

Сотласовашо
 Председатель Управляющего
 Совета МБОУ "ЛПДТЛ"
 Петрова Д.В. # Петров
 23.01.2023

СОГЛАСОВАНО

МБОУ "Погранично-таможенно-
 правовой лицей"



" 23 " 2023 год

2023 год

Двухнедельное циклическое меню обедов учащихся начальной школы (1-4 класс)

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции гр	Ккал	Белки	Жиры	Угле-воды	№ рецептуры

1 неделя

1 день							
1	Суп картофельный гороховый	250	126	5,56	3,68	17,61	№ 139, 2004г.
2	Плов из филе цыпленка	150	257	19,14	8,61	25,81	№ 492, 2004г.
3	Чай с сахаром	200/15	56	0,18	0,04	13,66	№685,2004г.
4	Выпечка дрожжевая	50	191	3,65	7,15	28,01	№769,772,2004г.
5	Батон	20	48	1,41	0,51	9,35	ГОСТ 31805-2018г.
6	Хлеб	36	71	2,47	0,31	14,64	ГОСТ 31807-2018г.
	Итого		749	32,41	20,3	109,1	
2 день							
1	Салат из свежих/отварных овощей/овощи порц.	60	82	0,76	5,36	7,71	№20,43,45,50,71,2004г
2	Рассольник ленинградский со сметаной/борщ	250	121	2,43	5,31	15,79	№ 132,110, 2004г.
3	Котлета/биточки рыбные	90	140	11,2	7,26	7,58	№ 388, 2004г.
4	Пюре картофельное с маслом сливочным	155	160	3,1	7,49	20,13	№ 520, 2004г.
5	Чай с сахаром	200/15	56	0,18	0,04	13,66	№685,2004г.
6	Хлеб	36	71	2,47	0,31	14,64	ГОСТ 31807-2018г.
7	Батон	20	48	1,41	0,51	9,35	ГОСТ 31805-2018г.
	Итого		678	21,55	26,28	88,86	
3 день							

1	Салат из свежих/отварных овощей/овощи порц.	60	67	0,7	5,36	3,91	№20,43,45,50,71,2004г
2	Суп картофельный с макаронами	250	108	2,72	2,32	18,96	№ 140,2004г.
3	Жаркое по-домашнему	150	331	11,81	25,5	13,48	№631,1983г.
4	Чай с сахаром	200/15	56	0,18	0,04	13,66	№ 685, 2004г.
5	Хлеб	36	71	2,47	0,31	14,64	ГОСТ 31807-2018г.
6	Батон	40	96	2,82	1,02	18,7	ГОСТ 31805-2018г.
	Итого		729	20,7	34,55	83,35	
	4 день						
1	Щи из свежей/квашеной капусты со сметаной	250	88	2	4,3	10	№ 124,125, 2004г.
2	Гуляш	100	286	10,73	25,26	4,04	№632,1983
3	Макаронные изделия отварные	150	192	5,47	3,95	33,74	№516,2004г.
4	Чай с сахаром	200/15	56	0,18	0,04	13,66	№685,2004г.
5	Хлеб	36	71	2,47	0,31	14,64	ГОСТ 31807-2018г.
6	Батон	20	48	1,41	0,51	9,35	ГОСТ 31805-2018г.
	Итого		741	22,26	34,37	85,43	
	5 день						
1	Суп картофельный гороховый/Суп полевой	250	95	2,93	0,65	19,44	№139,2004, 220, 1983г
2	Тефтели мясные	110	229	6,88	17,36	11,26	№ 461,462, 2004г.
3	Каша гречневая рассыпчатая/ рис отварной	150	226	8,24	5,37	36,07	№ 508,511 2004г.
4	Чай с сахаром	200/15	56	0,18	0,04	13,66	№ 685, 2004г.
5	Хлеб	36	71	2,47	0,31	14,64	ГОСТ 31807-2018г.
6	Батон	20	48	1,41	0,51	9,35	ГОСТ 31805-2018г.
	Итого		725	22,11	24,24	104,4	
2 неделя							
	1 день						
1	Суп картофельный с крупой	250	113	2,5	3	18,3	№ 138, 139,2004г.
2	Колобок особый	90	275	8,92	22,18	9,86	№463,2004г.
3	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	155	222	5,51	7,15	33,81	№ 516, 2004г.
4	Чай с сахаром	200/15	56	0,18	0,04	13,66	№ 685, 2004г.

5	Хлеб	36	71	2,47	0,31	14,64	ГОСТ 31807-2018г.
6	Батон	20	48	1,41	0,51	9,35	ГОСТ 31805-2018г.
	Итого		785	20,99	33,19	99,62	

2 день

1	Салат из свежих/отварных овощей/овощи порц	60	82	0,76	5,32	7,71	№20,43,45,50,71,2004г
2	Рассольник ленинградский со сметаной/борщ	250	121	2,43	5,31	15,79	№ 132,110, 2004г.
3	Котлеты/биточки рыбные	90	140	11,2	7,26	7,58	№ 388, 2004г.
4	Пюре картофельное с маслом сливочным	155	160	3,1	7,49	20,13	№520,2004г.
5	Чай с сахаром	200/15	56	0,18	0,04	13,66	№685,2004г.
6	Хлеб	36	71	2,47	0,31	14,64	ГОСТ 31807-2018г.
7	Батон	20	48	1,41	0,51	9,35	ГОСТ 31805-2018г.
	Итого		678	21,55	26,24	88,86	

3 день

1	Салат из свежих/отварных овощей/овощи порц	60	74	0,84	6,06	4,08	№20,43,45,50,71,2004г
2	Суп картофельный гороховый	250	126	5,56	3,68	17,61	№ 139, 2004г.
3	Плов из филе цыпленка	150	257	19,14	8,61	25,81	№ 492, 2004г.
4	Чай с сахаром	200/15	56	0,18	0,04	12,66	№685,2004г.
5	Хлеб	36	71	2,47	0,31	14,64	ГОСТ 31807-2018г.
6	Батон	40	96	2,28	1,02	18,7	ГОСТ 31805-2018г.
	Итого		680	30,47	19,72	93,5	

4 день

1	Щи из свежей/квашеной капусты со сметаной	250	88	1,94	5,13	8,34	№ 124, 2004г.
2	Котлета по-хлыновски	90	315	11,28	28,46	3,55	№ 454, 2004г.
3	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	155	222	5,51	7,15	33,81	№ 516, 2004г.
4	Чай с сахаром	200/15	56	0,18	0,04	13,66	№ 685, 2004г.
5	Хлеб	36	71	2,47	0,31	14,64	ГОСТ 31807-2018г.
6	Батон	20	48	1,41	0,51	9,35	ГОСТ 31805-2018г.
	Итого		800	22,79	41,6	83,35	

5 день

1	Суп картофельный с макаронами	250	108	2,72	2,32	18,96	№ 140, 2004г.
2	Тефтели мясные	110	229	6,88	17,36	11,26	№ 461,462, 2004г.
3	Каша гречневая рассыпчатая/ рис отварной	150	226	8,24	5,37	36,07	№ 508,511 2004г.
4	Чай с сахаром	200/15	56	0,18	0,04	13,66	№685, 2004г.
5	Хлеб	36	71	2,47	0,31	14,64	ГОСТ 31807-2018г.
6	Батон	20	48	1,41	0,51	9,35	ГОСТ 31805-2018г.
	Итого		738	21,9	25,91	103,9	

Расчет произведен с помощью программного комплекса "Бэст-питание"

Министерство экономического развития и торговли. Сборник технических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под общей редакцией В.Т.Лапшиной, М; изд."Хлебпродинформ", 2004г. Сборник рецептур для предприятий общественного питания, М., Экономика, 1983г., Сборник технических нормативов- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях./Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, М.,ДеЛи принт, 2015 год.