

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ



УТВЕРЖДАЮ:
Генеральный директор ООО "СТК"
для документов
Иванова Е.Г./

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: Понедельник
Неделя: 2

17.05.2021

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
190*	Каша из пшена и риса молочная («Дружба»)	150/5	9,8	7,9	21,7	231,5
5*	Бутерброды с колбасой п/к	20/15	4,3	6,8	10,3	108
432*	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107
к/к	Фрукты свежие	100	0,9	0,2	8,1	43
Итого за Завтрак			16,5	16,2	62,4	489,5
Обед						
к/к	Огурец свежий **	60	0,4	0,06	1,2	7,12
95*	Суп из овощей со сметаной	200/5	7,9	7,5	15,5	162,7
316*	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	80/50	14,8	14,6	18,6	283
325*	Рис отварной	180	4,6	7,3	48,2	256,3
402*	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0,6	0,1	35,7	131
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
Итого за Обед			30,9	30,06	135	918,3
Итого за день			47,4	46,26	197,4	1407,9

* - 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., Гаптаров М.М.Г. и др.

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