

Штамп: Федерация "Комплекс-Плюс"  
 Председатель Управляющего  
 Совета МБОУ "ЛПТЛ"  
 # Петрова А.В. Петрова 01.09.2023

СОГЛАСОВАНО

МБОУ "Погранично-таможенно-  
 правовой лицей"

*М.С. Меренкова*

"01" 2023 год

ООО "Комплекс-Плюс"

*М.С. Меренкова*

2023 год

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

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

**1 неделя**

<b>1 день</b>							
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.
	<b>Итого</b>		<b>749</b>	<b>32,41</b>	<b>20,3</b>	<b>109,1</b>	
<b>2 день</b>							
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.
	<b>Итого</b>		<b>678</b>	<b>21,55</b>	<b>26,28</b>	<b>88,86</b>	
<b>3 день</b>							

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.
	<b>Итого</b>		<b>729</b>	<b>20,7</b>	<b>34,55</b>	<b>83,35</b>	
	<b>4 день</b>						
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.
	<b>Итого</b>		<b>741</b>	<b>22,26</b>	<b>34,37</b>	<b>85,43</b>	
	<b>5 день</b>						
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.
	<b>Итого</b>		<b>725</b>	<b>22,11</b>	<b>24,24</b>	<b>104,4</b>	
<b>2 неделя</b>							
	<b>1 день</b>						
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.
	<b>Итого</b>		<b>785</b>	<b>20,99</b>	<b>33,19</b>	<b>99,62</b>	

**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.
	<b>Итого</b>		<b>678</b>	<b>21,55</b>	<b>26,24</b>	<b>88,86</b>	

**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.
	<b>Итого</b>		<b>680</b>	<b>30,47</b>	<b>19,72</b>	<b>93,5</b>	

**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.
	<b>Итого</b>		<b>800</b>	<b>22,79</b>	<b>41,6</b>	<b>83,35</b>	

**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.
	<b>Итого</b>		<b>738</b>	<b>21,9</b>	<b>25,91</b>	<b>103,9</b>	

**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.