



"Согласовано"

Директор МБОУ "Коммунарская СОШ № 3"

Иванов Л.А.

г.



"Утверждаю"

Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.

г.

Примерное двухнедельное цикличное сбалансированное меню
для обеспечения льготным питанием учащихся в возрасте от 12 лет и старше 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 12 лет и старше 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»)	200/5	9,6	8,6	33,3	278,2
5*	Бутерброды с колбасой п/к	20/15	4,8	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	73
Итого за Завтрак			16,8	16,9	74	566,2
Обед						
к/к	Огурец соленый **	80	0,3	0,1	7,1	13
95*	Суп из овощей со сметаной	250/10	2,4	9,1	19,2	212,1
316*	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	80/50	24,8	23,6	10,2	293
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	60	4,9	2	25,3	135
Итого за Обед			37,6	42,2	145,7	1040,44
Итого за день			54,4	59,1	219,7	1606,64

* - 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 12 лет и старше 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	200/5	8,2	10,7	45,7	287
14*	Сыр (порциями)	15	3,5	4,5	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			19,2	19,8	104,2	633,3
Обед						
40*	Салат из квашеной капусты *	100	1,6	5,1	7,7	83
92*	Суп картофельный с рыбой	250/20	15,1	9,8	29,3	185,7
258*	Жаркое по-домашнему со свиной	200	16,4	20,8	41,6	479
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			38,2	37,7	129,6	987,68
Итого за день			57,4	57,5	233,8	1620,99

* - 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 12 лет и старше 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	21,3	19,5	45,8	416
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
Итого за Завтрак			26,2	23,1	90,7	649,49
Обед						
35*	Салат из б/к капусты с морковью и маслом растительным***	100	2,3	5,1	11,2	100,2
80*	Борщ сибирский со сметаной с фрикадельками	250/25/10	4,1	5,8	16,7	135,6
283/364*	Тефтели из говядины с соусом томатным	50/50	11,2	16,2	9,7	286
323*	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,3	5,3	45	247
401*	Компот из кураги с витамином "С"	200	1	0,1	34,1	141,2
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,9	2	25,3	135
Итого за Обед			27,8	34,5	142	1044,9
Итого за день			54	57,6	232,7	1694,4

* - 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 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях
стоимостью 108 руб.(завтрак-40 руб,обед - 68 руб.)

Рацион:

День: Четверг
Неделя: 2

№ реч.	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	200/5	8,7	8,2	48,5	296,0
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			17,05	18,1	91,4	566,0
Обед						
48*	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,4	18,7	7,2	215,4
90*	Рассольник домашний с курицей и сметаной	250/10/5	6,9	9,7	28,3	247,8
231*	Рыба тушеная в томате с овощами	80/50	20,2	6,2	18,9	186,9
335*	Картофельное пюре	180	4	6,3	46,5	248,6
402*	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0,6	0,1	35,7	131
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,9	2	25,3	135
Итого за Обед			40,4	42,9	126,2	1033,65
Итого за день			57,45	61	217,6	1599,7

* - 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 12 лет и старше 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	30,6	17,8	54,5	484,2
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			36,0	19,8	106,5	733,3
Обед						
51*	Винегрет овощной*	100	1,4	10,2	6,6	123
99*	Суп картофельный с фасолью на кур/бульоне со сметаной	250/10	6,8	6,9	26,7	155,6
254*	Сосиски отварные	100	11,3	24,6	4,4	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			31,8	49,7	126,9	1036
Итого за день			67,76	69,5	233,4	1769,3

* - 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 циклическое сбалансированное меню горячих завтраков и обедов
для организации бюджетного питания учащихся 12 лет и старше 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 вязкая пшеничная молочная с маслом	200/5	8,7	7,2	44,3	286,4
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	14,5	82,1	540,0
Обед						
к/к	Икра кабачковая	100	1,2	7	7,4	97
100*	Суп картофельный с вермишелью	250	7,5	3,7	22,3	216,4
275*	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	80	17,3	14	17,5	283
325*	Рис отварной	180	4,6	7,3	48,2	256,3
436*	Напиток лимонный с витамином "С"	200	0,1	0	24,4	98,35
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,9	2	25,3	135
Итого за Обед			35,6	34	145,1	1086,1
Итого за день			52,8	48,5	227,2	1626,03

* - 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 12 лет и старше 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						
184*	Каша вязкая геркулесовая с маслом сливочным	200/5	9,3	9,3	56,9	278
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 сезонные	90	0,7	0,3	10,4	47,7
Итого за Завтрак			15,8	17,7	99,9	540,7
Обед						
7,36**	Свекла отварная с растительным маслом	100	1,2	5,1	7,1	162
84*	Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной со сметаной	250/10/10	5,8	8,7	18	282,1
311*	Плов из птицы (филе)	200	29,4	28	47,5	428
402*	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0,6	0,1	38,7	131
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,9	2	25,9	135
Итого за Обед			38,4	40,1	137,2	1138,1
Итого за день			54,2	57,8	237,1	1678,8

* - 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 12 лет и старше 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						
184*	Каша вязкая молочная рисовая с маслом сливочным	200/5	6,2	7,8	41,2	251,75
14*	Сыр (порциями)	15	3,45	4,45	0,4	54,5
433*	Какао с молоком	200	3	2,6	24,8	134,15
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
Итого за Завтрак			19,56	18,35	103,1	635,8
Обед						
20*	Салат из соленых огурцов с луком**	100	2,7	5,1	2,6	67
99/73*	Суп картофельный с горохом, курицей и гречками	250/10/10	11,4	10,2	29,7	256,29
245*	Тефтели рыбные с соусом томатном	100/30	17,9	16,2	19,8	256,77
335*	Картофельное пюре	180	4	6,3	26,5	178,59
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			41,6	40,1	128,3	996,65
Итого за день			61,16	58,45	231,4	1632,45

* - 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 12 лет и старше 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	29,1	19,5	65,8	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	52,34
к/к	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак			32,5	22,2	103,3	666,54
Обед						
40*	Салат из квашеной капусты*	100	1,6	5,1	7,7	83
76*	Борщ со свежей капустой, картофелем со сметаной	250/10	1,9	4,9	18,4	105
254*	Сосиски отварные	100	11,3	24,6	0,4	268,52
331*	Макаронные изделия отварные	180	6,7	5,7	59,5	250,86
394*	Компот из свежих яблок с витамином "С"	200	0,2	0,2	27,9	115
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,9	2	25,3	135
Итого за Обед			30,1	46,3	138,2	957,38
Итого за день			62,6	68,5	241,5	1623,92

* - 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 12 лет и старше 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	18,7	15,7	5,5	359
5*	Бутерброды с колбасой п/к	20/15	4,3	6,8	10,3	108
430*	Чай с сахаром	200	0	0	15	59,96
к/к	Батон обогащенный	40	3,16	0,4	19,3	94,4
к/к	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак			26,56	23,3	59,9	668,36
Обед						
41*	Салат витаминный (1-й вариант) ***	100	1,8	5,8	10,8	93
91*	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	6,7	6	19,2	149,33
315/366*	Биточки куриные с соусом молочным	80/50	14,8	10,6	27,2	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	60	4,9	2	25,3	135
Итого за Обед			33,4	31,8	166,4	987,63
Итого за день			59,96	55,1	226,3	1655,99

* - 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 12 лет и старше 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 вязкая пшеничная молочная с маслом	200/5	8,7	7,2	44,3	286,4
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	Йогурт фруктовый (шт)	125	3,75	3,1	17,4	101
к/к	Батон обогащенный	50	3,8	1,5	25,7	130,9
Итого за Завтрак			22,7	18,85	112,6	706,9
Обед						
51*	Винегрет овощной*	100	1,4	10,2	6,6	123
100*	Суп картофельный с макарон.изд. с мясом птицы	250/10	4,4	8,2	49	186
237*	Рыба, запеченная в сметанном соусе	100	17,5	12,4	27	214
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			32,5	39,1	149,6	897,6
Итого за день			55,2	58,0	262,2	1604,5

* - 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.



СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ

Степанова Е.Г.



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

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню горячих завтраков и обедов
для организации бюджетного питания учащихся 12 лет и старше 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	14	12	33,5	376,32
2*	Бутерброд с джемом	15/5/20	1,3	4,6	21,6	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			16,3	16,9	80,7	617,38
Обед						
50*	Салат «Свеколка»	100	8	10,1	15,1	184
98*	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	3,5	5,5	21,9	151,5
260***	Печеночный пудинг	100	16	15,4	12,4	302
323*	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,3	5,3	49	245
411*	Кисель плодово-ягодный с витамином "С"	200	0,1	0,1	27,9	113
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,9	2	25,3	135
Итого за Обед			36,8	38,4	151,6	1130,5
Итого за день			53,1	55,3	232,3	1747,9

* - 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.