

"Согласовано"

Директор МБОУ "Коммунарская СОШ № 3"

"Утверждаю"

Генеральный директор ООО "СТК"

Шагай Л.А.

г.

Степанова Е.Г.

20

Примерное двухнедельное цикличное сбалансированное меню
для обеспечения льготным питанием учащихся в возрасте 7-11 лет в муниципальных образовательных
учреждениях на 2021 учебный год

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ



УТВЕРЖДАЮ:
Генеральный директор ООО "СТК"
/Степанова Е.Г./



Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню горячих завтраков и обедов для организации бюджетного питания учащихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях стоимостью 108 руб.(завтрак-40 руб,обед - 68 руб.)

День: Понедельник
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
189*	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	150/5	5,1	7,5	43	234,4
5*	Бутерброды с колбасой п/к	20/15	4,3	6,8	10,3	128
432*	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107
к/к	Фрукты сезонные	90	0,7	0,3	10,4	47,7
Итого за Завтрак			11,6	15,9	86	517,1
Обед						
7,36**	Свёкла отварная с растительным маслом	60	0,9	5,1	5,6	71,6
84*	Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной	200/10/5	5,2	6,3	8,9	139,4
311*	Плов из птицы (филе)	200	28,4	23	67,5	478,0
402*	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0,6	0,1	35,7	131,0
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
Итого за Обед			37,7	35	133,5	898,2
Итого за день			49,3	50,9	219,5	1415,3

* - С 01.03. в рецептуре блюд лук репчатый заменяется на лук зелёный

** - С 01.03. в рецептуре блюд огурец соленый заменяется на огурец свежий

*** - С 01.03. рецептура блюд с капустой б/к заменяется на салат из помидоров или помидор кусочком.

* - Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб, 2008, под редакцией Куткиной М.Н.

** - Семидневное меню для основных вариантов стандартных диет с использованием блюд оптимизированного состава, применяемых в лечебном питании. Москва-2010 г., Тутельян В.А., Гаппаров М.М.Г. И др.

*** - Лечебное питание (в таблицах и схемах). Э. Н. Преображенская. Издательство „ПрофиКС” Санкт-Петербург 2013 г.

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор ООО "СТК"
/Степанова Е.Г./



Примерное двухнедельное цикличное сбалансированное меню горячих завтраков и обедов
для организации бюджетного питания учащихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях
стоимостью 108 руб.(завтрак-40 руб,обед - 68 руб.)

День: Вторник
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
189*	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	150/5	4	6,7	23,1	196,0
14*	Сыр (порциями)	15	3,45	4,45	0,4	54,5
433*	Какао с молоком	200	3	2,6	24,8	134,2
к/к	Батон обогащенный	40	3,16	0,4	19,3	94,4
к/к	Йогурт фруктовый (шт.)	125	3,75	3,1	17,4	101,0
Итого за Завтрак			17,36	17,25	85	580,1
Обед						
20*	Салат из соленых огурцов с луком **	50	1,35	2,5	1,3	33,3
99/73*	Суп картофельный с горохом, курицей и гренками	200/10/10	9,3	18,1	14,9	183,0
245*	Тефтели рыбные с соусом томатном	80/30	14,3	10	44,7	265,5
335*	Картофельное пюре	150/5	3,4	5,3	22,4	170,6
441*	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
Итого за Обед			31,65	36,7	123,5	833,6
Итого за день			49,01	53,95	208,5	1413,7

* - С 01.03. в рецептуре блюд лук репчатый заменяется на лук зелёный

** - С 01.03. в рецептуре блюд огурец соленый заменяется на огурец свежий

*** - С 01.03. рецептура блюд с капустой б/к заменяется на салат из помидоров или помидор кусочком.

* - Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб, 2008, под редакцией Куткиной М.Н.

** - Семидневное меню для основных вариантов стандартных диет с использованием блюд оптимизированного состава, применяемых в лечебном питании. Москва-2010 г., Тутельян В.А., Гаппаров М.М.Г. и др.

*** - Лечебное питание (в таблицах и схемах). Э. Н. Преображенская. Издательство „ПрофиКС” Санкт-Петербург 2013 г.

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ



УТВЕРЖДАЮ:
Генеральный директор ООО "СТК"
/Степанова Е.Г./

Примерное двухнедельное цикличное сбалансированное меню горячих завтраков и обедов для организации бюджетного питания учащихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях стоимостью 108 руб.(завтрак-40 руб,обед - 68 руб.)

День: Среда
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
225*	Пудинг из творога с джемом	150/30	19,8	12,5	57,8	476
11,22**	Чай с молоком и сахаром	200/15	1,5	1,7	17,4	91,2
к/к	Батон обогащенный	20	1,5	0,6	10,3	52,3
к/к	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак			23,2	15,2	95,3	666,5
Обед						
40*	Салат из квашеной капусты *	60	1,4	3,1	5,7	56,2
76*	Борщ со свежей капустой, картофелем со сметаной	200/5	3,5	7	22,2	125,6
254*	Сосиски отварные	100	10,3	18,6	0,4	268,5
331*	Макаронные изделия отварные	150	5,6	4,8	36	209,6
394*	Компот из свежих яблок с витамином "С"	200	0,2	0,2	27,9	115,0
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
Итого за Обед			23,6	34,2	108	853,2
Итого за день			46,8	49,4	203,3	1519,8

* - С 01.03. в рецептуре блюд лук репчатый заменяется на лук зелёный

** - С 01.03. в рецептуре блюд огурец соленый заменяется на огурец свежий

*** - С 01.03. рецептура блюд с капустой б/к заменяется на салат из помидоров или помидор кусочком.

* - Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб, 2008, под редакцией Куткиной М.Н.

** - Семидневное меню для основных вариантов стандартных диет с использованием блюд оптимизированного состава, применяемых в лечебном питании. Москва-2010 г., Тутельян В.А., Гаппаров М.М.Г. и др.

*** - Лечебное питание (в таблицах и схемах). Э. Н. Преображенская. Издательство „ПрофиКС” Санкт-Петербург 2013 г.

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ



УТВЕРЖДАЮ:
Генеральный директор ООО "СТК"
/Степанова Е.Г./

Примерное двухнедельное цикличное сбалансированное меню горячих завтраков и обедов
для организации бюджетного питания учащихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях
стоимостью 108 руб.(завтрак-40 руб,обед - 68 руб.)

День: Четверг
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
214*	Омлет натуральный	120	14,7	15,7	5,5	359
5*	Бутерброды с колбасой п/к	20/15	4,3	6,8	16,3	108
430*	Чай с сахаром	200	0	0	15	60,0
к/к	Батон обогащенный	20	1,5	0,6	10,3	52,3
к/к	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак			20,9	23,5	56,9	626,3
Обед						
41*	Салат витаминный (1-й вариант) ***	60	1,1	3,5	5,7	58,3
91*	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	5,3	4,4	13,6	114,8
315/366*	Биточки куриные с соусом молочным	80/50	12,8	10,6	28,2	223
325*	Рис отварной	180	4,6	7,3	48,2	256,3
402*	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0,6	0,1	35,7	131
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
Итого за Обед			27	26,4	147,2	861,6
Итого за день			47,9	49,9	204,1	1487,9

* - С 01.03. в рецептуре блюд лук репчатый заменяется на лук зелёный

** - С 01.03. в рецептуре блюд огурец солёный заменяется на огурец свежий

*** - С 01.03. рецептура блюд с капустой б/к заменяется на салат из помидоров или помидор кусочком.

* - Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб, 2008, под редакцией Куткиной М.Н.

** - Семидневное меню для основных вариантов стандартных диет с использованием блюд оптимизированного состава, применяемых в лечебном питании. Москва-2010 г., Тутельян В.А., Гаппаров М.М.Г. И др.

*** - Лечебное питание (в таблицах и схемах). Э. Н. Преображенская. Издательство „ПрофиКС” Санкт-Петербург 2013 г.

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ



УТВЕРЖДАЮ:
Генеральный директор ООО "СТК"
/Степанова Е.Г./

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню горячих завтраков и обедов
для организации бюджетного питания учащихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях
стоимостью 108 руб.(завтрак-40 руб,обед - 68 руб.)

День: Пятница
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
184*	Каша пшеничная молочная с маслом	150/5	5,7	6,2	27	188,65
14*	Сыр (порциями)	15	3,5	4,5	0,4	54,5
433*	Какао с молоком	200	3	2,6	24,8	134,15
к/к	Йогурт фруктовый (шт)	125	3,8	3,1	17,4	101
к/к	Батон обогащенный	50	3,8	1,5	25,7	130,9
Итого за Завтрак			19,7	17,85	95,3	609,2
Обед						
51*	Винегрет овощной *	60	0,7	6,1	4,7	76,22
100*	Суп картофельный с макарон.изд. с мясом птицы	200/10	7,8	6,5	16,9	166,7
237*	Рыба, запеченная в сметанном соусе	100	12,5	10,4	27	194
335*	Картофельное пюре	180	4	6,3	26,5	178,6
431*	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0	15,2	61
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,9	2	25,3	135
Итого за Обед			30,2	31,3	115,6	811,5
Итого за день			49,9	49,15	210,9	1420,7

* - С 01.03. в рецептуре блюд лук репчатый заменяется на лук зелёный

** - С 01.03. в рецептуре блюд огурец соленый заменяется на огурец свежий

*** - С 01.03. рецептура блюд с капустой б/к заменяется на салат из помидоров или помидор кусочком.

* - Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб, 2008, под редакцией Куткиной М.Н.

** - Семидневное меню для основных вариантов стандартных диет с использованием блюд оптимизированного состава, применяемых в лечебном питании. Москва-2010 г., Тутельян В.А., Гаппаров М.М.Г. и др.

*** - Лечебное питание (в таблицах и схемах). Э. Н. Преображенская. Издательство „ПрофиКС” Санкт-Петербург 2013 г.

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ:



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор ООО "СТК"
/Степанова Е.Г./

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню горячих завтраков и обедов
для организации бюджетного питания учащихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях
стоимостью 108 руб.(завтрак-40 руб,обед - 68 руб.)

День: Суббота
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
227*	Суфле творожное	130	22	15	28,5	376,32
2*	Бутерброд с джемом	15/5/20	1,3	4,6	29,6	132,36
431*	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0	15,2	61
к/к	Фрукты сезонные	90	0,7	0,3	10,4	47,7
Итого за Завтрак			24,3	19,9	83,7	617,38
Обед						
50*	Салат «Свеколка»	50	0,8	5,1	7,7	79,59
98*	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	2,1	3,6	21,6	113,97
260***	Печеночный пудинг	100	16	15,4	12,4	302
323*	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	4,8	37,1	183,8
411*	Кисель плодово-ягодный с витамином "С"	200	0,1	0,1	27,9	113
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
Итого за Обед			25,2	29,5	122,5	870,6
Итого за день			49,5	49,4	206,2	1488,0

* - С 01.03. в рецептуре блюдо лук репчатый заменяется на лук зелёный

** - С 01.03. в рецептуре блюдо огурец соленый заменяется на огурец свежий

*** - С 01.03. рецептура блюд с капустой б/к заменяется на салат из помидоров или помидор кусочком.

* - Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб, 2008, под редакцией Куткиной М.Н.

** - Семидневное меню для основных вариантов стандартных диет с использованием блюд оптимизированного состава, применяемых в лечебном питании. Москва-2010 г., Тутельян В.А., Гаппаров М.М.Г. и др.

*** - Лечебное питание (в таблицах и схемах). Э. Н. Преображенская. Издательство „ПрофиКС” Санкт-Петербург 2013 г.

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ



УТВЕРЖДАЮ:
Генеральный директор ООО "СТК"
/Степанова Е.Г./

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню горячих завтраков и обедов для организации бюджетного питания учащихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях стоимостью 108 руб.(завтрак-40 руб,обед - 68 руб.)

День: Понедельник
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
190*	Каша из пшена и риса молочная («Дружба»)	150/5	9,8	7,9	21,7	231,5
5*	Бутерброды с колбасой п/к	20/15	4,3	6,8	10,3	108
432*	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107
к/к	Фрукты свежие	100	0,9	0,2	8,1	43
Итого за Завтрак			16,5	16,2	62,4	489,5
Обед						
к/к	Огурец соленый **	60	0,2	0,1	5,1	9,8
95*	Суп из овощей со сметаной	200/5	7,9	7,5	15,5	162,7
316*	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	80/50	14,8	14,6	18,6	283
325*	Рис отварной	180	4,6	7,3	48,2	256,3
402*	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0,6	0,1	35,7	131
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
Итого за Обед			30,7	30,1	138,9	921,0
Итого за день			47,2	46,3	201,3	1410,6

* - С 01.03. в рецептуре блюд лук репчатый заменяется на лук зелёный

** - С 01.03. в рецептуре блюд огурец соленый заменяется на огурец свежий

*** - С 01.03. рецептура блюд с капустой б/к заменяется на салат из помидоров или помидор кусочком.

* - Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб, 2008, под редакцией Куткиной М.Н.

** - Семидневное меню для основных вариантов стандартных диет с использованием блюд оптимизированного состава, применяемых в лечебном питании. Москва-2010 г., Тутельян В.А., Гаппаров М.М.Г. и др.

*** - Лечебное питание (в таблицах и схемах). Э. Н. Преображенская. Издательство „ПрофиКС” Санкт-Петербург 2013 г.

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ



УТВЕРЖДАЮ:
Генеральный директор ООО "СТК"
/Степанова Е.Г./

Примерное двухнедельное цикличное сбалансированное меню горячих завтраков и обедов для организации бюджетного питания учащихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях стоимостью 108 руб.(завтрак-40 руб,обед - 68 руб.)

День: Вторник
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
184*	Каша вязкая манная молочная с маслом сливочным	150/5	5,6	4,7	30,9	224
14*	Сыр (порциями)	15	3,45	4,45	0,4	54,5
430*	Чай с сахаром	200	0	0	15	60,0
к/к	Батон обогащенный	50	3,8	1,5	25,7	130,9
к/к	Йогурт фруктовый 2,5 % ж.	125	3,75	3,1	17,4	101
Итого за Завтрак			16,6	13,75	89,4	570,31
Обед						
40*	Салат из квашеной капусты *	60	1,4	3,1	5,7	56,2
92*	Суп картофельный с рыбой	200/20	8,5	2,3	16,1	136
258*	Жаркое по-домашнему со свининой	200	16,4	27,8	40,6	409
436*	Напиток из апельсинов с витамином "С"	200	0,2	0	25,7	105
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,9	2	25,3	135
Итого за Обед			31,4	35,2	113,4	841,2
Итого за день			48	48,95	202,8	1411,6

* - С 01.03. в рецептуре блюд лук репчатый заменяется на лук зелёный

** - С 01.03. в рецептуре блюд огурец соленый заменяется на огурец свежий

*** - С 01.03. рецептура блюд с капустой б/к заменяется на салат из помидоров или помидор кусочком.

* - Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб, 2008, под редакцией Куткиной М.Н.

** - Семидневное меню для основных вариантов стандартных диет с использованием блюд оптимизированного состава, применяемых в лечебном питании. Москва-2010 г., Тутельян В.А., Гаппаров М.М.Г. И др.

*** - Лечебное питание (в таблицах и схемах). Э. Н. Преображенская. Издательство „ПрофиКС” Санкт-Петербург 2013 г.

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ



УТВЕРЖДАЮ:
Генеральный директор ООО "СТК"
/Степанова Е.Г./

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню горячих завтраков и обедов для организации бюджетного питания учащихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях стоимостью 108 руб.(завтрак-40 руб,обед - 68 руб.)

День: Среда
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
225*	Пудинг из творога с джемом	150/20	15,3	19,5	41,1	476
433*	Какао с молоком	200	3	2,6	24,8	134,2
к/к	Батон обогащенный	20	1,5	0,6	10,3	52,3
к/к	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0
Итого за Завтрак			20,2	23,1	86	709,5
Обед						
35*	Салат из б/к капусты с морковью и маслом растительным**	60	1,4	4,1	6,7	69
80*	Борщ сибирский со сметаной с фрикадельками	200/20/5	3,2	4	12,8	100,0
283/364*	Тефтели из говядины с соусом томатным	50/50	14,2	12,2	9,7	286
323*	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	4,8	37,1	183,8
401*	Компот из кураги с витамином "С"	200	1	0,1	34,1	141,2
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
Итого за Обед			26	25,7	116,2	858,3
Итого за день			46,2	48,8	202,2	1567,8

* - С 01.03. в рецептуре блюд лук репчатый заменяется на лук зелёный

** - С 01.03. в рецептуре блюд огурец соленый заменяется на огурец свежий

*** - С 01.03. рецептура блюд с капустой б/к заменяется на салат из помидоров или помидор кусочком.

* - Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб, 2008, под редакцией Куткиной М.Н.

** - Семидневное меню для основных вариантов стандартных диет с использованием блюд оптимизированного состава, применяемых в лечебном питании. Москва-2010 г., Тутельян В.А., Гаппаров М.М.Г. и др.

*** - Лечебное питание (в таблицах и схемах). Э. Н. Преображенская. Издательство „ПрофиКС” Санкт-Петербург 2013 г.

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ



УТВЕРЖДАЮ:
Генеральный директор ООО "СТК"
/Степанова Е.Г./

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню горячих завтраков и обедов для организации бюджетного питания учащихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях стоимостью 108 руб.(завтрак-40 руб,обед - 68 руб.)

День: Четверг
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
184*	Каша вязкая пшеничная молочная с маслом	150/5	6,5	10,2	49,8	281,6
5*	Бутерброды с колбасой п/к	20/15	4,3	6,8	10,3	108
431*	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0	15,2	61
к/к	Йогурт фруктовый 2,5 % ж.	125	3,75	3,1	17,4	101
Итого за Завтрак			14,9	20,1	92,7	551,6
Обед						
48*	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	2,8	7,3	4,6	95,7
90*	Рассольник домашний с курицей и сметаной	200/10/5	6,4	9,6	24,8	186,3
231*	Рыба тушеная в томате с овощами	80/50	17,2	6,2	4,9	234,0
335*	Картофельное пюре	180	4	6,3	26,5	178,6
402*	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0,6	0,1	35,7	131
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
Итого за Обед			33,6	30	112,3	903,9
Итого за день			48,5	50,1	205	1455,5

* - С 01.03. в рецептуре блюд лук репчатый заменяется на лук зелёный

** - С 01.03. в рецептуре блюд огурец соленый заменяется на огурец свежий

*** - С 01.03. рецептура блюд с капустой б/к заменяется на салат из помидоров или помидор кусочком.

* - Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб, 2008, под редакцией Куткиной М.Н.

** - Семидневное меню для основных вариантов стандартных диет с использованием блюд оптимизированного состава, применяемых в лечебном питании. Москва-2010 г., Тутельян В.А., Гаппаров М.М.Г. и др.

*** - Лечебное питание (в таблицах и схемах). Э. Н. Преображенская. Издательство „ПрофиКС” Санкт-Петербург 2013 г.



УТВЕРЖДАЮ:
Генеральный директор ООО "СТК"
/Степанова Е.Г./

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню горячих завтраков и обедов
для организации бюджетного питания учащихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях
стоимостью 108 руб.(завтрак-40 руб,обед - 68 руб.)

День: Пятница
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
224*	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/20	16,6	10,8	44,5	354,2
к/к	Батон обогащенный	40	3,16	0,4	19,3	94,4
432*	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107
к/к	Фрукты сезонные	90	0,7	0,3	10,4	47,7
Итого за Завтрак			22,0	12,8	96,5	603,3
Обед						
51*	Винегрет овощной *	60	0,7	6,1	4,7	76,2
99*	Суп картофельный с фасолью на кур/бульоне со сметаной	200/5	5,2	4,6	13	104,4
254*	Сосиски отварные	100	10,3	14,6	0,4	268,5
331*	Макаронные изделия отварные	180	6,7	5,7	39,5	250,9
441*	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,9	2	25,3	135
Итого за Обед			28,5	33,3	107,3	938
Итого за день			50,5	46,1	203,8	1541,3

* - С 01.03. в рецептуре блюд лук репчатый заменяется на лук зелёный

** - С 01.03. в рецептуре блюд огурец соленый заменяется на огурец свежий

*** - С 01.03. рецептура блюд с капустой б/к заменяется на салат из помидоров или помидор кусочком.

* - Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб, 2008, под редакцией Куткиной М.Н.

** - Семидневное меню для основных вариантов стандартных диет с использованием блюд оптимизированного состава, применяемых в лечебном питании. Москва-2010 г., Тутельян В.А., Гаппаров М.М.Г. и др.

*** - Лечебное питание (в таблицах и схемах). Э. Н. Преображенская. Издательство „ПрофиКС” Санкт-Петербург 2013 г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор ООО "СТК"

/Степанова Е.Г./



Примерное двухнедельное цикличное сбалансированное меню горячих завтраков и обедов
для организации бюджетного питания учащихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях
стоимостью 108 руб.(завтрак-40 руб,обед - 68 руб.)

День: Суббота
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
213*	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
184*	Каша пшеничная молочная с маслом	150/5	8,7	10,4	27	188,7
11,22**	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,7	17,4	91,2
к/к	Батон обогащенный	20	1,5	0,6	10,3	52,3
к/к	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак			17,2	17,7	64,8	442,2
Обед						
к/к	Икра кабачковая	60	1,2	5,7	4,9	75,8
100*	Суп картофельный с вермишелью	200	2,9	6,7	18	147,3
275*	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	80	17,3	10,6	17,5	283
325*	Рис отварной	180	4,6	7,3	48,2	256,3
402*	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0,6	0,1	35,7	131
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
Итого за Обед			29,2	30,9	140,1	971,7
Итого за день			46,4	48,6	204,9	1413,8

* - С 01.03. в рецептуре блюд лук репчатый заменяется на лук зелёный

** - С 01.03. в рецептуре блюд огурец соленый заменяется на огурец свежий

*** - С 01.03. рецептура блюд с капустой б/к заменяется на салат из помидоров или помидор кусочком.

* - Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб, 2008, под редакцией Куткиной М.Н.

** - Семидневное меню для основных вариантов стандартных диет с использованием блюд оптимизированного состава, применяемых в лечебном питании. Москва-2010 г., Тутельян В.А., Гаппаров М.М.Г. и др.

*** - Лечебное питание (в таблицах и схемах). Э. Н. Преображенская. Издательство „ПрофиКС” Санкт-Петербург 2013 г.