

**Согласовано:**

Директор ГБПОУ ЛО «ЛТПТ»



Захаркив Н.А./

2024 г.

**Утверждаю:**

Директор ООО «Торговый Дом Марс»



/Смирнов А.Н./

«01 января» 2024 г.

**Циклическое двухнедельное меню  
рационов горячего питания (завтрак, обед, ужин)  
для предоставления питания учащимся из числа детей-сирот  
и оставшихся без попечения родителей, обучающихся в  
ГБПОУ ЛО «Лодейнопольский техникум промышленных технологий» в 2024 году.**

**Циклическое двухнедельное меню рационов горячего питания (завтрак, обед, ужин) для предоставления питания учащимся из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, обучающихся ГБПОУ ЛО "Лодейнопольский 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	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>	
Ужин	Салат из квашеной капусты	100	1,9	5	11	88	45*
	Жаркое по-домашнему	250	25,5	30	63,3	630	304**
	Сок фруктовый	200	0,4	0	23	98	т/к
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
<b>Итого за ужин:</b>		<b>600</b>	<b>31,8</b>	<b>36,7</b>	<b>118,2</b>	<b>931</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>92,4</b>	<b>95,2</b>	<b>354,3</b>	<b>2640</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	54-13р****
	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	23	98	т/к
	Фрукт свежий	200	1	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>	

Ужин	Помидор свежий	100	1,1	0,3	5,8	31	54-3з****
	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*
	Кондитерское изделие	40	12	19	25,5	310	т/к
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
<b>Итого за ужин:</b>		<b>700</b>	<b>37,8</b>	<b>37,4</b>	<b>117</b>	<b>950</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>84,6</b>	<b>85,8</b>	<b>381,6</b>	<b>2642</b>	
<b>День 3</b>							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200	12,8	7,8	34,8	240	297*
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75	487***
	Батон пшеничный	40	3,8	1,4	25,4	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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>575</b>	<b>17,4</b>	<b>18,1</b>	<b>85,3</b>	<b>596</b>	
Обед	Огурец соленый	100	0,8	0,2	5,3	40	7**
	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	4,5	5,3	24	198	110*
	Котлета рыбная любительская	100	13,5	11,5	12,3	204	390*
	Картофельное пюре	180	4,8	8,7	33,4	224	520*
	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>37,2</b>	<b>37,6</b>	<b>133,4</b>	<b>1060</b>	
Ужин	Зеленый горошек консервированный	60	2,4	0,8	6	40	54-20з****
	Печень по-строгановски	100	12,3	12,8	10	205	431*
	Макаронные изделия отварные	180	6,5	7,6	38	243	332*
	Сок фруктовый	200	0,4	0	23	98	т/к
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
<b>Итого за ужин:</b>		<b>590</b>	<b>25,6</b>	<b>22,9</b>	<b>97,5</b>	<b>701</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>80,2</b>	<b>78,6</b>	<b>316,2</b>	<b>2357</b>	
<b>День 4</b>							
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*
	Печенье витаминизированное	40	2,8	5,2	20	140	т/к
	Чай с лимоном и сахаром	205	0,1	0	10	40	686*
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>575</b>	<b>21,9</b>	<b>21,6</b>	<b>94,2</b>	<b>675</b>	
Обед	Салат из белокочанной капусты (с 01\03 по 31\05 заменяется на винегрет овощной )	100	1,7	9,5	9	136	43*(71*)
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,5	3,2	24	135	132*
	Гуляш мясной	100	11,5	9,8	10,3	172	437*
	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	0,4	0	23	98	т/к	
	Фрукт свежий	150	1	0,8	25	115	т/к	
<b>Итого за обед:</b>		<b>1230</b>	<b>31,1</b>	<b>31,6</b>	<b>166,8</b>	<b>1095</b>		
<b>Ужин</b>	Огурец соленый	100	0,8	0,2	5,3	40	7**	
	Биточек рубленый из птицы	100	12,8	13,4	12,8	224	301****	
	Рагу из овощей	180	12,1	15,5	49,6	380	54-9г****	
	Сок фруктовый	200	0,4	0	23	98	т/к	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к	
<b>Итого за ужин:</b>		<b>630</b>	<b>30,1</b>	<b>30,8</b>	<b>111,7</b>	<b>857</b>		
<b>Итого за день:</b>			<b>83,1</b>	<b>84,0</b>	<b>372,7</b>	<b>2627</b>		
<b>День 5</b>								
<b>Завтрак</b>	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 (яблоко)	150	0,6	0,6	15	108	т/к	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>550</b>	<b>22,5</b>	<b>21,2</b>	<b>77</b>	<b>635</b>		
<b>Обед</b>	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>Ужин</b>	Кукуруза сахарная	60	1,2	0,2	6,2	31	54-21з****	
	Курица тушенная в соусе	100	14,8	15,5	5,5	220	301***	
	Рис отварной	180	4,2	5,9	44,2	252	511*	
	Сок фруктовый	200	0,4	0	23	98	т/к	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	1,7	21	115	т/к	
<b>Итого за ужин:</b>		<b>590</b>	<b>24,6</b>	<b>23,3</b>	<b>99,9</b>	<b>716</b>		
<b>Итого за день:</b>			<b>85,7</b>	<b>85,4</b>	<b>323,6</b>	<b>2454</b>		
<b>День 1</b>								
			<b>Неделя 2</b>					
<b>Завтрак</b>	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>		
<b>Обед</b>	Салат из свеклы отварной	100	2	7	13,8	125	54-13р****	
	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	0	23	98	т/к	
	Фрукт свежий	200	1	0,8	25	115	т/к	
<b>Итого за обед:</b>		<b>1200</b>	<b>27,9</b>	<b>29,3</b>	<b>179,6</b>	<b>1101</b>		

Ужин	Помидор свежий	100	1,1	0,3	5,8	31	54-3з****
	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*
	Кондитерское изделие	40	12	19	25,5	310	т/к
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
<b>Итого за ужин:</b>		<b>700</b>	<b>37,8</b>	<b>37,4</b>	<b>117</b>	<b>950</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>84,6</b>	<b>84,3</b>	<b>383,1</b>	<b>2631</b>	
<b>День 2</b>							
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	1,2	0,2	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>	
Ужин	Салат из квашеной капусты	100	1,9	5	11	88	45*
	Рагу из птицы	250	20,6	23,3	48	488	54-22м****
	Сок фруктовый	200	0,4	0	23	98	т/к
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
<b>Итого за ужин:</b>		<b>600</b>	<b>26,9</b>	<b>30</b>	<b>103,1</b>	<b>789</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>87,4</b>	<b>89,5</b>	<b>330,2</b>	<b>2519</b>	
<b>День 3</b>							
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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>565</b>	<b>16,7</b>	<b>15,5</b>	<b>84,5</b>	<b>591</b>	
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:		<b>1120</b>	<b>36,9</b>	<b>39,8</b>	<b>139,9</b>	<b>1038</b>	
Ужин	Салат из белокочанной капусты (с 01\03 по 31\05 заменяется на винегрет овощной )	100	1,7	9,5	9,3	136	43*(71*)
	Гуляш мясной	100	11,5	9,8	10,3	172	437*
	Рис отварной	180	4,2	5,9	44,2	252	511*
	Чай с лимоном и сахаром	205	0,1	0	10	40	686*
	Кондитерское изделие	40	7,5	3,5	15	115	т/к
Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к	
Итого за ужин:		<b>675</b>	<b>29</b>	<b>30,4</b>	<b>109,8</b>	<b>830</b>	
Итого за день:			<b>82,6</b>	<b>86</b>	<b>334</b>	<b>2459</b>	
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:		<b>560</b>	<b>22,5</b>	<b>15,6</b>	<b>87,2</b>	<b>558</b>	
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	23	98	т/к
Фрукт свежий	200	1	0,8	25	115	т/к	
Итого за обед:		<b>1310</b>	<b>30,1</b>	<b>31,6</b>	<b>167</b>	<b>1093</b>	
Ужин	Зеленый горошек консервированный	60	2,4	0,8	5,6	40	54-20з****
	Печень по-строгановски	100	12,3	12,8	9,5	205	431*
	Макаронные изделия отварные	180	6,5	7,6	38,4	243	332*
	Сок фруктовый	200	0,4	0	23	98	т/к
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
Итого за ужин:		<b>590</b>	<b>25,6</b>	<b>22,9</b>	<b>97,5</b>	<b>701</b>	
Итого за день:			<b>78,2</b>	<b>70,1</b>	<b>351,7</b>	<b>2352</b>	
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:		<b>550</b>	<b>22,5</b>	<b>21,2</b>	<b>77</b>	<b>635</b>	
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	

того за обед:		<b>1040</b>	<b>35</b>	<b>39,1</b>	<b>146,6</b>	<b>1071</b>	
Ужин	Помидор свежий	100	1,1	0,3	5,8	31	54-3з****
	Голубцы ленивые	250	18,5	17,1	48,5	418	386***
	Чай с лимоном и сахаром	205	0,1	0	10	40	686*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
того за ужин:		<b>605</b>	<b>23,7</b>	<b>19,1</b>	<b>85,3</b>	<b>604</b>	
того за день:			<b>81,2</b>	<b>79,4</b>	<b>308,9</b>	<b>2310</b>	
того за 10 дней:			<b>840</b>	<b>838</b>	<b>3457</b>	<b>24990</b>	
среднее значение за 10 дней:			<b>84</b>	<b>84</b>	<b>346</b>	<b>2499</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 сбоя поставки в наименованиях по фруктам, сезонные замены овощей и фруктов.