

СОГЛАСОВАНО:  
Директор МБОУ



Примерное двухнедельное циклическое 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: Вторник 18.05.2021  
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
<b>Завтрак</b>						
184*	Каша вязкая манная молочная с маслом сливочным	150/5	5,6	4,7	30,9	224
14*	Сыр (порциями)	15	3,45	4,45	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
<b>Итого за Завтрак</b>			16,6	13,75	89,4	570,31
<b>Обед</b>						
40*	Салат из квашеной капусты *	60	1,4	3,1	5,7	56,2
92*	Суп картофельный с рыбой	200/20	8,5	2,3	16,1	136
258*	Жаркое по-домашнему со свиной	200	16,4	27,8	40,6	409
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
<b>Итого за Обед</b>			31,4	35,2	113,4	841,2
<b>Итого за день</b>			48	48,95	202,8	1411,6

\* - 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.