

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ



УТВЕРЖДАЮ:
Генеральный директор ООО "СТК"
Ютепанова 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 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	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.