

Согласовано:
Директор
МОУ «ИЗВАРСКАЯ
СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА»
2024 г.

Утверждено:
Генеральный директор
ООО «ИДЕОЛОГИЯ ПИТАНИЯ»
Смирнов С.И.
2024 г.

Цикличное десятидневное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся общеобразовательных учреждений Волосовского района Ленинградской области в возрасте от 7 до 11 лет с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счёт средств бюджета.

Рацион: младшие школьники (2 вариант з+об) с 01.09.2024 г. День: 1
Неделя: 1

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
Завтрак вариант №1							
2008	184 и	Каша вязкая геркулесовая молочная с маслом сливочным	200/5	7,4	7,7	37,7	251,1
2008	213	Яйцо вареное 1 шт.	40	5,1	4,6	0,3	63
2008	1	Бутерброд с маслом сливочным	5/20	1,6	4,3	9,7	84,4
2008	430 и	Чай с сахаром	200			13	51,9
Итого за Завтрак вар. №1				14,1	16,6	60,7	450,4
Завтрак вариант №1а							
2008	210	Макароны с сыром	200/30	13,8	23,4	45,4	363,6
2008	1	Бутерброд с маслом сливочным	5/20	1,6	4,3	9,7	84,4
2008	432	Кофейный напиток с молоком	200	1,5	1,6	22,3	109,8
Итого за Завтрак вар. №1а				16,9	29,3	77,4	557,8
Обед (СУП НА ВЫБОР)							
К/К	7330	Огурец соленый	60	0,1		0,2	1,4
2008	76	Борщ из свежей капусты с картофелем, курой	200/5	3,4	3,8	8,1	89,4
2008	100 и	Суп картофельный с макаронными изделиями и курой	200/5	4,5	3,4	16,6	115,4
2008	239	Котлета рыбная (из тушки)	90	11,1	5,6	13,7	147,7
2008	335	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	136,3
2008	402	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4		35,8	146,4
К/К	5371	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,2	0,4	19,8	92,8
Итого за Обед				20	15,0	89,7	614,0
Итого за день с завтраком №1				34,4	32	150,4	1064,4
Итого за день с завтраком № 1а				37,2	44,3	167,1	1171,8

Рацион: младшие школьники (2 вариант з+об) с 01.09.2024 г.

День: 2
Неделя: 1

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
Завтрак вариант №1							
2008	184 и	Каша вязкая манная молочная с маслом сливочным	200/5	7,4	7,7	37,7	251,1
2008	432	Кофейный напиток с молоком	200	1,5	1,6	22,3	109,8
К/К	7333	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	9,7	47
Итого за Завтрак №1				10,5	9,5	69,7	407,9
Завтрак вариант №1а							
1996	214	Омлет натуральный	120	13	21,0	2,4	249,6
К/К	3104	Зеленый горошек консервированный	20	0,9	0,1	2,1	12,3
2008	1	Бутерброд с маслом сливочным	5/20	1,6	4,3	9,7	84,4
2008	430 и	Чай с сахаром	200			13	51,9
Итого за Завтрак вар. №1а				15,3	25,4	27,2	398,2
Обед (СУП НА ВЫБОР)							
2008	40	Салат из квашеной капусты с маслом растительным	60	0,3	1	1,5	16,7
2008	91	Рассольник Ленинградский с курой, со сметаной	200/5/5	3,8	4,7	13,7	112,8
2008	95 и	Суп из овощей со свининой и сметаной	200/5/5	2,6	5,3	9	97
2008	314	Котлеты рубленные из птицы	90	13,9	13,6	13,1	243,2
2008	331	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,7	28,4	186,7
2008	410 и	Кисель из клюквы, протертой с сахаром	200	0,1		15,5	60,3
К/К	5371	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,2	0,4	19,8	92,8
Итого за Обед				25,7	24,4	110,4	783,1
Итого за день с завтраком №1				36,2	33,9	180,1	1191
Итого за день с завтраком №1а				41,0	49,8	137,6	1181,3

Рацион: младшие школьники (2 вариант з+об) с 01.09.2024 г.

День: 3

Неделя: 1

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
Завтрак вариант №1							
К/К	5389	Вермишель молочная с маслом сливочным	200/5	4,7	8,9	17,6	169,8
2008	433	Какао с молоком	200	3,9	3,8	25,1	151,4
2008	213	Яйцо вареное 1 шт.	40	5,1	4,6	0,3	63
2008	1	Бутерброд с маслом сливочным	5/20	1,6	4,3	9,7	84,4
Итого за Завтрак №1				15,3	21,6	52,7	468,6
Завтрак вариант №1а							
2008	212	Макаронник	220/5	7,4	9,8	49,3	289,5
2008	3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	15/5/20	5,8	6,5	9,7	121,9
2008	433	Какао с молоком 200	200	3,9	3,8	25,1	151,4
Итого за Завтрак вар. №1а				17,1	20,1	84,1	562,8
Обед (СУП НА ВЫБОР)							
2011	52	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,3	2	1,6	25,5
2008	99 и	Суп картофельный с горохом и курой	200/5	2,9	3,8	7,9	77,8
2008	84	Щи из свежей капусты с картофелем и курой	200/5	3,3	5,8	6	94
2008	265 и	Плов со свиной	220	13,4	34,8	49,5	564,8
2008	430 и	Чай с сахаром	200			13	51,9
К/К	5371	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,2	0,4	19,8	92,8
Итого за Обед				18,8	41	91,8	812,8
Итого за день с завтраком №1				34,1	62,6	144,5	1281,4
Итого за день с завтраком №1а				35,9	61,1	175,9	1375,6

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
Завтрак вариант №1							
1996	214	Омлет натуральный	120	12,8	21	2,4	249,6
К/К	3104	Зеленый горошек консервированный	20	0,9	0,1	2,1	12,3
2008	430 и	Чай с сахаром	200			13	51,9
К/К	5376	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,7	47
Итого за Завтрак №1				15,3	21,3	27,2	360,8
Завтрак вариант №1а							
2011 дошк.	190	Запеканка рисовая с яблоками, соус клюквенный	200/30	5,4	5,6	52,1	268,7
2008	3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	15/5/20	5,8	6,5	9,7	121,9
2008	430 и	Чай с сахаром	200			13	51,9
Итого за Завтрак вар. №1а				11,2	12,1	74,8	442,5
Обед (СУП НА ВЫБОР)							
К/К	7336	Икра кабачковая (конс.)	60	0,4	1,8	1,5	23,8
2008	95 и	Суп из овощей со свининой и сметаной	200/5/5	2,6	5,3	9	97
2008	91	Рассольник Ленинградский с курой, со сметаной	200/5/5	3,8	4,7	13,7	112,8
2008	258 и	Жаркое по-домашнему с курицей	240	15	18,7	30,9	349
2008	402	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4		35,8	146,4
К/К	5371	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,2	0,4	19,8	92,8
Итого за Обед				20,6	26,2	97	709
Итого за день с завтраком №1				35,9	47,5	124,2	1069,8
Итого за день с завтраком №1а				31,8	38,3	171,8	1151,5

Рацион: младшие школьники (2 вариант з+об) с 01.09.2024 г.

День: 5
Неделя: 1

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
Завтрак вариант №1							
2008	184 и	Каша вязкая рисовая молочная с маслом сливочным	200/5	6	7,7	43,2	267,1
2008	432	Кофейный напиток с молоком	200	1,5	1,6	22,3	109,8
2008	3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	15/5/25	6,2	6,6	12,1	133,7
Итого за Завтрак №1				13,7	15,9	77,6	510,6
Завтрак вариант №1а							
Завтрак вариант №1а							
1996	214	Омлет натуральный	120	12,8	21,0	2,4	249,6
К/К	3104	Зеленый горошек консервированный	20	0,9	0,1	2,1	12,3
2008	1	Бутерброд с маслом сливочным	5/20	1,6	4,3	9,7	84,4
2008	432	Кофейный напиток с молоком	200	1,5	1,6	22,3	109,8
Итого за Завтрак вар. №1а				16,8	27,0	36,5	456,1
Обед (СУП НА ВЫБОР)							
К/К	7330	Огурец соленый	60	0,1		0,2	1,4
2008	84	Щи из свежей капусты с картофелем и курой	200/5	3,3	5,8	6	94
2008	99 и	Суп картофельный с горохом и курой	200/5	2,9	3,8	7,9	77,8
2008	283 / 364	Тефтели (1 вар.) в томатном соусе	80/30	6,2	17,8	8,1	223,1
2008	331	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,7	28,4	186,7
2008	402	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3		30,8	125,7
К/К	5371	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,2	0,4	19,8	92,8
Итого за Обед				17,6	28,7	93,3	723,7
Итого за день с завтраком №1				31,3	44,6	170,9	1234,3
Итого за день с завтраком №1а				34,4	55,7	129,8	1179,8

Рацион: младшие школьники (2 вариант з+об) с 01.09.2024 г.

День: 6
Неделя: 2

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
Завтрак вариант №1							
2008	184 и	Каша вязкая манная молочная с маслом сливочным	200/5	7,4	7,7	37,7	251,1
2008	213	Яйцо вареное 1 шт.	40	5,1	4,6	0,3	63
2008	1	Бутерброд с маслом сливочным	5/20	1,6	4,3	9,7	84,4
2008	430 и	Чай с сахаром	200			13	51,9
Итого за Завтрак №1				14,1	16,6	60,7	450,4
Завтрак вариант №1а							
2012 дошк.	208	Макароны, запеченные с яйцом с маслом сливочным	230/5	6,9	16,1	38,5	374,8
2008	2	Бутерброд с маслом сливочным и джемом	25/5/20	2,6	4,4	36	190,7
2008	430 и	Чай с сахаром	200			13	51,9
Итого за Завтрак вар. №1а				9,5	20,5	87,5	617,4
Обед (СУП НА ВЫБОР)							
2008	40	Салат из квашеной капусты с маслом растительным	60	0,3	1	1,5	16,7
2008	91	Рассольник Ленинградский с курой	200/5	3,7	3,9	13,6	104,9
2008	84	Щи из свежей капусты с картофелем и курой	200/5	3,3	5,8	6	94
2008	239	Котлета рыбная (из тушки)	90	11,1	5,6	13,7	147,7
2008	335	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	136,3
2008	402	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4		35,8	146,4
К/К	5371	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,2	0,4	19,8	92,8
Итого за Обед				20,8	16,1	96,5	644,8
Итого за день с завтраком №1				34,9	32,7	157,2	1095,2
Итого за день с завтраком №1а				30,3	36,6	184	1262,2

Рацион: младшие школьники (2 вариант з+об) с 01.09.2024 г.

День: 7
Неделя: 2

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
Завтрак вариант №1							
2008	184 и	Каша вязкая рисовая молочная с маслом сливочным	200/5	6	7,7	43,2	267,1
2008	433	Какао с молоком	200	3,9	3,8	25,1	151,4
К/К	5376	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,7	47
Итого за Завтрак №1				11,5	11,7	78	465,5
Завтрак вариант №1а							
2008	204	Биточки рисовые с молоком сгущенным	200/40	7,7	11,8	79,5	435,2
2008	3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	15/5/20	5,8	6,5	9,7	121,9
2008	433	Какао с молоком	200	3,9	3,8	25,1	151,4
Итого за Завтрак вар. №1а				17,4	22,1	114,3	708,5
Обед (СУП НА ВЫБОР)							
К/К	7330	Огурец соленый	60	0,1		0,2	1,4
2008	76	Борщ из свежей капусты с картофелем, курой	200/5	3,4	3,8	8,1	89,4
2008	95 и	Суп из овощей со свининой и сметаной	200/5/5	2,6	5,3	9	97
2008	314	Котлеты рубленые из птицы	90	13,9	13,6	13,1	243,2
2008	323	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	6,4	39,4	249,9
2008	439	Напиток из клюквы, протертой с сахаром	200	0,1		12,9	50,5
К/К	5371	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,2	0,4	19,8	92,8
Итого за Обед				28	24,2	114,5	807,6
Итого за день с завтраком №1				39,8	36	192,5	1273,1
Итого за день с завтраком №1а				45,7	46,3	228,8	1516,1

Рацион: младшие школьники (2 вариант з+об) с 01.09.2024 г.

День: 8
Неделя: 2

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
Завтрак вариант №1							
1996	214	Омлет натуральный	120	12,8	21	2,4	249,6
К/К	3104	Зеленый горошек консервированный	20	0,9	0,1	2,1	12,3
2008	432	Кофейный напиток с молоком	200	1,5	1,6	22,3	109,8
2008	1	Бутерброд с маслом сливочным	5/30	2,4	4,4	14,5	107,9
Итого за Завтрак №1				17,6	27,1	41,3	479,6
Завтрак вариант №1а							
К/К	5389	Вермишель молочная с маслом сливочным	200/5	4,7	8,9	17,6	169,8
2008	1	Бутерброд с маслом сливочным	5/20	1,6	4,3	9,7	84,4
2008	430 и	Чай с сахаром	200			13	51,9
Итого за Завтрак вар. №1а				6,3	13,2	40,3	306,1
Обед (СУП НА ВЫБОР)							
2011	52	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,3	2	1,6	25,5
2008	100 и	Суп картофельный с макаронными изделиями и курой	200/5	4,5	3,4	16,6	115,4
2008	91	Рассольник Ленинградский с курой, со сметаной	200/5/5	3,8	4,7	13,7	112,8
2008	306 и	Голубцы ленивые со сметаной	200/10	17,5	21,4	10,2	316,4
2008	430 и	Чай с сахаром	200			13	51,9
К/К	5371	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,2	0,4	19,8	92,8
Итого за Обед				24,5	27,2	61,2	602
Итого за день с завтраком №1				42,1	54,3	102,5	1081,6
Итого за день с завтраком № 1а				30,8	40,4	101,5	908,1

Рацион: младшие школьники (2 вариант з+об) с 01.09.2024 г.

День: 9
Неделя: 2

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
Завтрак вариант №1							
2008	184 и	Каша вязкая геркулесовая молочная с маслом сливочным	200/5	7,4	7,7	37,7	251,1
2008	430 и	Чай с сахаром	200			13	51,9
2008	2	Бутерброд с маслом сливочным и джемом	25/5/30	2,6	4,4	36	190,7
Итого за Завтрак №1				10	12,1	86,7	493,7
Завтрак вариант №1а							
2008	210	Макароны с сыром 200/30		13,8	23,4	45,4	363,6
2008	2	Бутерброд с маслом сливочным и джемом	25/5/30	2,6	4,4	36	190,7
2008	430 и	Чай с сахаром	200			13	51,9
Итого за Завтрак вар. №1а				16,4	27,8	94,4	606,2
Обед (СУП НА ВЫБОР)							
2008	40	Салат из квашеной капусты с маслом растительным	60	0,3	1	1,5	16,7
2008	84 и	Щи из свежей капусты с картофелем, свиной и сметаной	200/5/5	2,4	5,2	6,7	86,2
2008	76	Борщ из свежей капусты с картофелем, курой	200/5	3,4	3,8	8,1	89,4
2008	314	Котлеты рубленные из птицы	90	13,9	13,6	13,1	243,2
2008	335	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	136,3
2008	402	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4		35,8	146,4
К/К	5371	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,2	0,4	19,8	92,8
Итого за Обед				22,3	25,4	89,0	721,6
Итого за день с завтраком №1				32,3	37,5	175,7	1215,3
Итого за день с завтраком №1а				38,7	53,2	183,4	1327,8

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
Завтрак вариант №1							
2008	184 и	Каша вязкая пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	10,8	7,7	40,8	270,4
2008	433	Какао с молоком	200	3,9	3,8	25,1	151,4
2008	3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	15/5/20	5,8	6,5	9,7	121,9
Итого за Завтрак №1				20,5	18	75,6	543,7
Завтрак вариант №1а							
1996	214	Омлет натуральный	120	12,8	21,0	2,4	249,6
К/К	3104	Зеленый горошек консервированный	20	0,9	0,1	2,1	12,3
2008	1	Бутерброд с маслом сливочным	5/20	1,6	4,3	9,7	84,4
2008	432	Кофейный напиток с молоком	200	1,5	1,6	22,3	109,8
Итого за Завтрак вар. №1а				16,8	27,0	36,5	456,1
Обед (СУП НА ВЫБОР)							
К/К	7330	Огурец соленый	60	0,1		0,2	1,4
2008	92	Суп картофельный с перловой крупой с рыбой	200/20	6	3	16,3	116,6
2008	99 и	Суп картофельный с горохом и курой	200/5	2,9	3,8	7,9	77,8
2008	284 / 364	Тефтели мясные с рисом в томатном соусе	80/30	6,2	17,8	8,1	223,1
2008	331	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,7	28,4	186,7
2008	402	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3		30,8	125,7
К/К	5371	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,2	0,4	19,8	92,8
Итого за Обед				20,3	25,9	104	746,3
Итого за день с завтраком №1				41	43,9	179,2	1290
Итого за день с завтраком №1а				37,1	52,9	140,1	1202,4

- Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб, Речь, 2008, -200 с. под редакцией Куткиной М.Н.

- Сборник рецептов на продукцию обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва ДелиПринт 2011. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Сборник технологических нормативов. Москва, Хлебпродинформ, 1996 г.

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Москва ДелиПринт 2011. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Москва ДелиПринт 2012. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.