

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ



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 26.05.2021
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 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.