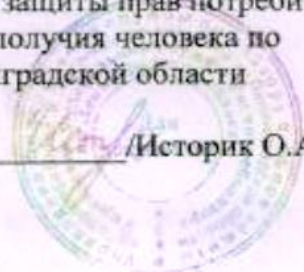


**Согласовано:**  
Руководитель Управления  
Федеральной службы по надзору в  
сфере защиты прав потребителей и  
благополучия человека по  
Ленинградской области



\_\_\_\_\_/Историк О.А./

**Утверждаю:**  
Директор  
ООО «Торговый Дом Марс»



\_\_\_\_\_/Смирнов А.Н./

**Согласовано:**  
Директор  
МБОУ «Бокситогорская СОШ №2»



\_\_\_\_\_/Пикалева Н.А./

## **Примерное двухнедельное цикличное меню**

для организации горячего питания обучающихся в  
муниципальных бюджетных образовательных учреждениях  
Бокситогорского района в 2020 г.

**Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню горячего питания (завтрак, обед) для обучающихся в общеобразовательных учреждениях  
Бокситогорского района в 2020 г.**

День: первый

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>ЗАВТРАК</b>															
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	200	6,32	8,96	34,10	258,15	0,12	0,54	0,08	0,21	227,00	17,00	143,91	0,80	302	2004
Бутерброд с колбасой п/к	20/20	4,54	7,82	9,72	127,00	0,07	0,00	0,00	0,36	10,00	14,40	65,00	0,96	6	2004
Какао с молоком	200	3,60	3,54	25,00	145,18	0,06	1,58	0,02	0,00	252,22	19,00	124,56	0,80	693	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>14,46</b>	<b>20,32</b>	<b>68,82</b>	<b>530,33</b>	<b>0,25</b>	<b>2,12</b>	<b>0,10</b>	<b>0,57</b>	<b>489,22</b>	<b>50,40</b>	<b>333,47</b>	<b>2,56</b>		
<b>ОБЕД</b>															
Салат из свежей моркови с сахаром *	60	0,78	0,05	15,44	66,97	0,04	1,15	0,00	1,20	14,96	20,88	18,00	0,42	18	2003
Суп картофельный с горохом и курой	250/15	6,40	4,43	18,25	145,26	0,20	8,67	0,05	0,23	119,00	15,50	34,50	0,93	110	2004
Гуляш мясной (50/50)	100	13,10	12,40	8,90	203,52	0,37	1,07	0,04	0,53	18,00	14,67	258,67	0,20	437	2004
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,48	5,50	33,26	206,62	0,06	0,02	0,00	0,80	9,32	8,10	35,70	0,74	332	2004
Компот из изюма с витамином "С"	200	1,00	0,20	29,10	120,00	0,04	3,28	0,00	0,24	46,00	19,00	25,70	1,52	638	2004
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2,47	0,54	16,30	82,03	0,12	0,00	0,00	0,41	15,80	7,00	91,70	0,40	ТК	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>29,23</b>	<b>23,12</b>	<b>121,25</b>	<b>824,40</b>	<b>0,83</b>	<b>14,19</b>	<b>0,09</b>	<b>3,41</b>	<b>223,08</b>	<b>85,15</b>	<b>464,27</b>	<b>4,21</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>43,69</b>	<b>43,44</b>	<b>190,07</b>	<b>1354,73</b>	<b>1,08</b>	<b>16,31</b>	<b>0,19</b>	<b>3,98</b>	<b>712,30</b>	<b>135,55</b>	<b>797,74</b>	<b>6,77</b>		

**Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню горячего питания (завтрак, обед) для обучающихся в общеобразовательных учреждениях  
Бокситогорского района в 2020 г.**

**День: второй**

**Сезон: осенне-зимний**

**Возрастная категория: 7-11 лет**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>ЗАВТРАК</b>															
Тефтели мясные в томатном соусе (60/30)	90	7,65	8,47	10,09	151,50	0,05	0,74	0,03	0,52	37,86	11,13	90,00	0,83	461	2004
Греча отварная рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	8,40	5,22	38,74	223,20	0,18	0,00	0,05	0,62	112,95	35,30	332,65	2,20	297	2004
Доп гарнир огурец свежий	20	0,17	0,02	0,48	2,85	0,01	1,30	0,00	0,20	4,20	3,50	7,50	0,12	71/2	2011
Батон пшеничный обогащенный	20	1,58	1,50	10,30	63,90	0,02	0,00	0,00	0,34	4,60	6,60	67,40	0,22	ТК	
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	65,00	0,00	0,02	0,00	0,00	11,00	1,30	3,00	0,30	685	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>17,90</b>	<b>15,21</b>	<b>74,61</b>	<b>506,45</b>	<b>0,26</b>	<b>2,06</b>	<b>0,08</b>	<b>1,68</b>	<b>170,61</b>	<b>57,83</b>	<b>500,55</b>	<b>3,67</b>		
<b>ОБЕД</b>															
Салат из свеклы отварной с растительным маслом	60	0,84	4,92	4,80	66,00	0,01	5,44	0,00	1,38	22,29	11,40	22,80	0,78	25	2003
Рассольник Ленинградский с курой и сметаной	250/15/5	2,40	5,20	15,62	163,24	0,10	7,68	0,00	2,35	20,30	26,25	163,00	0,85	132	2004
Котлета рыбная рубленая	80	11,24	13,53	13,47	243,54	0,05	0,60	0,04	1,67	135,00	23,00	180,00	1,18	388	2004
Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	3,50	5,28	19,50	184,40	0,12	15,50	0,05	0,15	138,40	30,50	94,40	1,08	520	2004
Кисель из концентрата плодового с витамином "С"	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,02	2,40	0,00	0,04	22,46	7,26	18,50	0,10	648	2004
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2,47	0,54	16,30	82,03	0,12	0,00	0,00	0,41	15,80	7,00	91,70	0,40	ТК	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>21,85</b>	<b>29,47</b>	<b>98,69</b>	<b>861,21</b>	<b>0,42</b>	<b>31,62</b>	<b>0,09</b>	<b>6,00</b>	<b>354,25</b>	<b>105,41</b>	<b>570,40</b>	<b>4,39</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>39,75</b>	<b>44,68</b>	<b>173,30</b>	<b>1367,66</b>	<b>0,68</b>	<b>33,68</b>	<b>0,17</b>	<b>7,68</b>	<b>524,86</b>	<b>163,24</b>	<b>1070,95</b>	<b>8,06</b>		

**Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню горячего питания (завтрак, обед) для обучающихся в общеобразовательных учреждениях  
Бокситогорского района в 2020 г.**

День: третий

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>ЗАВТРАК</b>															
Запеканка из творога со сгущенным молоком (100/20)	120	18,00	12,80	22,45	284,88	0,05	0,36	0,12	0,42	335,36	21,37	190,40	0,60	366	2004
Бутерброд с маслом сливочным	20\10	1,60	8,61	10,30	136,34	0,03	0,00	0,00	0,25	11,90	8,82	56,60	0,74	1	2004
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	65,00	0,00	0,02	0,00	0,00	11,00	1,30	3,00	0,30	685	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>19,70</b>	<b>21,41</b>	<b>47,75</b>	<b>486,22</b>	<b>0,08</b>	<b>0,38</b>	<b>0,12</b>	<b>0,67</b>	<b>358,26</b>	<b>31,49</b>	<b>250,00</b>	<b>1,64</b>		
<b>ОБЕД</b>															
Салат из свежей капусты с растительным маслом*	60	0,85	3,05	5,19	51,54	0,01	22,76	0,00	1,42	32,80	16,99	16,66	0,30	43	2004
Суп с макаронными изделиями, картофелем и курой	250/15	4,35	4,50	28,83	177,90	0,05	3,70	0,00	1,45	29,50	28,20	34,50	0,88	140	2004
Плов из птицы	200	16,94	10,46	45,74	354,26	0,10	6,02	0,02	0,50	146,34	14,04	275,34	1,98	492	2004
Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	200	1,00	0,20	29,10	120,00	0,04	3,28	0,00	0,24	46,00	19,00	25,70	1,52	639	2004
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2,47	0,54	16,30	82,03	0,12	0,00	0,00	0,41	15,80	7,00	91,70	0,40	TK	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>25,61</b>	<b>18,75</b>	<b>125,16</b>	<b>785,73</b>	<b>0,32</b>	<b>35,76</b>	<b>0,02</b>	<b>4,02</b>	<b>270,44</b>	<b>85,23</b>	<b>443,90</b>	<b>5,08</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>45,31</b>	<b>40,16</b>	<b>172,91</b>	<b>1271,95</b>	<b>0,40</b>	<b>36,14</b>	<b>0,14</b>	<b>4,69</b>	<b>628,70</b>	<b>116,72</b>	<b>693,90</b>	<b>6,72</b>		

**Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню горячего питания (завтрак, обед) для обучающихся в общеобразовательных учреждениях  
Бокситогорского района в 2020 г.**

День: четвертый

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>ЗАВТРАК</b>															
Изделия колбасные вареные (сосиски)	50	5,20	10,45	0,43	115,00	0,07	0,00	0,00	0,20	15,50	8,50	67,00	0,09	413	2004
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,48	5,50	33,26	206,62	0,06	0,02	0,00	0,80	9,32	8,10	35,70	0,74	332	2004
Батон пшеничный обогащенный	20	1,58	1,50	10,30	63,90	0,02	0,00	0,00	0,34	4,60	6,60	67,40	0,22	ТК	
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	65,00	0,00	0,02	0,00	0,00	11,00	1,30	3,00	0,30	685	2004
Фрукт свежий сезонный (яблоко, груша, мандарин)	100	0,80	0,20	25,00	107,64	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	11,00	57,00	0,10	КК	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>13,16</b>	<b>17,65</b>	<b>83,99</b>	<b>558,16</b>	<b>0,21</b>	<b>38,04</b>	<b>0,00</b>	<b>1,54</b>	<b>75,42</b>	<b>35,50</b>	<b>230,10</b>	<b>1,45</b>		
<b>ОБЕД</b>															
Винегрет овощной с растительным маслом	60	0,78	6,10	4,08	77,34	0,02	7,04	0,00	0,96	24,88	12,07	24,00	0,48	71	2004
Суп картофельный с крупой и рыбой	250/15	7,12	3,63	14,00	161,35	0,10	8,85	0,03	0,55	284,00	30,25	233,00	1,00	181	2004
Котлета рубленая из птицы	80	15,00	10,70	9,29	209,80	0,10	0,86	0,04	0,43	137,80	18,57	118,29	1,14	498	2004
Картофель и овощи, тушенные в соусе	180	3,73	6,35	26,70	183,82	0,12	9,11	0,29	0,72	99,60	48,00	126,00	1,32	217	2004
Напиток лимонный с витамином "С"	200	0,14	0,04	25,20	97,58	0,00	13,20	0,00	0,04	17,60	5,00	5,06	0,14	699	2004
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2,47	0,54	16,30	82,03	0,12	0,00	0,00	0,41	15,80	7,00	91,70	0,40	ТК	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>29,24</b>	<b>27,36</b>	<b>95,57</b>	<b>811,92</b>	<b>0,46</b>	<b>39,06</b>	<b>0,36</b>	<b>3,11</b>	<b>579,68</b>	<b>120,89</b>	<b>598,05</b>	<b>4,48</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>42,40</b>	<b>45,01</b>	<b>179,56</b>	<b>1370,08</b>	<b>0,67</b>	<b>77,10</b>	<b>0,36</b>	<b>4,65</b>	<b>655,10</b>	<b>156,39</b>	<b>828,15</b>	<b>5,93</b>		

**Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню горячего питания (завтрак, обед) для обучающихся в общеобразовательных учреждениях  
Бокситогорского района в 2020 г.**

День: пятый

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>ЗАВТРАК</b>															
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200/5	7,36	10,24	35,44	263,20	0,08	0,94	0,06	0,19	213,82	33,02	158,63	0,50	311	2004
Бутерброд с сыром	20/20	6,08	3,44	19,00	136,00	0,06	0,07	0,07	0,38	122,00	18,60	118,00	0,84	3	2004
Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	226,00	14,00	190,00	0,10	695	2004
Кондитерское изделие	20	2,50	2,50	38,75	162,60	0,02	0,00	0,00	1,11	2,40	1,80	57,00	0,18	КК	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>19,14</b>	<b>18,88</b>	<b>109,09</b>	<b>640,80</b>	<b>0,20</b>	<b>2,31</b>	<b>0,15</b>	<b>1,68</b>	<b>564,22</b>	<b>67,42</b>	<b>523,63</b>	<b>1,62</b>		
<b>ОБЕД</b>															
Борщ из свеж капусты с картофелем, курой и сметаной	250/10/5	2,88	4,90	21,88	147,09	0,02	7,95	0,00	2,40	34,20	26,25	153,00	0,95	110	2004
Жаркое по- домашнему	200	18,52	20,68	48,94	468,91	0,14	7,72	0,00	0,54	34,86	18,54	255,14	0,42	436	2004
Доп гарнир огурец соленый	60	0,40	0,05	0,85	6,50	0,02	3,50	0,00	0,10	11,50	7,00	12,00	0,60	70/2	2011
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	65,00	0,00	0,02	0,00	0,00	11,00	1,30	3,00	0,30	685	2004
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2,47	0,54	16,30	82,03	0,12	0,00	0,00	0,41	15,80	7,00	91,70	0,40	ТК	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>24,37</b>	<b>26,17</b>	<b>102,97</b>	<b>769,53</b>	<b>0,30</b>	<b>19,19</b>	<b>0,00</b>	<b>3,45</b>	<b>107,36</b>	<b>60,09</b>	<b>514,84</b>	<b>2,67</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>43,51</b>	<b>45,05</b>	<b>212,06</b>	<b>1410,33</b>	<b>0,50</b>	<b>21,50</b>	<b>0,15</b>	<b>5,13</b>	<b>671,58</b>	<b>127,51</b>	<b>1038,47</b>	<b>4,29</b>		

**Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню горячего питания (завтрак, обед) для обучающихся в общеобразовательных учреждениях  
Бокситогорского района в 2020 г.**

**День: шестой**

**Сезон: осенне-зимний**

**Возрастная категория: 7-11 лет**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>ЗАВТРАК</b>															
Омлет натуральный запеченый	120	14,60	19,70	2,63	266,00	0,08	0,50	0,30	0,69	226,00	18,47	338,00	1,31	340	2004
Бутерброд с колбасой п/к	20/20	4,54	7,82	9,72	127,00	0,07	0,00	0,00	0,36	10,00	14,40	65,00	0,96	6	2004
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	65,00	0,00	0,02	0,00	0,00	11,00	1,30	3,00	0,30	685	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>19,24</b>	<b>27,52</b>	<b>27,35</b>	<b>458,00</b>	<b>0,15</b>	<b>0,52</b>	<b>0,30</b>	<b>1,05</b>	<b>247,00</b>	<b>34,17</b>	<b>406,00</b>	<b>2,57</b>		
<b>ОБЕД</b>															
Салат из свеклы отварной с растительным маслом	60	0,84	4,92	4,80	66,00	0,01	5,44	0,00	1,38	22,29	11,40	22,80	0,78	25	2003
Щи из свежей капусты с картофелем, курой и сметаной	250/10/5	3,10	5,83	18,40	142,37	0,05	11,98	0,00	2,38	32,43	22,25	134,00	0,70	124	2004
Печень тушеная в соусе (50/50)	100	13,17	7,70	5,50	144,00	0,21	10,00	0,85	0,80	225,00	13,09	260,52	2,88	439	2004
Греча отварная рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	8,40	5,22	38,74	223,20	0,18	0,00	0,05	0,62	112,95	35,30	332,65	2,20	297	2004
Компот из свежих яблок и изюма с витамином "С"	200	0,20	0,10	17,20	68,00	0,00	1,60	0,00	0,00	6,04	6,00	13,00	0,80	631	2004
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2,47	0,54	16,30	82,03	0,12	0,00	0,00	0,41	15,80	7,00	91,70	0,40	TK	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>28,18</b>	<b>24,31</b>	<b>100,94</b>	<b>725,60</b>	<b>0,57</b>	<b>29,02</b>	<b>0,90</b>	<b>5,59</b>	<b>414,51</b>	<b>95,04</b>	<b>854,67</b>	<b>7,76</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>47,42</b>	<b>51,83</b>	<b>128,29</b>	<b>1183,60</b>	<b>0,72</b>	<b>29,54</b>	<b>1,20</b>	<b>6,64</b>	<b>661,51</b>	<b>129,21</b>	<b>1260,67</b>	<b>10,33</b>		

**Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню горячего питания (завтрак, обед) для обучающихся в общеобразовательных учреждениях  
Бокситогорского района в 2020 г.**

День: седьмой

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>ЗАВТРАК</b>															
Запеканка из творога со сгущенным молоком (100/20)	120	18,00	12,80	22,45	284,88	0,05	0,36	0,12	0,42	335,36	21,37	190,40	0,60	366	2004
Бутерброд с маслом сливочным	20\10	1,60	8,61	10,30	136,34	0,03	0,00	0,00	0,25	11,90	8,82	56,60	0,74	1	2004
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	65,00	0,00	0,02	0,00	0,00	11,00	1,30	3,00	0,30	685	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>19,70</b>	<b>21,41</b>	<b>47,75</b>	<b>486,22</b>	<b>0,08</b>	<b>0,38</b>	<b>0,12</b>	<b>0,67</b>	<b>358,26</b>	<b>31,49</b>	<b>250,00</b>	<b>1,64</b>		
<b>ОБЕД</b>															
Салат из свежей капусты с растительным маслом *	60	0,85	3,05	5,19	51,54	0,01	22,76	0,00	1,42	32,80	16,99	16,66	0,30	18	2003
Суп картофельный с горохом и курой	250/15	6,40	4,43	18,25	145,26	0,20	8,67	0,05	0,23	119,00	15,50	34,50	0,93	110	2004
Гуляш мясной (50/50)	100	13,10	12,40	8,90	203,52	0,37	1,07	0,04	0,53	18,00	14,67	258,67	0,20	437	2004
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,48	5,50	33,26	206,62	0,06	0,02	0,00	0,80	9,32	8,10	35,70	0,74	332	2004
Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	200	1,00	0,20	29,10	120,00	0,04	3,28	0,00	0,24	46,00	19,00	25,70	1,52	639	2004
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2,47	0,54	16,30	82,03	0,12	0,00	0,00	0,41	15,80	7,00	91,70	0,40	ТК	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>29,30</b>	<b>26,12</b>	<b>111,00</b>	<b>808,97</b>	<b>0,80</b>	<b>35,80</b>	<b>0,09</b>	<b>3,63</b>	<b>240,92</b>	<b>81,26</b>	<b>462,93</b>	<b>4,09</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>49,00</b>	<b>47,53</b>	<b>158,75</b>	<b>1295,19</b>	<b>0,88</b>	<b>36,18</b>	<b>0,21</b>	<b>4,30</b>	<b>599,18</b>	<b>112,75</b>	<b>712,93</b>	<b>5,73</b>		



**Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню горячего питания (завтрак, обед) для обучающихся в общеобразовательных учреждениях  
Бокситогорского района в 2020 г.**

День: восьмой

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>ЗАВТРАК</b>															
Оладьи с джемом (150/25)	175	11,63	11,49	72,28	438,99	0,23	0,91	0,03	5,63	227,60	50,66	187,71	2,14	733	2004
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	65,00	0,00	0,02	0,00	0,00	11,00	1,30	3,00	0,30	685	2004
Кисломолочный продукт в индив упаковке 2,5-3,2%	100-125	2,90	3,20	4,00	59,00	0,03	0,70	0,02	0,00	220,00	14,00	195,00	0,10	КК	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>14,63</b>	<b>14,69</b>	<b>91,28</b>	<b>562,99</b>	<b>0,26</b>	<b>1,63</b>	<b>0,05</b>	<b>5,63</b>	<b>458,60</b>	<b>65,96</b>	<b>385,71</b>	<b>2,54</b>		
<b>ОБЕД</b>															
Винегрет овощной с растительным маслом	60	0,78	6,10	4,08	77,34	0,02	7,04	0,00	0,96	24,88	12,07	24,00	0,48	71	2004
Рассольник Ленинградский с курой и сметаной	250/12/5	2,40	5,20	15,62	163,24	0,10	7,68	0,00	2,35	20,30	26,25	163,00	0,85	132	2004
Котлета рыбная рубленая	80	11,24	13,53	13,47	243,54	0,05	0,60	0,04	1,67	135,00	23,00	180,00	1,18	388	2004
Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	3,50	5,28	19,50	184,40	0,12	15,50	0,05	0,15	138,40	30,50	94,40	1,08	520	2004
Напиток яблочный с витамином "С"	200	0,08	0,08	26,12	101,30	0,00	3,00	0,00	0,06	14,10	7,00	19,00	0,49	701	2004
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2,47	0,54	16,30	82,03	0,12	0,00	0,00	0,41	15,80	7,00	91,70	0,40	ТК	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>20,47</b>	<b>30,73</b>	<b>95,09</b>	<b>851,85</b>	<b>0,41</b>	<b>33,82</b>	<b>0,09</b>	<b>5,60</b>	<b>348,48</b>	<b>105,82</b>	<b>572,10</b>	<b>4,48</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>35,10</b>	<b>45,42</b>	<b>186,37</b>	<b>1414,84</b>	<b>0,67</b>	<b>35,45</b>	<b>0,14</b>	<b>11,23</b>	<b>807,08</b>	<b>171,78</b>	<b>957,81</b>	<b>7,02</b>		

**Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню горячего питания (завтрак, обед) для обучающихся в общеобразовательных учреждениях  
Бокситогорского района в 2020 г.**

День: девятый

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>ЗАВТРАК</b>															
Тефтели мясные в томатном соусе (60/30)	90	7,65	8,47	10,09	151,50	0,05	0,74	0,03	0,52	37,86	11,13	90,00	0,83	461	2004
Греча отварная рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	8,40	5,22	38,74	223,20	0,18	0,00	0,05	0,62	112,95	35,30	332,65	2,20	297	2004
Доп гарнир огурец свежий	20	0,17	0,02	0,48	2,85	0,01	1,30	0,00	0,20	4,20	3,50	7,50	0,12	71/2	2011
Батон пшеничный обогащенный	20	1,58	1,50	10,30	63,90	0,02	0,00	0,00	0,34	4,60	6,60	67,40	0,22	ТК	
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	65,00	0,00	0,02	0,00	0,00	11,00	1,30	3,00	0,30	685	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>17,90</b>	<b>15,21</b>	<b>74,61</b>	<b>506,45</b>	<b>0,26</b>	<b>2,06</b>	<b>0,08</b>	<b>1,68</b>	<b>170,61</b>	<b>57,83</b>	<b>500,55</b>	<b>3,67</b>		
<b>ОБЕД</b>															
Салат из квашеной капусты с растительным маслом	60	1,03	2,00	5,08	51,42	0,01	11,90	0,00	0,00	31,35	9,61	20,37	0,40	45	2004
Суп с макаронными изделиями, картофелем и курой	250/10	4,35	4,50	28,83	177,90	0,05	3,70	0,00	1,45	29,50	28,20	34,50	0,88	140	2004
Котлета рубленая из птицы	80	15,00	10,70	9,29	209,80	0,10	0,86	0,04	0,43	137,80	18,57	118,29	1,14	498	2004
Картофель и овощи, тушенные в соусе	180	3,73	6,35	26,70	183,82	0,12	9,11	0,29	0,72	99,60	48,00	126,00	1,32	217	2004
Кисель из концентрата плодового с витамином "С"	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,02	2,40	0,00	0,04	22,46	7,26	18,50	0,10	648	2004
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2,47	0,54	16,30	82,03	0,12	0,00	0,00	0,41	15,80	7,00	91,70	0,40	ТК	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>27,98</b>	<b>24,09</b>	<b>115,20</b>	<b>826,97</b>	<b>0,42</b>	<b>27,97</b>	<b>0,33</b>	<b>3,05</b>	<b>336,51</b>	<b>118,64</b>	<b>409,36</b>	<b>4,24</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>45,88</b>	<b>39,30</b>	<b>189,81</b>	<b>1333,42</b>	<b>0,68</b>	<b>30,03</b>	<b>0,41</b>	<b>4,73</b>	<b>507,12</b>	<b>176,47</b>	<b>909,91</b>	<b>7,91</b>		

**Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню горячего питания (завтрак, обед) для обучающихся в общеобразовательных учреждениях  
Бокситогорского района в 2020 г.**

День: десятый

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>ЗАВТРАК</b>															
Омлет натуральный запеченный	120	14,60	19,70	2,63	266,00	0,08	0,50	0,30	0,69	226,00	18,47	338,00	1,31	340	2004
Бутерброд с колбасой п/к	20/20	4,54	7,82	9,72	127,00	0,07	0,00	0,00	0,36	10,00	14,40	65,00	0,96	6	2004
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	65,00	0,00	0,02	0,00	0,00	11,00	1,30	3,00	0,30	685	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>19,24</b>	<b>27,52</b>	<b>27,35</b>	<b>458,00</b>	<b>0,15</b>	<b>0,52</b>	<b>0,30</b>	<b>1,05</b>	<b>247,00</b>	<b>34,17</b>	<b>406,00</b>	<b>2,57</b>		
<b>ОБЕД</b>															
Салат из свеклы отварной с растительным маслом	60	0,84	4,92	4,80	66,00	0,01	5,44	0,00	1,38	22,29	11,40	22,80	0,78	25	2003
Суп картофельный с фасолью и курой	250/15	6,40	4,43	18,25	185,26	0,20	8,67	0,05	0,23	119,00	15,50	34,50	0,93	110	2004
Бефстроганов из филе птицы (50/50)	100	11,78	10,12	2,93	150,00	0,05	1,44	0,04	0,96	38,90	25,17	190,50	0,91	423	2004
Рис отварной с маслом сливочным	150/5	5,48	5,50	33,26	206,62	0,06	0,02	0,00	0,80	9,32	8,10	35,70	0,74	332	2004
Компот из изюма с витамином "С"	200	1,00	0,20	29,10	120,00	0,04	3,28	0,00	0,24	46,00	19,00	25,70	1,52	638	2004
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2,47	0,54	16,30	82,03	0,12	0,00	0,00	0,41	15,80	7,00	91,70	0,40	ТК	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>27,97</b>	<b>25,71</b>	<b>104,64</b>	<b>809,91</b>	<b>0,48</b>	<b>18,85</b>	<b>0,09</b>	<b>4,02</b>	<b>251,31</b>	<b>86,17</b>	<b>400,90</b>	<b>5,28</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>47,21</b>	<b>53,23</b>	<b>131,99</b>	<b>1267,91</b>	<b>0,63</b>	<b>19,37</b>	<b>0,39</b>	<b>5,07</b>	<b>498,31</b>	<b>120,34</b>	<b>806,90</b>	<b>7,85</b>		

**Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню горячего питания (завтрак, обед) для обучающихся в общеобразовательных учреждениях  
Бокситогорского района в 2020 г.**

День: одиннадцатый

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>ЗАВТРАК</b>															
Изделия колбасные вареные (сосиски)	50	5,20	10,45	0,43	115,00	0,07	0,00	0,00	0,20	15,50	8,50	67,00	0,09	413	2004
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,48	5,50	33,26	206,62	0,06	0,02	0,00	0,80	9,32	8,10	35,70	0,74	332	2004
Батон пшеничный обогащенный	20	1,58	1,50	10,30	63,90	0,02	0,00	0,00	0,34	4,60	6,60	67,40	0,22	ТК	
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	65,00	0,00	0,02	0,00	0,00	11,00	1,30	3,00	0,30	685	2004
Фрукт свежий сезонный (яблоко, груша, мандарин)	100	0,80	0,20	25,00	107,64	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	11,00	57,00	0,10	КК	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>13,16</b>	<b>17,65</b>	<b>83,99</b>	<b>558,16</b>	<b>0,21</b>	<b>38,04</b>	<b>0,00</b>	<b>1,54</b>	<b>75,42</b>	<b>35,50</b>	<b>230,10</b>	<b>1,45</b>		
<b>ОБЕД</b>															
Щи из свежей капусты с картофелем, курой и сметаной	250/5/5	3,10	5,83	18,40	142,37	0,05	11,98	0,00	2,38	32,43	22,25	134,00	0,70	124	2004
Жаркое по-домашнему	200	18,52	20,68	48,94	468,91	0,14	7,72	0,00	0,54	34,86	18,54	255,14	0,42	436	2004
Доп гарнир огурец соленый	60	0,40	0,05	0,85	6,50	0,02	3,50	0,00	0,10	11,50	7,00	12,00	0,60	70/2	2011
Напиток лимонный с витамином "С"	200	0,14	0,04	25,20	97,58	0,00	13,20	0,00	0,04	17,60	5,00	5,06	0,14	699	2004
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2,47	0,54	16,30	82,03	0,12	0,00	0,00	0,41	15,80	7,00	91,70	0,40	ТК	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>24,63</b>	<b>27,14</b>	<b>109,69</b>	<b>797,39</b>	<b>0,33</b>	<b>36,40</b>	<b>0,00</b>	<b>3,47</b>	<b>112,19</b>	<b>59,79</b>	<b>497,90</b>	<b>2,26</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>37,79</b>	<b>44,79</b>	<b>193,68</b>	<b>1355,55</b>	<b>0,54</b>	<b>74,44</b>	<b>0,00</b>	<b>5,01</b>	<b>187,61</b>	<b>95,29</b>	<b>728,00</b>	<b>3,71</b>		



\* Сезонные замены салатов из сырых овощей урожая прошлого года в период после 1 марта.

День	Прием пищи	Заменяемый салат	Сезонный салат
первый	Обед	Салат из свежей моркови с сахаром	Салат картофельный с кукурузой и морковью с растительным маслом
третий	Обед	Салат из свежей капусты с растительн маслом	Салат картофельный с зеленым горошком и морковью с растительным маслом
седьмой	Обед	Салат из свежей капусты с растительн маслом	Салат картофельный с зеленым горошком и морковью с растительным маслом
девятый	Обед	Салат из квашеной капусты с растительн маслом	Салат картофельный с солеными огурцами и морковью с растительным маслом

**Источник рецептур:**

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. "Хлебпродинформ" 2004 г.
2. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. - Москва, 2011. под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.
3. Справочник рецептур блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы, выпуск 4, 2003 г.