

СОГЛАСОВАНО  
Директор МБОУ



УТВЕРЖАЮ:  
Генеральный директор ООО "СТК"  
Иван Степанов В.Г.



Примерное ~~двух~~ недельное 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

17.05.2021

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за Завтрак</b>			16,8	16,9	74	566,2
<b>Обед</b>						
к/к	Огурец свежий**	100	0,7	0,1	2	11,9
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
<b>Итого за Обед</b>			38	42,2	140,6	1039,34
<b>Итого за день</b>			54,8	59,1	214,6	1605,54

\* - 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.