

"Согласовано"

Директор МОУ



2021 г.

"Утверждаю"

Генеральный директор

ООО «Торговый Дом «Ленинградский»



2021 г.

Рукавишников С. А.

**Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню**

**горячих завтраков и обедов для организации бюджетного питания**

Учащихся в муниципальных образовательных учреждениях Ломоносовского района  
Ленинградской области: Аннинская СОШ, Болышеижорская СОШ, Гостилицкая СОШ, Кипенская СОШ, Копорская  
СОШ, Лагодовская СОШ, Лебяженская СОШ, Ломоносовская СОШ, Лопухинская СОШ,

Низинская СОШ, Оржицкая СОШ, Ропшинская СОШ, Русско-Высоцкая СОШ, Яльгелевская СОШ,  
Новосельская СОШ, Новотореловская СОШ

на 2021-2022 год

стоимостью 108 руб. (завтрак - 32 руб., обед - 76 руб.)

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 2)  
 Возраст: Ст.Шк., Мл.Шк

День: Понедельник  
 Неделя 1

Бюролик рецептур	Номер рецептуры	Прим. пищи/Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У	6	7	В1		С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
		1	2	<b>Завтрак</b>																		
к/к	к/к	Вермишель молочная с маслом сливочным (200/5)	200/5	7,4	6,35	42,19	256,58	0,07	1,3	65,1	2,47	131,24	106,67	17	0,43							
2008	433	Какао с молоком (200)	200	3,87	3,8	25,07	151,36	0,04	1,3	22,12	0,01	125,72	116,2	31	1,04							
2008	213	Яйца вареные (40)	40	0,51	0,46	0,03	6,28			10,4	0,02	16,92	10,68	1,36	0,22							
2008	1	Бутерброд с маслом сливочным (5/20)	5/20	1,1	8,4	7,5	110	0,02		0,07	0,4	4	12	2	0,2							
		<b>Итого за Завтрак</b>	<b>12,88</b>	<b>19,01</b>	<b>74,79</b>	<b>524,22</b>	<b>0,13</b>	<b>2,6</b>	<b>97,69</b>	<b>2,9</b>	<b>277,88</b>	<b>245,55</b>	<b>51,36</b>	<b>1,89</b>								
		<b>Обед</b>																				
к/к	к/к	Огурец соленый кусочком (10)	10	0,09	3,79	0,18	1,38		0,54													
2008	76	Борщ с капустой картофелем, курой (мясо 6/к) (200/5)	200/5	3,38	8,11	89,42	0,05	8,12	214,2	1,04	35,93	59,93	22,18	1,09								
2008	239	Котлеты рыбные (100)*	100	12,25	6,32	14,21	165,53	0,1	0,13	5,28	4,14	38,54	174,95	44,54	1,21							
2008	335	Пюре картофельное (180)	180	3,72	6,48	24,36	169,2	0,17	6	0,05	24	56,4	102	34,8	1,32							
2008	402	Компот из смеси сухофруктов (200)**	200	0,44	0,02	35,75	146,36				0,2	22,92	15,4	6	1,27							
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный (50)	50	2,8	0,55	24,7	116	0,05			0,45	11,5	53	12,5	1,55							
		<b>Итого за Обед</b>	<b>22,68</b>	<b>17,16</b>	<b>107,31</b>	<b>687,89</b>	<b>0,37</b>	<b>15,19</b>	<b>220,13</b>	<b>29,83</b>	<b>167,72</b>	<b>407,8</b>	<b>120,08</b>	<b>6,44</b>								
		<b>Итого за День</b>	<b>35,56</b>	<b>36,17</b>	<b>182,1</b>	<b>1212,11</b>	<b>0,5</b>	<b>17,79</b>	<b>317,82</b>	<b>32,73</b>	<b>445,6</b>	<b>653,35</b>	<b>171,44</b>	<b>8,33</b>								





Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)  
 Возраст: Ст.Шк., М.д.Шк.

День: Среда  
 Неделя 1

Сборные рецепты	Номер рецептуры	Пример пищи/Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витаминизация (мг)					
				Б	Ж	У	6	7	8		9	10	11	12	13	14
2008	224	Запеканка на твороге с яблоком ступенным (150)	150	22,77	7,77	33,78	408,14	0,09	0,84	102,49	2,06	272,18	340,08	39,99	0,81	
2008	3	Вутерброд с сыром и маслом сливочным (15/5/30)	15/5/30	6,58	6,63	14,53	145,4	0,05	0,11	60,7	0,49	157,5	144,05	17,4	0,73	
2008	430	Чай с сахаром (200)	200			15	60				0,39			0,04		
			<b>Итого за Завтрак</b>	29,35	14,4	63,31	613,54	0,14	0,95	163,19	2,55	430,07	484,13	57,39	1,58	
			<b>Обед</b>													
2008	к/к	Салат с маслом растительным (20)	20	0,27	2,02	1,58	25,54		1,8	0,36	0,9	7,4	7,93	4	0,26	
2008	к/к	Суп картофельный с горохом и курой (200/5)	200/5	2,85	3,83	7,89	77,76	0,05	4,78	213,8	1,01	16,79	53,2	16,81	0,69	
2008	к/к	Плов со свиной (220)*	220	13,44	34,77	49,48	564,79	0,38	3,78	288	6,91	25,62	212,1	55,44	1,99	
2008	к/к	Компот из апельсинов (200)**	200	0,45	0,1	28	117,26	0,02	30	4	0,1	17,72	11,5	6,5	0,22	
2008	к/к	Хлеб ржанно-пшеничный обогащенный (50)	50	2,8	0,55	24,7	116	0,05			0,45	11,5	53	12,5	1,55	
			<b>Итого за Обед</b>	19,81	41,27	111,65	901,35	0,5	40,36	506,16	9,37	79,03	337,73	95,25	4,71	
			<b>Итого за День</b>	49,16	55,67	174,96	1514,89	0,64	41,31	669,35	11,92	509,1	821,86	152,64	6,29	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)  
 Возраст: Ст.Шк., М.Д.Шк.

День: Четверг  
 Неделя 1

Сборник рецептов	Номер рецептуры	Приски пищи/ Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У	8	С	А		Е	Са	Р	Мг	Fe						
		1	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
				Завтрак																	
2008	184	Каша вязкая геркулесовая молочная с маслом сливочным (230/5)	230/5	8,16	10,83	31,48	258,52	0,17	1,47	62,32	0,7	161,91	233,09	67,86	1,62						
2008	430	Чай с сахаром (200)	200			15	60					0,39		0,04							
	к/к	Хлеб пшеничный (50)	50	3,95	0,57	27,68	80,82	0,1			0,75	13,18	49,87	18,92	1,15						
				12,11	11,4	74,16	399,34	0,27	1,47	62,32	1,45	175,48	282,96	86,78	2,81						
				Итого за Завтрак																	
				Обед																	
2008	55	Икра кабачковая (20)	20	0,52	1,06	1,14	15,8	0,01	2,2	0,01	0,48	6,6	5,2	3,2	0,16						
2008	95	Суп из овощей с говядиной и сметаной (200/5/5)	200/5/5	2,93	4,03	13,8	84,82	0,06	6,82	153,21	1,04	30,08	60,8	19,91	0,9						
	к/к	Жаркое по-домашнему из курицы (200)*	200	13,81	15,81	18,16	279,11	0,18	8,43	27,36	2,98	34,88	172,5	41,2	2,09						
2008	411	Кисель из яблок (200)**	200			33,93	130,86				0,78										
	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный (50)	50	2,8	0,55	24,7	116	0,05			0,45	11,5	53	12,5	1,55						
				Итого за Обед																	
				32,17	20,06	21,45	626,59	0,3	17,45	180,58	4,95	83,84	291,5	76,81	4,8						
				Итого за День																	
				32,17	32,85	165,89	1025,93	0,57	18,92	242,9	6,4	259,32	574,46	163,59	7,61						





Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)  
 Возраст: Ст.Шк., М.Шк.

День: Пятница  
 Неделя 2

Сборные рецепты	Номер рецептуры	Пример пищи/Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У	Х	У	У		7	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Ке			
				1	2	4	5	6			8	9	10	11	12	13	14	15				
				<b>Завтрак</b>																		
2008	184	Каша вязкая геркулесовая молочная с маслом сливочным (230/5)	230/5	8,16	10,83	31,48		258,52	0,17	1,47	62,32	0,7	161,91	233,09	67,86	1,62						
2008	433	Какао с молоком (200)	200	3,87	3,8	25,07		151,36	0,04	1,3	22,12	0,01	125,72	116,2	31	1,04						
2008	3	Бутерброд с сыром (15/20)	15/20	5,79	6,53	9,7		121,9	0,04	0,11	60,7	0,36	155,2	135,35	14,1	0,53						
				<b>Итого за Завтрак</b>																		
				17,82	21,16	66,25		531,78	0,25	2,88	145,14	1,07	442,83	484,64	112,96	3,19						
				<b>Обед</b>																		
2008	92	Отваренный солёный кусочком (10)	10	0,09		0,18		1,38		0,54					2,43	2,52	0,06					
2008	285	Суп картофельный с крупой с рыбой (200/20) -Крупа перловая	200/20	6,04	2,97	16,34		116,62	0,12	13,32	164,24	1,33	30,8	129,79	35,02	1,06						
2008	331	Тедтели (С рисом), соус-томатный (100)*	100	6,15	17,8	8,06		223,06	0,19	1,88	48	4	16,33	78,11	14,56	0,95						
2008	402	Изделия макаронные отварные (180)	180	6,6	5,76	37,56		229,2	0,07	0,04	0,96	13,2	43,2	8,4	0,96							
		Компот из сухофруктов (200)**	200	0,33	0,02	30,81		125,73		0,3	0,45	0,15	17,31	11,55	4,5	0,97						
		Хлеб ржано-пшеничный обогащенный (50)	50	2,8	0,55	24,7		116	0,05		0,45	11,5	53	12,5	1,55							
				<b>Итого за Обед</b>																		
				22,01	27,1	117,65		811,99	0,43	16,04	212,73	6,89	91,57	318,17	75,04	5,49						
				<b>Итого за День</b>																		
				39,83	48,26	183,9		1343,77	0,68	18,92	357,87	7,96	534,4	802,81	188	8,68						

\* способ приготовления блюда - варка, приготовление на пару, тушение, запекание, обжаривание не допускается, исключены продукты с раздражающими свойствами  
 \*\* проводится искусственная витаминизация третьих и сладких блюд.  
 \*\*\* допускаются отклонения в случае своей поставки в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 12)  
 Возраст: Ст-Шк., Мл-Шк

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.3499-08

№ ПП	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
					В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	35,56	36,17	182,10	1 212,11	0,50	17,79	317,82	32,73	445,60	653,35	171,44	8,33		
2	39,43	36,09	216,79	1 302,20	0,50	22,27	250,11	6,41	313,72	554,80	121,68	9,59		
3	49,16	55,67	174,96	1 514,89	0,64	41,31	669,35	11,92	509,10	821,86	152,64	6,29		
4	32,17	32,85	165,89	1 025,93	0,57	18,92	242,90	6,40	259,32	574,46	163,59	7,61		
5	36,75	37,10	155,87	1 115,26	0,59	34,81	5 707,61	6,30	484,82	794,37	142,03	9,98		
6	42,49	30,54	138,38	1 113,34	0,37	22,40	318,09	5,61	363,81	651,92	105,38	5,56		
7	43,22	51,94	206,09	1 491,28	1,00	11,89	437,12	6,87	499,54	902,06	311,89	13,50		
8	45,60	47,76	188,56	1 332,59	0,51	53,87	335,67	19,68	433,42	720,14	194,49	9,97		
9	44,20	37,96	141,58	1 218,65	0,47	29,23	342,34	31,65	431,65	642,51	134,88	8,69		
10	39,83	48,26	183,90	1 343,77	0,68	18,92	357,87	7,96	534,40	802,81	188,00	8,68		
Итого за весь период	408,41	414,34	1 754,12	12 670,02	5,83	271,41	8 978,88	135,53	4 275,38	7 118,28	1 686,02	88,20		
Среднее значение за период	40,84	41,43	175,41	1267,00	0,58	27,14	897,89	13,55	427,54	711,83	168,60	8,82		

№ по СанПиН	77	79	335	2350
Содержание БЖУ в меню за период	40,84	41,43	175,41	1267,00
в % от суточной нормы	53,04%	52,45%	52,36%	53,91%



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)  
 Возраст: Ст.Шк., Мд.Шк

День: Пятница  
 Неделя 1

Борщик рецептур	Номер рецептуры	Прием пищи/Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У	6	7	В1		С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
		1	2	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15					
				<b>Завтрак</b>																	
2008	184	Каша вязкая рисовая молочная с маслом сливочным (230/5)	230/5	6,84	8,85	49,56		306,16	0,08	1,47	62,32	0,26	145,22	179,49	41,33	0,69					
2008	432	Кофейный напиток с молоком (200)	200	1,45	1,6	22,31		109,8	0,02	0,65	11		60,6	45	7	0,11					
2008	3	Бутерброд с сыром (15/20)	15/20	5,79	6,53	9,1		121,9	0,05	0,11	60,7	0,49	157,5	144,05	17,4	0,73					
			<b>Итого за Завтрак</b>	<b>14,08</b>	<b>16,98</b>	<b>80,97</b>		<b>537,86</b>	<b>0,15</b>	<b>2,23</b>	<b>134,02</b>	<b>0,75</b>	<b>363,32</b>	<b>368,54</b>	<b>65,73</b>	<b>1,53</b>					
				<b>Обед</b>																	
2008	84	Отваренный солёный кусочком (10)	10	0,09		0,18		1,38		0,54			2,43	2,52	0,06						
2008	261	Щи из свежей капусты с картофелем и курой (200/5)	200/5	3,31	5,77	6,02		93,95	0,06	14,61	214,52	1,92	35,86	56,66	19,62	0,8					
2008	335	Печень, тушенная в сметанном соусе (50/50)*	50/50	13,37	8,4	8,7		165,07	0,19	12,43	5359,03	2,98	24,32	228,65	15,12	4,96					
2008	430	Пюре картофельное (150)	150	3,1	5,4	20,3		141	0,14	5	0,04	0,2	47	85	29	1,1					
			200			15		60					0,39		0,04						
			50	2,8	0,55	24,7		116	0,05			0,45	11,5	53	12,5	1,55					
			<b>Итого за Обед</b>	<b>22,67</b>	<b>20,12</b>	<b>74,9</b>		<b>577,4</b>	<b>0,44</b>	<b>32,58</b>	<b>5573,59</b>	<b>5,55</b>	<b>121,5</b>	<b>425,83</b>	<b>76,3</b>	<b>8,45</b>					
			<b>Итого за День</b>	<b>36,75</b>	<b>37,1</b>	<b>155,87</b>		<b>1115,26</b>	<b>0,59</b>	<b>34,81</b>	<b>5707,61</b>	<b>6,3</b>	<b>484,82</b>	<b>794,37</b>	<b>142,03</b>	<b>9,98</b>					



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)  
 Возраст: Ст.Шк., М.д.Шк.

День: Вторник  
 Неделя 2

Борщевые рецепты	Номер рецептуры	Пример пищи/Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У	6	7	В1		С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
		1	2	Завтрак																	
2008	184	Каша вязкая пшеничная молочная с маслом сливочным (230/5)	230/5	9,8	10,17	49,21		331,76	0,22	1,43	63,38	0,23	153,16	234,11	63,92	1,74					
2008	432	Кофейный напиток с молоком (200)	200	1,45	1,6	22,31		109,8	0,02	0,65	11	0,02	60,6	45	7						
2008	213	Яйца вареные (40)	40	0,51	0,46	0,03		6,28			10,4	0,02	16,92	10,68	1,36						
2008	3	Бутерброд с сыром (15/20)	15/20	5,79	6,53	9,1		121,9	0,04	0,11	60,7	0,36	155,2	135,35	14,1						
		<b>Итого за Завтрак</b>	<b>17,55</b>	<b>18,76</b>	<b>80,65</b>		<b>569,74</b>	<b>0,28</b>	<b>2,19</b>	<b>145,48</b>	<b>0,61</b>	<b>385,88</b>	<b>425,14</b>	<b>86,38</b>	<b>2,6</b>						
		<b>Обед</b>																			
к/к	к/к	Отваренный кусочком (10)	10	0,09		0,18		1,38		0,54			2,43	2,52	0,06						
2008	76	Борщ с капустой картошкой, луком (200/5)	200/5	3,38	3,79	8,11		89,42	0,05	8,12	214,2	1,04	35,93	59,93	22,18						
2008	272	Копченый с соусом томатным (100)*	100	8,5	21,14	9,37		268,48	0,26	0,64	36	3,85	16,98	96,84	18,77						
2008	181	Каша гречневая рассыпчатая (180)	180	10,46	7,68	47,33		299,9	0,36		40,84	0,72	23,9	249,23	166						
2008	402	Компот из смеси сухофруктов (200)**	200	0,44	0,02	35,75		146,36		0,4	0,6	0,2	22,92	15,4	6						
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный (50)	50	2,8	0,55	24,7		116	0,05			0,45	11,5	53	12,5						
		<b>Итого за Обед</b>	<b>25,67</b>	<b>33,18</b>	<b>125,44</b>		<b>921,54</b>	<b>0,72</b>	<b>9,7</b>	<b>291,64</b>	<b>6,26</b>	<b>113,66</b>	<b>476,92</b>	<b>225,51</b>	<b>10,9</b>						
		<b>Итого за День</b>	<b>43,22</b>	<b>51,94</b>	<b>206,09</b>		<b>1491,28</b>	<b>1</b>	<b>11,89</b>	<b>437,12</b>	<b>6,87</b>	<b>499,54</b>	<b>902,06</b>	<b>311,89</b>	<b>13,5</b>						



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)  
 Возраст: Ст.Шк., Мал.Шк

День: Среда  
 Неделя 2

Борنية рецептур	Номер рецептуры	Пример пищи/Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)														
			2	Завтрак	Б	Ж	У	У	6	7		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Кг							
2008	211	Макаронны, запеченные с сыром (200)	200	11,23	15,53	44,5	371,04	0,09	0,11	122,89	10,36	165,34	176,49	17,79	1,2											
2008	433	Какао с молоком (200)	200	3,87	3,8	25,07	151,36	0,04	1,3	22,12	0,01	125,72	116,2	31	1,04											
к/к	к/к	Блины (100)	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	20	0,4	8	28	4,2	0,6											
к/к	к/к	Хлеб пшеничный (50)	50	3,95	0,57	27,68	80,82	0,1	0,1	0,75	13,18	49,87	18,92	1,15												
			<b>Итого за Завтрак</b>																							
			20,55	20,4	118,25	699,22	0,27	11,41	165,01	11,52	312,24	370,56	109,71	3,99												
			<b>Обед</b>																							
к/к	к/к	Свекла с маслом растительным (20)	20	0,27	2,02	1,58	25,54		1,8	0,36	0,9	7,4	7,93	4	0,26											
2008	100	Суп картофельный с макаронными изделиями и ветрой (200/5)	200/5	4,45	3,42	16,63	115,41	0,1	13,43	16,64	1,87	21,13	70,72	21,87	1											
к/к	к/к	Голубцы ленивые со сметаной (из свиных) (200/10)*	210	17,53	21,37	12,4	316,42	0,09	27,23	3,9	4,94	80,76	217,93	46,41	3,13											
2008	430	Чай с сахаром (200)	200			15	60					0,39		0,04												
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный (50)	50	2,8	0,55	24,7	116	0,05			0,45	11,5	53	12,5	1,55											
			<b>Итого за Обед</b>																							
			25,05	27,36	70,31	633,37	0,24	42,46	170,66	8,16	121,18	349,58	84,78	5,98												
			<b>Итого за День</b>																							
			45,6	47,76	188,56	1332,59	0,51	53,87	335,67	19,68	433,42	720,14	194,49	9,97												