

"Согласовано"

Руководитель Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Ленинградской области. Главный государственный санитарный врач по Ленинградской области

Историк О.А.

г.

20



"Утверждаю"

Руководитель образовательного учреждения

*С.И. Писарева*

г.

20



"Утверждаю"

Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.

г.

20



Примерное двухнедельное цикличное сбалансированное меню для обеспечения льготным питанием учащихся в возрасте от 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Гатчинского района Ленинградской области.

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню горячих завтраков и обедов для организации бюджетного питания учащихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях стоимостью 108 руб.(завтрак-40 руб,обед - 68 руб.)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	С		А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
														1	2
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
184*	Каша вязкая геркулесовая с маслом сливочным	200/5	9,3	9,3	56,9	278	0,15	1,37	130	0,54	283	147	24	2	
5*	Бутерброды с колбасой п/к	20/15	4,3	6,8	10,3	108	0,09	0	30	0,45	58	51,5	13,05	0,86	
432*	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107	1	0,01	0	0	61	45	7	1	
к/к	Фрукты сезонные	90	0,7	0,3	10,4	47,7	0	45	0	0,2	31	21	12	0,2	
<b>Итого за Завтрак</b>			15,8	17,7	99,9	540,7	1,24	46,38	160	1,19	433	264,45	56,05	4,06	
<b>Обед</b>															
7,36**	Свекла отварная с растительным маслом	100	1,2	5,1	7,1	162	0	10	30	0,09	57,2	145	40	2,9	
84*	Щи из свежей капусты с картофелем, говяжьей со сметаной	250/10/10	5,8	8,7	18	282,1	0,1	39,2	179	0,3	78,1	129,2	23,8	1,3	
311*	Плов из птицы (филе)	200	29,4	28	47,5	428	0,1	14,7	270	6	154	206	26,7	2,7	
402*	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0,6	0,1	38,7	131	0,02	51,4	10	0,5	21	23	16	0,7	
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,9	2	25,9	135	0,2	0	0	1,2	7,9	8,3	46,2	1,9	
<b>Итого за Обед</b>			38,4	40,1	137,2	1138,1	0,42	115,3	489	8,09	318,2	511,5	152,7	9,5	
<b>Итого за день</b>			54,2	57,8	237,1	1678,8	1,66	161,7	649	9,28	751,2	776,0	208,8	13,56	

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню горячих завтраков и обедов для организации бюджетного питания учащихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях  
стоимостью 108 руб. (завтрак-40 руб,обед - 68 руб.)

№ респ.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	День: Вторник							Сезон: 12 лет и старше						
			Неделя: 1							Возраст:						
			Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)							
Б	Ж	У	В1	С		А	Е	Ca	P	Mg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>																
184*	Каша вязкая молочная рисовая с маслом сливочным	200/5	6,2	7,8	41,2	251,75	0,06	1,3	60	0,8	105	106	32	1,4		
14*	Сыр (порциями)	15	3,45	4,45	0,4	54,5	0	0	50,00	0,2	132	75	5,3	0,2		
433*	Какао с молоком	200	3	2,6	24,8	134,15	0,04	1	10	0	121	90	14	1		
к/к	Батон обогащенный	40	3,16	0,4	19,3	94,4	0,07	0	0	0,3	9,2	34,8	13,2	0,8		
к/к	Йогурт фруктовый (шт.)	125	3,75	3,1	17,4	101	0	1	4	0	290	150	140	0		
<b>Итого за Завтрак</b>			19,56	18,35	103,1	635,8	0,17	3,3	124,00	1,3	657,2	455,8	204,5	3,4		
<b>Обед</b>																
20*	Салат из соленых огурцов с луком**	100	2,7	5,1	2,6	67	0,02	6,8	0	2,3	23	28	13	0,7		
99/73*	Суп картофельный с горохом, курицей и гречками	250/10/10	11,4	10,2	29,7	256,29	0,3	11,9	295	2,1	17,5	140	33,8	2,1		
245/364*	Тефтели рыбные с соусом томатном	100/30	17,9	16,2	19,8	256,77	0,1	3,7	105	4,9	53,5	109	21,7	0,9		
335*	Картофельное пюре	180	4	6,3	26,5	178,59	0,2	6,8	50	0,3	62,7	103	38,7	1,5		
441*	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103	0,01	200	16	0	13	3	3	1		
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,9	2	25,3	135	0,2	0	0	1,2	7,9	8,3	46,2	1,9		
<b>Итого за Обед</b>			41,6	40,1	128,3	996,65	0,83	229,2	466	10,8	177,6	391,3	156,4	8,1		
<b>Итого за день</b>			61,16	58,45	231,4	1632,45	1	232,5	590,0	12,1	834,8	847,1	360,9	11,5		

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню горячих завтраков и обедов для организации бюджетного питания учащихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях стоимостью 108 руб. (завтрак-40 руб,обед - 68 руб.)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Y		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
225*	Пудинг из творога с джемом	150/30	29,1	19,5	65,8	476	0,1	0,7	260	2,2	462	379	46	2,19	
11,22**	Чай с молоком и сахаром	200/15	1,5	1,7	17,4	91,2	0	0,2	0	0	56,2	38,7	9,2	0,5	
к/к	Батон обогащенный	20	1,5	0,6	10,3	52,34	0,03	0	0	0,1	4,6	18,4	7,2	0,4	
к/к	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	11	8	2,2	
<b>Итого за Завтрак</b>			32,5	22,2	103,3	666,54	0,13	10,9	260	2,9	538,8	447,1	70,4	5,29	
<b>Обед</b>															
40*	Салат из квашеной капусты*	100	1,6	5,1	7,7	83	0,02	27	70	2,3	49	28	15	0,7	
76*	Борщ со свежей капустой, картофелем со сметаной	250/10	1,9	4,9	18,4	105	11	0,22	120	52	98	25	1,3	1,2	
254*	Сосиски отварные	100	11,3	24,6	0,4	268,52	0,2	0	130	0,4	36	162	20	2	
331*	Макаронные изделия отварные	180	6,7	5,7	59,5	250,86	0,07	0	0	0,96	13,2	43,2	8,4	0,9	
394*	Компот из свежих яблок с витамином "С"	200	0,2	0,2	27,9	115	0	51,6	0	0,1	7	4	4	1	
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,9	2	25,3	135	0,2	0	0	1,2	7,9	8,3	46,2	1,9	
<b>Итого за Обед</b>			30,1	46,3	138,2	957,38	11,49	78,82	320	56,96	211,1	270,5	94,9	7,7	
<b>Итого за день</b>			62,6	68,5	241,5	1623,92	11,62	89,72	580	59,86	749,9	717,6	165,3	12,99	

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню горячих завтраков и обедов для организации бюджетного питания учащихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях  
стоимостью 108 руб. (завтрак-40 руб, обед - 68 руб.)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
214*	Омлет натуральный	120	18,7	15,7	5,5	359	1,1	0	356	6,5	354	327,6	25,2	1,6	
5*	Бутерброды с колбасой п/к	20/15	4,3	6,8	10,3	108	0,09	0	30	0,45	129	51,45	13,05	0,86	
430*	Чай с сахаром	200	0	0	15	59,96	0	0	0	0	5	8	4	1	
к/к	Батон обогащенный	40	3,16	0,4	19,3	94,4	0,07	0	0	0,3	92	34,8	13,2	0,8	
к/к	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	11	8	2,2	
<b>Итого за Завтрак</b>			26,56	23,3	59,9	668,36	1,26	10	386	7,85	596	432,85	63,45	6,46	
<b>Обед</b>															
41*	Салат витаминный (1-й вариант) ***	100	1,8	5,8	10,8	93	0,04	18	40	2,34	36	27,8	16,5	1	
91*	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	6,7	6	19,2	149,33	0,1	16,2	71	0,4	34	80,4	25,2	0,9	
315/366*	Биточки куриные с соусом молочным	80/50	14,8	10,6	27,2	223	0,05	6,4	20	0,5	97,6	123,2	20,8	1,6	
325*	Рис отварной	180	4,6	7,3	48,2	256,3	0,03	0	10	0,4	4	73,2	22,8	0,7	
402*	Компот из сухофруктов с витаминном "С"	200	0,6	0,1	35,7	131	0,02	51,4	10	0,5	21	23	16	0,7	
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,9	2	25,3	135	0,2	0	0	1,2	7,9	8,3	46,2	1,9	
<b>Итого за Обед</b>			33,4	31,8	166,4	987,63	0,44	92	151	5,34	200,5	335,9	147,5	6,8	
<b>Итого за день</b>			59,96	55,1	226,3	1655,99	1,7	102	537,0	13,19	796,5	768,75	211	13,26	

Сезон:

День: Четверг

Неделя: I

Возраст: 12 лет и старше

Примерное двухнедельное цикличное сбалансированное меню горячих завтраков и обедов для организации бюджетного питания учащихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях стоимостью 108 руб.(завтрак-40 руб,обед - 68 руб.)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	День: Пятница							Сезон:				
			Неделя: I			Возраст: 12 лет и старше				Витамины (мг)				
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
184*	Каша вязкая пшеничная молочная с маслом	200/5	8,7	7,2	44,3	286,4	0,12	1,3	150	2,4	225	143	34	1
14*	Сыр (порциями)	15	3,45	4,45	0,4	54,5	0	0	45	0,2	132	75	5,3	0,2
433*	Какао с молоком	200	3	2,6	24,8	134,2	0,04	1	10	0	121	90	14	1
к/к	Йогурт фруктовый (шт)	125	3,75	3,1	17,4	101	0	1	40	0	290	150	140	0
к/к	Батон обогащенный	50	3,8	1,5	25,7	130,9	0,08	0	0	0,3	11,5	43,5	16,5	0,9
<b>Итого за Завтрак</b>			22,7	18,85	112,6	706,9	0,24	3,3	245	2,9	779,5	501,5	209,8	3,1
<b>Обед</b>														
51*	Винегрет овощной*	100	1,4	10,2	6,6	123	0,02	14,5	65	4,6	38	36	19	1
100*	Суп картофельный с макарон. изд. с мясом птицы	250/10	4,4	8,2	49	186	0,1	5,2	95	2,1	29,8	50	20,7	1,2
237/371*	Рыба, запеченная в сметанном соусе	100	17,5	12,4	27	214	0	0	84	1,3	38,9	172	17,4	2,3
335*	Картофельное пюре	180	4	6,3	26,5	178,6	0,2	6,8	57	0,3	62,7	113	38,7	1,5
431*	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0	15,2	61	0	3	0	0	7,4	9	5	0,1
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,9	2	25,3	135	0,2	0	0	1,2	7,9	8,3	46,2	1,9
<b>Итого за Обед</b>			32,5	39,1	149,6	897,6	0,52	29,5	301	9,5	184,7	388,3	147	8
<b>Итого за день</b>			55,2	58,0	262,2	1604,5	0,76	32,8	546,0	12,4	964,2	889,8	356,8	11,1

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню горячих завтраков и обедов для организации бюджетного питания учащихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях стоимостью 108 руб. (завтрак-40 руб,обед - 68 руб.)

День: Суббота  
Неделя: 1  
Сезон: 12 лет и старше  
Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
227*	Суфле творожное	130	14	12	33,5	376,32	0,1	0	230	2	435	307	41	1,9
2*	Бутерброд с джемом	15/5/20	1,3	4,6	21,6	132,36	0	0	10	0,4	5,9	16,7	6,8	0,4
431*	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0	15,2	61	0	3	0	0	7,4	9	5	0,1
к/к	Фрукты сезонные	90	0,7	0,3	10,4	47,7	0	45	0	0,2	31	21	12	0,2
<b>Итого за Завтрак</b>			16,3	16,9	80,7	617,38	0,1	48	240	2,6	479,3	353,7	64,8	2,6
<b>Обед</b>														
50*	Салат «Свеколка»	100	8	10,1	15,1	184	0,03	7	38	4,8	48	56	28	1,9
98*	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	3,5	5,5	21,9	151,5	0,1	20,2	72	0	114	87,9	23,4	1,2
260***	Печеночный пудинг	100	16	15,4	12,4	302	0,5	24,8	147	5,8	62	243	27,8	2,8
323*	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,3	5,3	49	245	0,1	0	45	0,4	21	84	34,6	0,8
411*	Кисель плодово-ягодный с витамином "С"	200	0,1	0,1	27,9	113	0,01	55,4	0	0,1	5	8,1	2,1	0,4
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,9	2	25,3	135	0,2	0	0	1,2	7,9	8,3	46,2	1,9
<b>Итого за Обед</b>			36,8	38,4	151,6	1130,5	0,9	107,4	302	12,3	257,9	487,3	162,1	9
<b>Итого за день</b>			53,1	55,3	232,3	1747,9	1,04	155,4	542	14,9	737,2	841	226,9	11,6



Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню горячих завтраков и обедов для организации бюджетного питания учащихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях (стоимостью 108 руб.(завтрак-40 руб,обед - 68 руб.)

День: Понедельник  
Неделя: 2  
Сезон: 12 лет и старше  
Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>																
190*	Каша из пшена и риса молочная («Дружба»)	200/5	9,6	8,6	33,3	278,2	0,1	1,9	178	0,2	186	174	34,4	0,6		
5*	Бутерброды с колбасой п/к	20/15	4,8	6,8	10,3	108	0,09	0	0	0,45	12,9	51,45	13,05	0,9		
432*	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107	1	0,01	0	0	61	45	7	1		
к/к	Фрукты свежие	100	0,9	0,2	8,1	73	0	60	0,01	0,2	34	23	13	0,3		
<b>Итого за Завтрак</b>			16,8	16,9	74	566,2	1,19	61,91	178	0,85	293,9	293,45	67,45	2,76		
<b>Обед</b>																
к/к	Огурец соленый **	80	0,3	0,1	7,1	13	0	14,7	20	2,2	40	105	15,4	1		
95*	Суп из овощей со сметаной	250/10	2,4	9,1	19,2	212,1	0,1	9,3	230	0,4	98,6	154,8	23,3	3,1		
316/366*	Котлеты рубленые из кур, заваренные с соусом молочным	80/50	24,8	23,6	10,2	293	0,05	6,4	218	0,5	287,6	123,2	20,8	1,6		
325*	Рис отварной	180	4,6	7,3	48,2	256,3	0,03	0	73	0,4	4	73,2	22,8	0,7		
402*	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0,6	0,1	35,7	131	0,02	51,4	10	0,5	21	23	16	0,7		
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,9	2	25,3	135	0,2	0	0	1,2	7,9	8,3	46,2	1,9		
<b>Итого за Обед</b>			37,6	42,2	145,7	1040,44	0,4	81,8	551	5,2	459,1	487,5	144,5	9		
<b>Итого за день</b>			54,4	59,1	219,7	1606,64	1,59	143,7	729	6,05	753	780,95	212	11,8		





Примерное двухнедельное цикличное сбалансированное меню горячих завтраков и обедов для организации бюджетного питания учащихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях стоимостью 108 руб.(завтрак-40 руб,обед - 68 руб.)

№ реч.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Неделя: 2		У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
225*	Пудинг из творога с джемом	150/20	21,3	19,5	45,8	416	0,1	0	251	2,2	380	309	46	2,2
433*	Какао с молоком	200	3	2,6	24,8	134,2	0,04	1	10	0	121	90	14	1
к/к	Батон обогащенный	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0,03	0	0	0,1	4,6	18,4	7,2	0,4
к/к	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	11	8	2,2
<b>Итого за Завтрак</b>			26,2	23,1	90,7	649,49	0,17	11	261	2,9	521,6	428,4	75,2	5,8
<b>Обед</b>														
35*	Салат из б/к капусты с морковью и маслом растительным***	100	2,3	5,1	11,2	100,2	0	55,3	40	2,3	36,6	41,2	18,8	0,8
80*	Борщ свирицкий со сметаной с фрикадельками	250/25/10	4,1	5,8	16,7	135,6	0,1	6,02	37	1,8	56,3	103	34	1,7
283/364*	Тефтели из говядины с соусом томатным	50/50	11,2	16,2	9,7	286	0,1	1,3	170	4,6	56,1	122	18,7	1,8
323*	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,3	5,3	45	247	0,1	0	40	0,4	16,6	103,7	34,6	0,8
401*	Компот из кураги с витамином "С"	200	1	0,1	34,1	141,2	0	51,6	0	0	32	29,2	21	0,6
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,9	2	25,3	135	0,2	0	0	1,2	7,9	8,3	46,2	1,9
<b>Итого за Обед</b>			27,8	34,5	142	1044,9	0,5	114,2	287	10,3	205,5	407,4	173,3	7,6
<b>Итого за день</b>			54	57,6	232,7	1694,4	0,7	125,2	548,0	13,2	727,1	835,8	248,5	13,4

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню горячих завтраков и обедов для организации бюджетного питания учащихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях стоимостью 108 руб. (завтрак-40 руб, обед - 68 руб.)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
															Неделя: 2	Четверг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>																
184*	Каша вязкая пшеничная с маслом	200/5	8,7	8,2	48,5	296,0	0,2	1,3	230	0,2	136,2	184,3	47,6	2		
5*	Бутерброды с колбасой п/к	20/15	4,3	6,8	10,3	108	0,09	0	0	0,45	12,9	51,5	13,05	0,86		
431*	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0	15,2	61	0	3	0	0	7,4	9	5	0,1		
к/к	Йогурт фруктовый 2,5 % ж.	125	3,75	3,1	17,4	101	0	1	0,04	0	290	150	140	0		
<b>Итого за Завтрак</b>			17,05	18,1	91,4	566,0	0,29	5,3	230	0,65	446,5	394,75	205,7	2,96		
<b>Обед</b>																
48*	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,4	18,7	7,2	215,4	0	7,6	24	6,6	140,3	109	21,9	1,2		
90*	Рассольник домашний с курицей и сметаной	250/10/5	6,9	9,7	28,3	247,8	0,1	7,9	108	0,3	35,2	89,6	28,6	1,2		
231*	Рыба тушеная в томате с овощами	80/50	20,2	6,2	18,9	186,9	0	3,9	112	2,2	9,5	230	4,3	2,3		
335*	Картофельное пюре	180	4	6,3	46,5	248,6	0,2	6,8	94	0,3	62,7	113	38,7	1,5		
402*	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0,6	0,1	35,7	131	0,02	31,4	10	0,5	21	23	16	0,7		
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,9	2	25,3	135	0,2	0	0	1,2	7,9	8,3	46,2	1,9		
<b>Итого за Обед</b>			40,4	42,9	126,2	1033,65	0,52	57,6	348	11,1	276,6	572,9	155,7	8,8		
<b>Итого за день</b>			57,45	61	217,6	1599,7	0,81	62,9	578,0	11,8	723,1	967,7	361,4	11,8		

Примерное двухнедельное цикличное сбалансированное меню горячих завтраков и обедов для организации бюджетного питания учащихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях  
стоимостью 108 руб.(завтрак-40 руб,обед - 68 руб.)

День: Пятница  
Неделя: 2  
Сезон: 12 лет и старше  
Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
224*	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/20	30,6	17,8	54,5	484,2	0	0,1	386	0,4	455,4	268	36	1,1
к/к	Батон обогащенный	40	3,16	0,4	19,3	94,4	0,07	0	0	0,3	9,2	34,8	13,2	0,8
432*	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107	1	0,01	0	0	61	45	7	1
к/к	Фрукты сезонные	90	0,7	0,3	10,4	47,7	0	45	0	0,2	31	21	12	0,2
<b>Итого за Завтрак</b>			36,0	19,8	106,5	733,3	1,07	45,11	386	0,9	556,6	368,8	68,2	3,1
<b>Обед</b>														
51*	Викетрет овощной*	100	1,4	10,2	6,6	123	0,02	14,5	107	4,6	38	36	19	1
99*	Суп картофельный с фасолью на кур/бульоне со сметаной	250/10	6,8	6,9	26,7	155,6	0,1	13,5	72	2,5	84,5	176,1	27,2	1,4
254*	Сосиски отварные	100	11,3	24,6	4,4	268,5	0,2	0	10	0,4	36	162	20	2
331*	Макаронные изделия отварные	180	6,7	5,7	39,5	250,9	0,07	0	0	0,96	13,2	43,2	8,4	0,9
441*	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103	0,01	200	0,16	0	13	3	3	1
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,9	2	25,3	135	0,2	0	0	1,2	7,9	8,3	46,2	1,9
<b>Итого за Обед</b>			31,8	49,7	126,9	1036	0,6	228	189,2	9,66	192,6	428,6	123,8	8,2
<b>Итого за день</b>			67,76	69,5	233,4	1769,3	1,67	273,1	575,2	10,56	749,2	797,4	192	11,3

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню горячих завтраков и обедов для организации бюджетного питания учащихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях стоимостью 108 руб. (завтрак-40 руб, обед - 68 руб.)

Сезон: **Лето: Суббота** **12 лет и старше**  
**Неделя: 2** **Возраст:**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
															4	5
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>																
213*	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	10	0,2	22	77	5	1		
184*	Каша вязкая пшеничная молочная с маслом	200/5	8,7	7,2	44,3	286,4	0,12	1,3	230	2,4	225	193	34	1		
11,22**	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,7	17,4	91,2	0	0,2	0	0	56,2	38,7	9,2	0,5		
к/к	Батон обогащенный	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0,03	0	0	0,1	4,6	18,4	7,2	0,4		
к/к	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	11	8	2,2		
<b>Итого за Завтрак</b>			17,2	14,5	82,1	540,0	0,18	11,5	240	3,3	323,8	338,1	63,4	5,1		
<b>Обед</b>																
к/к	Икра кабачковая	100	1,2	7	7,4	97	0	7,4	40	3,3	43,5	39,2	15,9	0,7		
100*	Суп картофельный с вермишелью	250	7,5	3,7	22,3	216,4	0,1	18,8	177	0	84,9	74,5	24,4	1,1		
275*	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	80	17,3	14	17,5	283	0,2	5,5	30	3,5	97,5	175	27,5	2,5		
325*	Рис отварной	180	4,6	7,3	48,2	256,3	0,03	0	102	0,4	4	73,2	22,8	0,7		
436*	Напиток лимонный с витамином "С"	200	0,1	0	24,4	98,35	0	56,7	0,2	0	13	3,5	1,9	1		
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,9	2	25,3	135	0,2	0	0	1,2	7,9	8,3	46,2	1,9		
<b>Итого за Обед</b>			35,6	34	145,1	1086,1	0,5	88,4	349,2	8,4	250,8	373,7	138,7	7,9		
<b>Итого за день</b>			52,8	48,5	227,2	1626,03	0,71	99,9	589,2	11,7	574,6	711,8	202,1	13		
<b>Итого за все дни</b>			690	706,3	2795	19860,6	24,3	1579	7039	182,3	9113	9660	3076	146,5		
<b>Итого среднее за день</b>			57,5	58,9	232,9	1655,0	2,0	131,6	586,6	15,2	759,4	805,0	256,3	12,2		

- \* - 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.

### **Приложение к циклическому двухнедельному меню**

- \* - Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб, 2008, под редакцией Куткиной М.Н.
  - \*\* - Семилетнее меню для основных вариантов стандартных диет с использованием блюд оптимизированного состава, применяемых в лечебном питании. Москва-2010 г., Тутельян В.А., Гапнаров М.М.Г. И др.
  - \*\*\* - Лечебное питание (в таблицах и схемах). Э. Н. Преображенская. Издательство „ПрофКС” Санкт-Петербург 2013 г.
- Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник. -Москва, ДеЛі принт, 2007. -276с. Редакция Скурихина И.М., Тутельяна В.А.

Допускаются отклонения в случае сбоя поставки в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.