

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 25.05.2021
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						
189*	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	150/5	4	6,7	23,1	196,0
14*	Сыр (порциями)	15	3,45	4,45	0,4	54,5
433*	Какао с молоком	200	3	2,6	24,8	134,2
к/к	Батон обогащенный	40	3,16	0,4	19,3	94,4
к/к	Йогурт фруктовый (шт.)	125	3,75	3,1	17,4	101,0
Итого за Завтрак			17,36	17,25	85	580,1
Обед						
к/к	Огурец свежий **	60	0,4	0,06	1,2	7,12
99/73*	Суп картофельный с горохом, курицей и гренками	200/10/10	9,3	18,1	14,9	183,0
245*	Тефтели рыбные с соусом томатном	80/30	14,3	10	44,7	265,5
335*	Картофельное пюре	150/5	3,4	5,3	22,4	170,6
441*	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
Итого за Обед			30,7	34,26	123,4	807,5
Итого за день			48,06	51,51	208,4	1387,5

* - С 01.03. в рецептуре блюдо лук репчатый заменяется на лук зелёный

** - С 01.03. в рецептуре блюдо огурец соленый заменяется на огурец свежий

*** - С 01.03. рецептура блюдо 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., Гапбаров М.М.Г. и др.

*** - Лечебное питание (в таблицах и схемах). Э. Н. Преображенская. Издательство „ПрофиКС” Санкт-Петербург 2013 г.