

Согласовано:
Директор МОБУ «СОШ №8 г. Волхова»


Романов А.Ю./
«_____» 2024 г

Утверждаю:
Директор ООО «Торговый Дом Марс»


/Смирнов А.Н./
«_____» марта 2024 г

**Циклическое вариативное десятидневное меню
горячих обедов
для предоставления питания
учащимся в
МОБУ "Средняя общеобразовательная школа №8
города Волхова»**

**Циклическое вариативное десятидневное меню горячих обедов для предоставления питания учащимся
в возрасте 7-11 лет и 12 лет и старше в МОБУ "СОШ №8 г. Волхова"**

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

ВАРИАНТ МЕНЮ №1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,2	3,3	20	54-2з	2020
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРИЦЕЙ, СО СМЕТАНОЙ	200	2,8	4,2	14	106	124	2004
ГУЛЯШ МЯСНОЙ	100	12,7	12,5	8,3	198	437	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	5,8	32	194	332	2004
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,2	0	23	96	тк	тк
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,9	10,5	63	тк	тк
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,7	11	59	тк	тк
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,6	0,6	15	72	тк	тк
Итого за прием пищи:	950	26,4	24,9	117,1	808		

ВАРИАНТ МЕНЮ №2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,2	3,3	20	54-2з	2020
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРИЦЕЙ, СО СМЕТАНОЙ	200	2,8	4,2	14	106	124	2004
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	130	13,4	14,5	10,5	238	461	2004
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,5	4,9	36,8	210	511	2004
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,2	0	23	96	тк	тк
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,9	10,5	63	тк	тк
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,7	11	59	тк	тк
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,6	0,6	15	72	тк	тк
Итого за прием пищи:	980	25,2	26	124,1	864		

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

ВАРИАНТ МЕНЮ №1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,2	3,3	20	54-2з	2020
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРИЦЕЙ, СО СМЕТАНОЙ	250	3,8	5,5	17,5	132	124	2004
ГУЛЯШ МЯСНОЙ	100	12,7	12,5	8,3	198	437	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	7,6	38,4	243	332	2004
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,2	0	23	96	тк	тк
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,9	10,5	63	тк	тк
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,7	11	59	тк	тк
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,6	0,6	15	72	тк	тк
Итого за прием пищи:	1030	28,5	28	127	883		

ВАРИАНТ МЕНЮ №2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,2	3,3	20	54-2з	2020
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРИЦЕЙ, СО СМЕТАНОЙ	250	3,8	5,5	17,5	132	124	2004
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	130	13,4	14,5	10,5	238	461	2004
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,2	5,9	44,2	252	511	2004
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,2	0	23	96	тк	тк
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,9	10,5	63	тк	тк
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,7	11	59	тк	тк
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,6	0,6	15	72	тк	тк
Итого за прием пищи:	1060	26,9	28,3	135	932		

**Циклическое вариативное десятидневное меню горячих обедов для предоставления питания учащимся
в возрасте 7-11 лет и 12 лет и старше в МОБУ "СОШ №8 г. Волхова"**

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

ВАРИАНТ МЕНЮ №1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,9	5	10,9	88	45	2004
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КАРТОФЕЛЕМ, С КУРИЦЕЙ	200	2,5	3,4	15,4	105	112	2004
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	15,2	14,8	25,5	302	304	2003
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	10	43	685	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,9	10,5	63	тк	тк
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,7	11	59	тк	тк
ПЕЧЕНЬЕ ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ	40	2,8	2,2	19,4	106	тк	тк
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,4	0,4	15	58	тк	тк
Итого за прием пищи:	890	26,8	27,4	117,7	824		

ВАРИАНТ МЕНЮ №2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,9	5	10,9	88	45	2004
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КАРТОФЕЛЕМ, С КУРИЦЕЙ	200	2,5	3,4	15,4	105	112	2004
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	200	14,8	14,9	25,4	303	450	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	10	43	685	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,9	10,5	63	тк	тк
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,7	11	59	тк	тк
ПЕЧЕНЬЕ ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ	40	2,8	2,2	19,4	106	тк	тк
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,4	0,4	15	58	тк	тк
Итого за прием пищи:	890	26,4	27,5	117,6	825		

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

ВАРИАНТ МЕНЮ №1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,9	5	10,9	88	45	2004
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КАРТОФЕЛЕМ, С КУРИЦЕЙ	250	3,1	4,6	19,3	134	112	2004
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	15,2	14,8	25,5	302	304	2003
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	10	43	685	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,9	10,5	63	тк	тк
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,7	11	59	тк	тк
ПЕЧЕНЬЕ ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ	40	2,8	2,2	19,4	106	тк	тк
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,4	0,4	15	58	тк	тк
Итого за прием пищи:	940	27,4	28,6	121,6	853		

ВАРИАНТ МЕНЮ №2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,9	5	10,9	88	45	2004
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КАРТОФЕЛЕМ, С КУРИЦЕЙ	250	3,1	4,6	19,3	134	112	2004
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	200	14,8	14,9	25,4	303	450	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	10	43	685	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,9	10,5	63	тк	тк
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,7	11	59	тк	тк
ПЕЧЕНЬЕ ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ	40	2,8	2,2	19,4	106	тк	тк
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,4	0,4	15	58	тк	тк
Итого за прием пищи:	940	27,0	28,7	121,5	854		

**Циклическое вариативное десятидневное меню горячих обедов для предоставления питания учащимся
в возрасте 7-11 лет и 12 лет и старше в МОБУ "СОШ №8 г. Волхова"**

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

ВАРИАНТ МЕНЮ №1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,3	5,8	31	54-3з	2020
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, С КУРИЦЕЙ	200	4,2	5,9	16,8	140	139	2004
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	8,8	11,4	9,5	180	431	2004
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,4	5,5	36,8	234	297	2004
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	205	0,1	0	10	40	686	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,9	10,5	63	тк	тк
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,7	11	59	тк	тк
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,6	0,6	15	72	тк	тк
Итого за прием пищи:	955	27,1	25,3	115,4	819		

ВАРИАНТ МЕНЮ №2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,3	5,8	31	54-3з	2020
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, С КУРИЦЕЙ	200	4,2	5,9	17	140	139	2004
ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	8,6	11,7	14	200	439	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	5,8	32	194	332	2004
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	205	0,1	0	10	40	686	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,9	10,5	63	тк	тк
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,7	11	59	тк	тк
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,6	0,6	15	72	тк	тк
Итого за прием пищи:	955	23,9	25,9	115,1	799		

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

ВАРИАНТ МЕНЮ №1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,3	5,8	31	54-3з	2020
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, С КУРИЦЕЙ	250	6,4	7,5	21,5	180	139	2004
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	8,8	11,4	9,5	180	431	2004
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,1	6,6	44,2	281	297	2004
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	205	0,1	0	10	40	686	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,9	10,5	63	тк	тк
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,7	11	59	тк	тк
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,6	0,6	15	72	тк	тк
Итого за прием пищи:	1035	31	28	127,5	906		

ВАРИАНТ МЕНЮ №2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,3	5,8	31	54-3з	2020
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, С КУРИЦЕЙ	250	6,4	7,5	21,5	180	139	2004
ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	8,6	11,7	14,0	200	439	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	7,6	38,4	243	332	2004
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	205	0,1	0	10	40	686	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,9	10,5	63	тк	тк
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,7	11	59	тк	тк
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,6	0,6	15	72	тк	тк
Итого за прием пищи:	1035	27,2	29,3	126,2	888		

**Циклическое вариативное десятидневное меню горячих обедов для предоставления питания учащимся
в возрасте 7-11 лет и 12 лет и старше в МОБУ "СОШ №8 г. Волхова"**

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

ВАРИАНТ МЕНЮ №1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0,8	0	1,6	13	7	2003
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	200	2,8	4,2	17,5	119	110	2004
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	12,9	12,3	7,5	184	54-7р	2020
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,1	6,4	25,3	175	520	2004
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,2	0	23	96	тк	тк
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,9	10,5	63	тк	тк
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,7	11	59	тк	тк
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,6	0,6	15	72	тк	тк
Итого за прием пищи:	950	24,3	25,1	111,4	781		

ВАРИАНТ МЕНЮ №2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0,8	0	1,6	13	7	2003
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	200	2,8	4,2	17,5	119	110	2004
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	100	12,5	12,2	9,3	198	390	2004
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	3,1	6,2	21,6	156	203	2004
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,2	0	23	96	тк	тк
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,9	10,5	63	тк	тк
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,7	11	59	тк	тк
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,6	0,6	15	72	тк	тк
Итого за прием пищи:	950	23,9	24,8	109,5	776		

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

ВАРИАНТ МЕНЮ №1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0,8	0	1,6	13	7	2003
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	250	4,5	5,3	24	160	110	2004
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	12,9	12,3	7,5	184	54-7р	2020
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,7	7,7	30,4	210	520	2004
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,2	0	23	96	тк	тк
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,9	10,5	63	тк	тк
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,7	11	59	тк	тк
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,6	0,6	15	72	тк	тк
Итого за прием пищи:	1030	26,6	27,5	123	857		

ВАРИАНТ МЕНЮ №2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0,8	0	1,6	13	7	2003
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	250	4,5	5,3	24	160	110	2004
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	100	12,5	12,2	9,3	190	390	2004
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,9	7,8	25,9	187	203	2004
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,2	0	23	96	тк	тк
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,9	10,5	63	тк	тк
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,7	11	59	тк	тк
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,6	0,6	15	72	тк	тк
Итого за прием пищи:	1030	26,4	27,5	120,3	840		

**Циклическое вариативное десятидневное меню горячих обедов для предоставления питания учащимся
в возрасте 7-11 лет и 12 лет и старше в МОБУ "СОШ №8 г. Волхова"**

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

ВАРИАНТ МЕНЮ №1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,2	3,3	20	54-2з	2020
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРИЦЕЙ, СО СМЕТАНОЙ	200	2,9	4,6	18,3	120	132	2004
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	17,2	18,6	32,5	375	386	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	10	43	685	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,9	10,5	63	тк	тк
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,7	11	59	тк	тк
БАНАН СВЕЖИЙ	200	0,8	0,8	30	116	тк	тк
Итого за прием пищи:	950	25,7	25,8	115,6	796		

ВАРИАНТ МЕНЮ №2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,2	3,3	20	54-2з	2020
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРИЦЕЙ, СО СМЕТАНОЙ	200	2,9	4,6	18,3	120	132	2004
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	200	16,5	17,8	31,8	360	54-10м	2020
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	10	43	685	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,9	10,5	63	тк	тк
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,7	11	59	тк	тк
БАНАН СВЕЖИЙ	200	0,8	0,8	30	116	тк	тк
Итого за прием пищи:	950	25	25	114,9	781		

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

ВАРИАНТ МЕНЮ №1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,2	3,3	20	54-2з	2020
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРИЦЕЙ, СО СМЕТАНОЙ	250	4,8	7,2	23,9	170	132	2004
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	17,2	18,6	32,5	375	386	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	10	43	685	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,9	10,5	63	тк	тк
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,7	11	59	тк	тк
БАНАН СВЕЖИЙ	200	0,8	0,8	30	116	тк	тк
Итого за прием пищи:	1000	27,6	28,4	121,2	846		

ВАРИАНТ МЕНЮ №2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,2	3,3	20	54-2з	2020
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРИЦЕЙ, СО СМЕТАНОЙ	250	4,8	7,2	23,9	170	132	2004
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	200	16,5	17,8	31,8	360	54-10м	2020
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	10	43	685	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,9	10,5	63	тк	тк
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,7	11	59	тк	тк
БАНАН СВЕЖИЙ	200	0,8	0,8	30	116	тк	тк
Итого за прием пищи:	1000	26,9	27,6	120,5	831		

**Циклическое вариативное десятидневное меню горячих обедов для предоставления питания учащимся
в возрасте 7-11 лет и 12 лет и старше в МОБУ "СОШ №8 г. Волхова"**

День: понедельник

Неделя: вторая

ВАРИАНТ МЕНЮ №1

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,9	5	10,9	88	45	2004
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПОЙ, С КУРИЦЕЙ	200	2,8	3,4	16,5	108	138	2004
БИТОЧЕК РУБЛЕННЫЙ ИЗ ПТИЦЫ	100	13,8	8,8	15,8	203	498	2004
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,8	7,5	18,3	134	54-9г	2020
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	205	0,1	0	10	40	686	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,9	10,5	63	тк	тк
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,7	11	59	тк	тк
ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	40	1,4	1,1	9,7	53	тк	тк
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,6	0,6	15	72	тк	тк
Итого за прием пищи:	995	27,3	28	117,7	820		

ВАРИАНТ МЕНЮ №2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,9	5	10,9	88	45	2004
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПОЙ, С КУРИЦЕЙ	200	2,8	3,4	16,5	108	138	2004
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	250	15,5	14,8	30,1	318	54-22м	2020
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	205	0,1	0	10	40	686	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,9	10,5	63	тк	тк
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,7	11	59	тк	тк
ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	40	1,4	1,1	9,7	53	тк	тк
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,6	0,6	15	72	тк	тк
Итого за прием пищи:	995	26,2	26,5	113,7	801		

День: понедельник

Неделя: вторая

ВАРИАНТ МЕНЮ №1

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,9	5	10,9	88	45	2004
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПОЙ, С КУРИЦЕЙ	250	4,9	5,5	20,7	156	160	2004
БИТОЧЕК РУБЛЕННЫЙ ИЗ ПТИЦЫ	100	13,8	8,8	15,8	203	498	2004
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3,4	8,5	22	161	54-9г	2020
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	205	0,1	0	10	40	686	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,9	10,5	63	тк	тк
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,7	11	59	тк	тк
ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	40	1,4	1,1	9,7	53	тк	тк
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,6	0,6	15	72	тк	тк
Итого за прием пищи:	1075	30	31,1	125,6	895		

ВАРИАНТ МЕНЮ №2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,9	5	10,9	88	45	2004
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПОЙ, С КУРИЦЕЙ	250	4,9	5,5	20,7	156	160	2004
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	250	15,5	14,8	30,1	318	54-22м	2020
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	205	0,1	0	10	40	686	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,9	10,5	63	тк	тк
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,7	11	59	тк	тк
ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	40	1,4	1,1	9,7	53	тк	тк
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,6	0,6	15	72	тк	тк
Итого за прием пищи:	1045	28	28,6	117,9	849		

**Циклическое вариативное десятидневное меню горячих обедов для предоставления питания учащимся
в возрасте 7-11 лет и 12 лет и старше в МОБУ "СОШ №8 г. Волхова"**

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

ВАРИАНТ МЕНЮ №1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,3	5,8	31	54-3з	2020
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРИЦЕЙ, СО СМЕТАНОЙ	200	2,8	4,2	14	106	124	2004
ГУЛЯШ МЯСНОЙ	100	12,7	12,5	8,3	198	437	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	5,8	32	194	332	2004
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,1	22	91	631	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,9	10,5	63	тк	тк
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,7	11	59	тк	тк
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,4	0,4	15	58	тк	тк
Итого за прием пищи:	900	26,5	24,9	118,6	800		

ВАРИАНТ МЕНЮ №2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,3	6	31	54-3з	2020
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРИЦЕЙ, СО СМЕТАНОЙ	200	2,8	4,2	14	106	124	2004
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	130	13,4	14,5	10,5	238	461	2004
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,4	5,5	36,8	234	297	2004
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,1	22	91	631	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,9	10,5	63	тк	тк
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,7	11	59	тк	тк
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,4	0,4	15	58	тк	тк
Итого за прием пищи:	930	30,2	26,6	125,6	880		

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше

ВАРИАНТ МЕНЮ №1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,3	5,8	31	54-3з	2020
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРИЦЕЙ, СО СМЕТАНОЙ	250	3,8	5,5	17,5	132	124	2004
ГУЛЯШ МЯСНОЙ	100	12,7	12,5	8,3	198	437	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	7,6	38,4	243	332	2004
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,1	22	91	631	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,9	10,5	63	тк	тк
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,7	11	59	тк	тк
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,4	0,4	15	58	тк	тк
Итого за прием пищи:	980	28,6	28	128,5	875		

ВАРИАНТ МЕНЮ №2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1	0,3	6	31	54-3з	2020
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРИЦЕЙ, СО СМЕТАНОЙ	250	3,8	5,5	17,5	132	124	2004
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	130	13,4	14,5	10,5	238	461	2004
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,1	6,6	44,2	281	297	2004
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,1	22	91	631	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,9	10,5	63	тк	тк
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,7	11	59	тк	тк
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,4	0,4	15	58	тк	тк
Итого за прием пищи:	1010	32,9	29	136,5	953		

**Циклическое вариативное десятидневное меню горячих обедов для предоставления питания учащимся
в возрасте 7-11 лет и 12 лет и старше в МОБУ "СОШ №8 г. Волхова"**

День: среда
Неделя: вторая
Возрастная категория: 7-11 лет

ВАРИАНТ МЕНЮ №1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (РАННЕЙ) С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ	100	1	3,3	6,3	60	140	2003
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, С КУРИЦЕЙ	200	4,2	5,9	16,8	140	139	2004
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100	13,7	12,3	9,2	205	423	2004
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,5	4,9	36,8	210	511	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	10	43	685	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,9	10,5	63	тк	тк
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,7	11	59	тк	тк
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,6	0,6	15	72	тк	тк
Итого за прием пищи:	950	27,3	28,6	115,6	852		

ВАРИАНТ МЕНЮ №2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (РАННЕЙ) С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ	100	1,3	3,3	6,3	60	140	2003
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, С КУРИЦЕЙ	200	4,2	5,9	16,8	140	139	2004
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	16,9	18,1	42	400	304	2010
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	10	43	685	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,9	10,5	63	тк	тк
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,7	11	59	тк	тк
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,6	0,6	15	72	тк	тк
Итого за прием пищи:	950	27	29,5	111,6	837		

День: среда
Неделя: вторая
Возрастная категория: 12 лет и старше

ВАРИАНТ МЕНЮ №1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (РАННЕЙ) С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ	100	1	3,3	6,3	60	140	2003
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, С КУРИЦЕЙ	250	6,4	7,5	21,5	180	139	2004
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100	13,7	12,3	9,2	205	423	2004
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,2	5,9	44,2	252	511	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	10	43	685	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,9	10,5	63	тк	тк
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,7	11	59	тк	тк
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,6	0,6	15	72	тк	тк
Итого за прием пищи:	1030	30,2	31,2	127,7	934		

ВАРИАНТ МЕНЮ №2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (РАННЕЙ) С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ	100	1	3,3	6,3	60	140	2003
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, С КУРИЦЕЙ	250	6,4	7,5	21,5	180	139	2004
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	16,9	18,1	42	400	304	2010
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	10	43	685	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,9	10,5	63	тк	тк
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,7	11	59	тк	тк
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,6	0,6	15	72	тк	тк
Итого за прием пищи:	1000	29,2	31,1	116,3	877		

**Циклическое вариативное десятидневное меню горячих обедов для предоставления питания учащимся
в возрасте 7-11 лет и 12 лет и старше в МОБУ "СОШ №8 г. Волхова"**

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

ВАРИАНТ МЕНЮ №1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0,8	0	1,6	13	7	2003
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	200	2,8	4,2	17,5	119	110	2004
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	12,9	12,3	7,5	184	54-7р	2020
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,1	6,4	25,3	175	520	2004
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	205	0,1	0	10	40	686	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,9	10,5	63	тк	тк
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,7	11	59	тк	тк
БАНАН СВЕЖИЙ	200	0,8	0,8	30	116	тк	тк
Итого за прием пищи:	1005	24,4	25,3	113,4	769		

ВАРИАНТ МЕНЮ №2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0,8	0	1,6	13	7	2003
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	200	2,8	4,2	17,5	119	110	2004
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ	200	16,5	19,8	30,5	372	250	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	205	0,1	0	10	40	686	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,9	10,5	63	тк	тк
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,7	11	59	тк	тк
БАНАН СВЕЖИЙ	200	0,8	0,8	30	116	тк	тк
Итого за прием пищи:	955	24,9	26,4	111,1	782		

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше

ВАРИАНТ МЕНЮ №1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0,8	0	1,6	13	7	2003
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	250	4,5	5,3	24	160	110	2004
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	12,9	12,3	7,5	184	54-7р	2020
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,7	7,7	30,4	210	520	2004
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	205	0,1	0	10	40	686	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,9	10,5	63	тк	тк
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,7	11	59	тк	тк
БАНАН СВЕЖИЙ	200	0,8	0,8	30	116	тк	тк
Итого за прием пищи:	1085	26,7	27,7	125	845		

ВАРИАНТ МЕНЮ №2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0,8	0	1,6	13	7	2003
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	250	4,5	5,3	24	160	110	2004
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ	200	16,5	19,8	30,5	372	250	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	205	0,1	0	10	40	686	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,9	10,5	63	тк	тк
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,7	11	59	тк	тк
БАНАН СВЕЖИЙ	200	0,8	0,8	30	116	тк	тк
Итого за прием пищи:	1005	26,6	27,5	117,6	823		

**Цикличное вариативное десятидневное меню горячих обедов для предоставления питания учащимся
в возрасте 7-11 лет и 12 лет и старше в МОБУ "СОШ №8 г. Волхова"**

День: пятница

Неделя: вторая

ВАРИАНТ МЕНЮ №1

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,2	3,3	20	54-2з	2020
СУП ОВОЩНОЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ, С КУРИЦЕЙ, СО СМЕТАНОЙ	200	4,3	6,2	17,5	140	135	2004
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	8,8	11,4	9,5	180	431	2004
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,4	5,5	36,8	234	297	2004
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	200	0,2	0,1	22	91	631	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,9	10,5	63	тк	тк
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,7	11	59	тк	тк
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,4	0,4	15	58	тк	тк
Итого за прием пищи:	900	26,8	25,4	125,6	845		

ВАРИАНТ МЕНЮ №2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,2	3,3	20	54-2з	2020
СУП ОВОЩНОЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ, С КУРИЦЕЙ, СО СМЕТАНОЙ	200	4,3	6,2	17,5	140	135	2004
КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕНАЯ	100	12,1	13,7	13,8	230	451	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	5,8	32,0	194	332	2004
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	200	0,2	0,1	22	91	631	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,9	10,5	63	тк	тк
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,7	11	59	тк	тк
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,4	0,4	15	58	тк	тк
Итого за прием пищи:	900	27,1	28	125,1	855		

День: пятница

Неделя: вторая

ВАРИАНТ МЕНЮ №1

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,2	3,3	20	54-2з	2020
СУП ОВОЩНОЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ, С КУРИЦЕЙ, СО СМЕТАНОЙ	250	6,4	7,9	23,9	190	135	2004
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	8,8	11,4	9,5	180	431	2004
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,1	6,6	44,2	281	297	2004
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	200	0,2	0,1	22	91	631	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,9	10,5	63	тк	тк
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,7	11	59	тк	тк
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,4	0,4	15	58	тк	тк
Итого за прием пищи:	980	30,6	28,2	139,4	942		

ВАРИАНТ МЕНЮ №2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,2	3,3	20	54-2з	2020
СУП ОВОЩНОЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ, С КУРИЦЕЙ, СО СМЕТАНОЙ	250	6,4	7,9	23,9	190	135	2004
КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕНАЯ	100	12,1	13,7	13,8	230	451	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	7,6	38,4	243	332	2004
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	200	0,2	0,1	22	91	631	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,9	10,5	63	тк	тк
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,7	11	59	тк	тк
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,4	0,4	15	58	тк	тк
Итого за прием пищи:	980	30,3	31,5	137,9	954		

ИТОГО ПО ПЕРВОМУ ВАРИАНТУ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (7-11 ЛЕТ)

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	259	261	1168	8114
Среднее значение за период	26	26	117	811
Сбалансированность	1	1	4	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ) ПО ПЕРВОМУ ВАРИАНТУ МЕНЮ

Возрастная категория	Обед
7-11 лет	9445
Среднее значение за период	945

ИТОГО ПО ВТОРОМУ ВАРИАНТУ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (7-11 ЛЕТ)

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	260	266	1168	8200
Среднее значение за период	26	27	117	820
Сбалансированность	1	1	4	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ) ПО ВТОРОМУ ВАРИАНТУ МЕНЮ

Возрастная категория	Обед
7-11 лет	9455
Среднее значение за период	946

ИТОГО ПО ПЕРВОМУ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (12 ЛЕТ И СТАРШЕ)

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	287	287	1267	8836
Среднее значение за период	29	29	127	884
Сбалансированность	1	1	4	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ) ПО ПЕРВОМУ ВАРИАНТУ МЕНЮ

Возрастная категория	Обед
12 лет и старше	10185
Среднее значение за период	1019

ИТОГО ПО ПЕРВОМУ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (12 ЛЕТ И СТАРШЕ)

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	282	289	1250	8801
Среднее значение за период	28	29	125	880
Сбалансированность	1	1	4	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ) ПО ВТОРОМУ ВАРИАНТУ МЕНЮ

Возрастная категория	Обед
12 лет и старше	10105
Среднее значение за период	1011

ИСТОЧНИК РЕЦЕПТУР:

1. 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.
2. Справочник рецептов блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы, выпуск 4, 2003 г.
3. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. - Москва, 2011. под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутьельяна.
4. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся общеобразовательных организаций. Разработано ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора, Новосибирск - 2020 г.
5. 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 и кондитерским изделиям, сезонные замены овощей и фруктов.