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: Пятница 28.05.2021г

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.