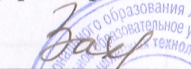


**Согласовано:**

Директор ГБПОУ ЛО «ЛТПТ»

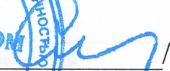
 /Захаркив Н.А./

« 13 » \_\_\_\_\_ 2024 г.



**Утверждаю:**

Директор ООО «Торговый Дом Марс»

 /Смирнов А.Н./

« 02 » \_\_\_\_\_ января 2024 г.



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

**Циклическое двухнедельное меню рационов горячего питания (завтрак, обед, ужин) для предоставления питания учащимся с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся в ГБПОУ ЛО "Лодейнополюский техникум промышленных технологий" 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
<b>День 1</b>	<b>Неделя 1</b>						
Завтрак	Каша пшеничная молочная	250	8,8	10,2	42	298	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*
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>550</b>	<b>22,6</b>	<b>20,8</b>	<b>77,7</b>	<b>597</b>	
Обед	Морковь с сахаром (с 01\03 по 31\05 заменяется на блюдо икра морковная )	100	1,2	0,2	14,8	68	11** (78*)
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	3,8	4,5	22	132	124*
	Биточек рубленый из птицы	100	12,8	13,4	12,8	224	301***
	Макаронные изделия отварные	180	6,5	7,6	38,4	243	332*
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	22	91	631*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
	Молоко в индивидуальной упаковке	200	6	6,4	9,4	119	т/к
	Кондитерское изделие	40	4	3,8	18	120	т/к
<b>Итого за обед:</b>		<b>1120</b>	<b>38</b>	<b>37,7</b>	<b>158,4</b>	<b>1112</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>60,6</b>	<b>58,5</b>	<b>236,1</b>	<b>1709</b>	
<b>День 2</b>							
Завтрак	Каша манная молочная	200	8,4	10,5	35	270	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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>560</b>	<b>18,1</b>	<b>18,3</b>	<b>87,4</b>	<b>588</b>	
Обед	Салат из свеклы отварной	100	2	7	13,8	125	54-13p****
	Суп с макаронными изделиями с картофелем, с курицей	250	3,6	3,8	26,8	150	112*
	Плов из отварной птицы	250	17,7	16,7	45,6	410	304***
	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	0,4	0,0	23	98	т/к
	Фрукт свежий	200	0,8	0,8	25	115	т/к
<b>Итого за обед:</b>		<b>1250</b>	<b>28,7</b>	<b>30,1</b>	<b>177,2</b>	<b>1104</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>46,8</b>	<b>48,4</b>	<b>264,6</b>	<b>1692</b>	

День 3							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая						
	Масло сливочное	200	12,8	7,8	34,8	240	297*
	Батон пшеничный	10	0,1	8,3	0,1	75	487***
	Чай с сахаром	40	3,8	1,4	25,4	130	т/к
	Фрукт свежий (яблоко)	200	0,1	0	10	43	685*
Итого за завтрак:		125	0,6	0,6	15	108	т/к
Обед	Огурец соленый	575	17,4	18,1	85,3	596	
	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	100	0,8	0,2	5,3	40	7**
	Котлета рыбная любительская	250	4,5	5,3	24	198	110*
	Картофельное пюре	100	13,5	11,5	12,3	204	390*
	Чай с лимоном и сахаром	180	4,8	8,7	33,4	224	520*
	Хлеб ржано-пшеничный	205	0,1	0	10	40	686*
	Молоко в индивидуальной упаковке	50	4	1,7	21	115	т/к
	Кондитерское изделие	200	6	6,4	9	119	т/к
Итого за обед:		40	4	3,8	18	120	т/к
Итого за день:		1125	37,2	37,6	133,4	1060	
День 4							
Завтрак	Каша кукурузная молочная		54,6	55,7	218,7	1656	
	Батон пшеничный	250	10,4	11	38,1	308	311*
	Яйцо вареное	40	3,8	1,4	25,4	130	т/к
	Печенье витаминизированное	40	4,8	4	0	57	337*
	Чай с лимоном и сахаром	40	2,8	5,2	20	140	т/к
Итого за завтрак:		205	0,1	0	10	40	686*
Обед	Салат из белокочанной капусты (с 01\03 по 31\05 заменяется на винегрет овощной)	575	21,9	21,6	94,2	675	
	Рассольник ленинградский со сметаной	100	1,7	9,5	9	136	43*(71*)
	Гуляш мясной	250	2,5	3,2	24	135	132*
	Греча отварная рассыпчатая	100	11,5	9,8	10,3	172	437*
	Чай с сахаром	180	10,1	6,6	44,2	281	297*
	Хлеб ржано-пшеничный	200	0,1	0	10	43	685*
	Сок в индивидуальной упаковке	50	4	1,7	21	115	т/к
	Фрукт свежий	200	0	0,0	23	98	т/к
Итого за обед:		150	0,8	0,8	25	115	т/к
Итого за день:		1230	31,1	31,6	166,8	1095	
День 5							
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком		53	53,2	261	1770	
	Чай с сахаром	200	21,8	20,6	52	484	54-1Г****
	Фрукт свежий (яблоко)	200	0,1	0	10	43	685*
Итого за завтрак:		150	0,6	0,6	15	108	т/к
		550	22,5	21,2	77	635	

Обед	Салат из квашеной капусты	100	1,9	5	10,9	88	45*	
	Суп картофельный с рисовой крупой	250	2,9	3,5	27	148	138*	
	Жаркое по-домашнему	250	20,2	20,5	50,6	473	304**	
	Чай с лимоном и сахаром	205	0,1	0	10	40	686*	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к	
	Молоко в индивидуальной упаковке	200	6	6,4	9	119	т/к	
	Кондитерское изделие	40	4	3,8	18	120	т/к	
<b>Итого за обед:</b>		<b>1095</b>	<b>38,6</b>	<b>40,9</b>	<b>146,7</b>	<b>1103</b>		
<b>Итого за день:</b>			<b>61,1</b>	<b>62,1</b>	<b>223,7</b>	<b>1738</b>		
День 1								
			<b>Неделя 2</b>					
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	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>560</b>	<b>18,9</b>	<b>17,6</b>	<b>86,5</b>	<b>580</b>		
Обед	Салат из свеклы отварной	100	2	7	13,8	125	54-13p****	
	Суп картофельный с горохом	250	5,7	6	36	223	139*	
	Голубцы ленивые	200	14,8	13,7	38,8	334	386***	
	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	0,4	0,0	23	98	т/к	
	Фрукт свежий	200	0,8	0,8	25	115	т/к	
<b>Итого за обед:</b>		<b>1200</b>	<b>27,9</b>	<b>29,29</b>	<b>179,6</b>	<b>1101</b>		
<b>Итого за день:</b>			<b>46,8</b>	<b>46,9</b>	<b>266,1</b>	<b>1681</b>		
День 2								
Завтрак	Каша пшеничная молочная	250	9	10,2	42	298	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*	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>550</b>	<b>22,6</b>	<b>20,8</b>	<b>77,7</b>	<b>597</b>		
Обед	Морковь с сахаром (с 01\03 по 31\05 заменяется на блюдо икра морковная )	100	1	0	14,8	68	11** (78*)	
	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	5	5	24	198	110*	
	Котлета мясная рубленая	100	12,1	13,7	13,8	230	451***	
	Макаронные изделия отварные	180	6,5	7,6	38,4	243	332*	
	Чай с лимоном и сахаром	205	0,1	0	10	40	686*	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к	
	Молоко в индивидуальной упаковке	200	6	6,4	9	119	т/к	
	Кондитерское изделие	40	4	3,8	18	120	т/к	
<b>Итого за обед:</b>		<b>1125</b>	<b>37,9</b>	<b>38,7</b>	<b>149,4</b>	<b>1133</b>		
<b>Итого за день:</b>			<b>60,5</b>	<b>59,5</b>	<b>227,1</b>	<b>1730</b>		

День 3							
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	12,2	13,5	34,1	310	311*
	Батон пшеничный	40	4	1,4	25	130	т/к
	Чай с сахаром	200	0,1	0	10	43	685*
	Фрукт свежий (яблоко)	125	0,6	0,6	15	108	т/к
Итого за завтрак:		565	16,7	15,5	84,5	591	
Обед	Огурец соленый	100	1	0,2	5,3	40	7**
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	3,8	4,5	22	132	124*
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	13,9	14,5	10,8	208	54-7р****
	Картофельное пюре	180	4,8	8,7	33,4	224	520*
	Напиток лимонный	200	0,1	0	20	80	699*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
	Молоко в индивидуальной упаковке	200	6	6,4	9	119	т/к
Кондитерское изделие	40	4	3,8	18	120	т/к	
Итого за обед:		1120	36,9	39,8	139,9	1038	
Итого за день:			53,6	55,3	224,4	1629	
День 4							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200	12,8	7,8	34,8	240	297*
	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	6	6,4	17	148	т/к
Итого за завтрак:		560	22,5	15,6	87,2	558	
Обед	Салат из белокочанной капусты (с 01\03 по 31\05 заменяется на винегрет овощной)	100	2	9,5	9,3	136	43*(71*)
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,5	3,2	24	135	132*
	Тефтели мясные в соусе	130	10,5	9,8	10,5	170	461*
	Греча отварная рассыпчатая	180	10,1	6,6	44,2	281	297*
	Чай с сахаром	200	0,1	0	10	43	685*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
	Сок в индивидуальной упаковке	200	0	0,0	23	98	т/к
	Фрукт свежий	200	1	0,8	25	115	т/к
Итого за обед:		1310	30,1	31,6	167	1093	
Итого за день:			52,6	47,2	254,2	1651	
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 (яблоко)	150	0,6	1	15	108	т/к
Итого за завтрак:		550	22,5	21,2	77	635	

Обед	Салат из квашеной капусты	100	2	5,0	11	88	45*
	Суп картофельный с рисовой крупой	250	2,9	3,5	26,8	148	138*
	Рагу из птицы	200	16,5	18,6	38,5	390	54-22м****
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0	22	91	639*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
	Молоко в индивидуальной упаковке	200	6	6,4	9	119	т/к
	Кондитерское изделие	40	4	3,8	18	120	т/к
Итого за обед:		<b>1040</b>	<b>35</b>	<b>39,1</b>	<b>146,6</b>	<b>1071</b>	
Итого за день:			<b>57,5</b>	<b>60,3</b>	<b>223,6</b>	<b>1706</b>	
Итого за 10 дней:			<b>547</b>	<b>547</b>	<b>2400</b>	<b>16961</b>	
Среднее значение за 10 дней:			<b>55</b>	<b>55</b>	<b>240</b>	<b>1696</b>	

#### 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.