

Согласовано:

Директор ГБПОУ ЛО «ЛТПТ»

Захаркив

/Захаркив Н.А./

« 15 »



2024 г.

Утверждаю:

Директор ООО «Торговый Дом Марс»



Смирнов
/Смирнов А.Н./

« 15 »

января

2024 г.

**Цикличное двухнедельное меню
рационов горячего питания (завтрак, обед)
для предоставления питания учащимся из числа малообеспеченных, обучающихся в
ГБПОУ ЛО «Лодейнопольский техникум промышленных технологий» в 2024 году.**

Циклическое двухнедельное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся из числа малообеспеченных, обучающихся в 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
День 1	Неделя 1						
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*
Итого за завтрак:		550	22,6	20,8	77,7	597	
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
Итого за обед:		880	28,5	27,5	131	873	
Итого за день:			51,1	48,3	208,7	1470	
День 2							
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
Итого за завтрак:		560	18,1	18,3	87,4	588	
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
Итого за обед:		850	27,5	29,3	129,2	891	
Итого за день:			45,6	47,6	216,6	1479	
День 3							
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
Итого за завтрак:		575	17,4	18,1	85,3	596	

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
Итого за обед:		885	27,7	27,4	106	821	
Итого за день:			45,1	45,5	191,3	1417	
День 4							
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*
Итого за завтрак:		575	21,9	21,6	94,2	675	
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
Итого за обед:		880	29,9	30,8	118,8	882	
Итого за день:			51,8	52,4	213	1557	
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	0,6	15	108	т/к
Итого за завтрак:		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
Итого за обед:		855	29,1	30,7	119,3	864	
Итого за день:			51,6	51,9	196,3	1499	
День 1							
Неделя 2							
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
Итого за завтрак:		560	18,9	17,6	86,5	580	

Обед	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
Итого за обед:		800	26,7	28,5	131,6	888	
Итого за день:			45,6	46,1	218,1	1468	
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*
Итого за завтрак:		550	22,6	20,8	77,7	597	
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
Итого за обед:		885	28,4	28,5	122	894	
Итого за день:			51	49,3	199,7	1491	
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
Итого за обед:		880	27,4	29,6	112,5	799	
Итого за день:			44,1	45,1	197	1390	
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	0,0	10	43	685*
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4	1,7	21	115	т/к
Итого за обед:		910	28,9	30,8	119	880	
Итого за день:			51,4	46,4	206,2	1438	
День 5							
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	21,8	20,6	52,0	484	54-1т****
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	10,0	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
Итого за обед:		800	25,5	28,9	119,2	832	
Итого за день:			48	50,1	196,2	1467	
Итого за 10 дней:			485	483	2043	14675	
Среднее значение за 10 дней:			49	48	204	1467	

Источник рецептов:

- * Сборник рецептов 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 рецептов блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы, выпуск 4, 2003 г.
- *** Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. - Москва, 2011. под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.
- **** Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся общеобразовательных организаций. Разработано ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора, Новосибирск - 2021 г.
- ***** Сборник технологических нормативов, рецептов 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.