
Среднее значение за период	557	862

ИТОГО ПО ВТОРОМУ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	
Итого за весь период	475	491	2038	14435
Среднее значение за период	47	49	204	1444
Сбалансированность	1	1	4	

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

Возрастная категория	Завтрак	Обед
12 лет и старше	5820	8435
Среднее значение за период	582	844

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. "Хлебпродинформ" 2004 г.
2. Справочник рецептур блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы, выпуск 4, 2003 г.
3. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. - Москва, 2011. под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.
4. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся общеобразовательных организаций. Разработано ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора, Новосибирск - 2020 г.
5. 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 и йогуртам, сезонные замены овощей и фруктов.