

"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



г.

20

"Утверждаю"

Генеральный директор ООО "СТК"



*Степанова Е.Г.*

г.

20

Примерное двухнедельное цикличное сбалансированное меню  
для обеспечения льготным питанием учащихся в возрасте 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях  
Гатчинского района Ленинградской области.

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.)

№ 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>																
189*	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	150/5	5,1	7,5	43	234,4	0,14	1,24	104	0,45	182	175	36	1,5		
5*	Бутерброды с колбасой п/к	20/15	4,3	6,8	10,3	128	0,09	0	60	0,45	12,9	51,45	13,05	0,86		
432*	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107	1	0,01		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>			11,6	15,9	86	517,14	1,23	46,25	164	1,1	286,9	292,5	68,05	3,56		
<b>Обед</b>																
7,36**	Свёкла отварная с растительным маслом	60	0,9	5,1	5,6	71,55	0	6,2	200	0,07	22,9	112	21,3	1,4		
84*	Щи из свежей капусты с картофелем, говяжьей и сметаной	200/10/5	5,2	6,3	8,9	139,4	0,1	29,8	39	0,2	85,1	124,3	16	0,7		
311*	Плов из птицы (филе)	200	28,4	23	67,5	478	0,1	14,7	30	6	264	216	46,7	3,6		
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	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	0,8	5,8	6,7	27,9	1,6		
<b>Итого за Обед</b>			37,7	35	133,5	898,19	0,32	102,1	279	7,57	398,8	482	127,9	8		
<b>Итого за день</b>			49,3	50,9	219,5	1415,33	1,55	148,4	443	8,7	685,7	774,5	196,0	11,6		

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.)

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б		Ж			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
			5	4	3	2										1	12
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
<b>Завтрак</b>																	
189*	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	150/5	4	6,7	23,1	196,03	0,08	0,9	40	0,6	74	98,6	23,8	1,1			
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	134,15	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	40	0	290	150	140	0			
<b>Итого за Завтрак</b>			17,36	17,25	85	580,08	0,19	2,9	135	1,1	626,2	448,4	196,3	3,1			
<b>Обед</b>																	
20*	Салат из соленых огурцов с луком **	50	1,35	2,5	1,3	33,3	0	3,4	0	1,2	11,5	14	6,5	0,4			
99/73*	Суп картофельный с горохом, курицей и гречками	200/10/10	9,3	18,1	14,9	183,04	0,2	9,5	195	1,7	10,3	104	27	1,8			
245*	Тефтели рыбные с соусом томатном	80/30	14,3	10	44,7	265,51	0	3,3	72	4	9,6	21,5	6	1,4			
335*	Картофельное пюре	150/5	3,4	5,3	22,4	170,55	0,2	4,6	30	0,1	41,3	75,5	29,9	1,8			
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	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	0,8	5,8	6,7	27,9	1,6			
<b>Итого за Обед</b>			31,65	36,7	123,5	833,64	0,51	220,8	313	7,8	91,5	224,7	100,3	8			
<b>Итого за день</b>			49,01	53,95	208,5	1413,72	0,7	223,7	448,0	8,9	717,7	673,1	296,6	11,1			

День: Вторник  
Неделя: 1

Сезон:  
Возраст: 7-11

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.)

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
			Б	Ж	У											
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	19,8	12,5	57,8	476	0,1	0,7	201	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>			23,2	15,2	95,3	666,54	0,13	10,9	201	2,9	538,8	447,1	70,4	5,29		
<b>Обед</b>																
40*	Салат из квашеной капусты *	60	1,4	3,1	5,7	56,24	0	21,8	10	1,8	36,1	26,3	12,3	0,5		
76*	Борщ со свежей капустой, картофелем со сметаной	200/5	3,5	7	22,2	125,61	0,1	23,5	126	0,7	44,9	60	21,2	1,2		
254*	Сосиски отварные	100	10,3	18,6	0,4	268,52	0,2	0	80	0,4	56	162	20	2		
331*	Макаронные изделия отварные	150	5,6	4,8	36	209,61	0,04	0	0	0,71	9,2	30,6	6,5	0,7		
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	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	0,8	5,8	6,7	27,9	1,6		
<b>Итого за Обед</b>			23,6	34,2	108	853,22	0,44	96,9	216	4,51	159	289,6	91,9	7		
<b>Итого за день</b>			46,8	49,4	203,3	1519,76	0,57	107,8	417	7,41	697,8	736,7	162,3	12,3		

Рацион:

День: Среда  
Неделя: 1

Сезон:  
Возраст:

7-11

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.)

№ р-ц.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
															4
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
214*	Омлет натуральный	120	14,7	15,7	5,5	359	1,1	0	356	6,5	327,6	25,2	3,6		
5*	Бутерброды с колбасой п/к	20/15	4,3	6,8	16,3	108	0,09	0	0	0,45	51,45	13,05	0,9		
430*	Чай с сахаром	200	0	0	15	59,96	0	0	0	0	8	4	1		
к/к	Батон обогащенный	20	1,5	0,6	10,3	52,34	0,03	0	0	0,1	18,4	7,2	0,4		
к/к	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	11	8	2,2		
<b>Итого за Завтрак</b>			20,9	23,5	56,9	626,3	1,22	10	356	7,65	416,5	57,45	8,06		
<b>Обед</b>															
41*	Салат витаминный (1-й вариант) ***	60	1,1	3,5	5,7	58,3	0	16	30	1,4	23,5	20,6	7,5	0,4	
91*	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	5,3	4,4	13,6	114,75	0,1	13	86	0,1	86,8	59,2	17,1	0,7	
314/366*	Биточки куриные с соусом молочным	80/50	12,8	10,6	28,2	223	0,05	6,4	20	0,5	129,6	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	0,3	
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	0,2	
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	0,8	5,8	6,7	27,9	1,6	
<b>Итого за Обед</b>			27	26,4	147,2	861,59	0,3	86,8	156	3,7	270,7	305,9	112,1	4,8	
<b>Итого за день</b>			47,9	49,9	204,1	1487,89	1,52	96,8	512	11,35	660,4	722,4	169,6	12,86	

Рацион:

День: Четверг  
Неделя: 1

Сезон: 7-11  
Возраст: 7-11

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.)

№ 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>																
184*	Каша пшеничная молочная с маслом	150/5	5,7	6,2	27	188,65	0,8	0,9	30	1,8	128,3	10	22,1	2,8		
14*	Сыр (порциями)	15	3,5	4,5	0,4	54,5	0	0	50	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	Йогурт фруктовый (шт)	125	3,8	3,1	17,4	101	0	1	40	0	90	150	140	0		
к/к	Батон обогащенный	50	3,8	1,5	25,7	130,85	0,08	0	0	0,3	11,5	43,5	16,5	0,9		
<b>Итого за Завтрак</b>			19,7	17,85	95,3	609,15	0,92	2,9	130,0	2,3	482,8	368,5	197,9	4,9		
<b>Обед</b>																
51*	Винегрет овощной *	60	0,7	6,1	4,7	76,22	0	5,4	0	2,6	10,5	2,8	7,4	0,4		
100*	Суп картофельный с макарон.изд. с мясом птицы	200/10	7,8	6,5	16,9	166,7	0,1	14,4	218	1,8	16	9,3	17,5	1,8		
237/371*	Рыба, запеченная в сметанном соусе	100	12,5	10,4	27	194	0	0	45	1,3	78,9	172	17,4	1,3		
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		
431*	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0	15,2	61	0	13	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>			30,2	31,3	115,6	811,51	0,5	39,6	313,0	7,2	183,4	304,4	132,2	7		
<b>Итого за день</b>			49,9	49,15	210,9	1420,66	1,42	42,5	443,0	9,5	666,2	672,9	330,1	11,9		

Рацион:

День: Пятница

Неделя: 1

Сезон:

Возраст: 7-11

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.)

№ рец.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	День: Суббота				Сезон:							
			Неделя: 1				Возраст: 7-11							
			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	22	15	28,5	376,32	0,1	0	281	2	345	257	41	1,2
2*	Бутерброд с джемом	15/5/20	1,3	4,6	29,6	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>			24,3	19,9	83,7	617,38	0,1	48	291	2,6	389,3	303,7	64,8	1,9
<b>Обед</b>														
50*	Салат «Свеколка»	50	0,8	5,1	7,7	79,59	0	4	0	2,2	22,4	21	13,4	0,6
98*	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	2,1	3,6	21,6	113,97	0,1	16,5	0	0	81,8	42	18,8	1
260***	Печеночный пудинг	100	16	15,4	12,4	302	0,5	24,8	107	5,8	75,4	204	27,8	5,8
323*	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	4,8	37,1	183,8	0,1	0	30	0,3	83,8	92	28	0,6
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	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	0,8	5,8	6,7	27,9	1,6
<b>Итого за Обед</b>			25,2	29,5	122,5	870,6	0,81	100,7	137	9,2	274,2	373,8	118	10
<b>Итого за день</b>			49,5	49,4	206,2	1487,98	0,91	148,7	428	11,8	663,5	677,5	182,8	11,9

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.)

№ 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	Ca	P	Mg	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»)	150/5	9,8	7,9	21,7	231,5	0,1	1,5	19	0,2	245	119	18,9	1,4		
5*	Бутерброды с колбасой п/к	20/15	4,3	6,8	10,3	108	0,09	0	0	0,45	29	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	43	0	60	17	0,2	34	23	13	0,3		
<b>Итого за Завтрак</b>			16,5	16,2	62,4	489,53	1,19	61,51	36	0,85	369	238,5	51,95	3,6		
<b>Обед</b>																
к/к	Огурец соленый **	60	0,2	0,1	5,1	9,8	0	12,4	20	2,1	30	156	9,3	0,8		
95*	Суп из овощей со сметаной	200/5	7,9	7,5	15,5	162,7	0,1	8,1	102	0,3	78	102	16,2	1,7		
316/366*	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом	80/50	14,8	14,6	18,6	283	0,05	6,4	287	0,5	153	123,2	20,8	2,6		
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 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	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	0,8	5,8	6,7	27,9	1,6		
<b>Итого за Обед</b>			30,7	30,1	138,9	921,02	0,3	78,3	429	4,6	291,8	484,1	113	8,1		
<b>Итого за день</b>			47,2	46,3	201,3	1410,55	1,49	139,8	465	5,45	660,8	722,6	165	11,7		

Рацион:

День: Понедельник  
Неделя: 2

Сезон:  
Возраст: 7-11



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.)

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Неделя: 2				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
			Б	Ж	У										8	9
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>																
184*	Каша вязкая манная молочная с маслом сливочным	150/5	5,6	4,7	30,9	224	0	1,1	30	0,3	91,5	108,7	12,4	1,3		
14*	Сыр (порциями)	15	3,45	4,45	0,4	54,5	0	0	45	0,2	132	75	5,3	0,2		
430*	Чай с сахаром	200	0	0	15	59,96	0	0	0	0	5	8	4	1		
к/к	Батон обогащенный	50	3,8	1,5	25,7	130,85	0,08	0	0	0,3	11,5	43,5	16,5	0,9		
к/к	Йогурт фруктовый 2,5 % ж.	125	3,75	3,1	17,4	101	0	1	40	0	290	150	140	0		
<b>Итого за Завтрак</b>			16,6	13,75	89,4	570,31	0,08	2,1	115,0	0,8	530	385,2	178,2	3,4		
<b>Обед</b>																
40*	Салат из квашеной капусты *	60	1,4	3,1	5,7	56,24	0	21,8	10	1,8	36,1	26,3	12,3	0,5		
92*	Суп картофельный с рыбой	200/20	8,5	2,3	16,1	136	0,2	7,3	100	0,3	7,1	168,3	22	1,9		
258*	Жаркое по-домашнему со свиной	200	16,4	27,8	40,6	409	0,5	11,2	204	2,2	73,3	73,1	43,8	3,4		
436*	Напиток из апельсина с витамином "С"	200	0,2	0	25,7	105	0,01	50,13	0	0,1	8	5	3	0		
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>			31,4	35,2	113,4	841,24	0,91	90,43	314	5,6	132,4	281	127,3	7,7		
<b>Итого за день</b>			48	48,95	202,8	1411,55	0,99	92,53	429	6,4	662,4	666,2	305,5	11,1		

Рацион:

День: Вторник

Неделя: 2

Сезон:

Возраст: 7-11

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.)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Неделя: 2				В1	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
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	15,3	19,5	41,1	476	0,1	0	20	2,2	296	279	46	2,2
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	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	2,1
<b>Итого за Завтрак</b>			20,2	23,1	86	709,49	0,17	11	30	2,9	437,6	398,4	75,2	5,7
<b>Обед</b>														
35*	Салат из б/к капусты с морковью и маслом растительным**	60	1,4	4,1	6,7	69	0	32,9	20	1,8	23	28	12,6	0,5
80*	Борщ сибирский со сметаной с фрикадельками	200/20/5	3,2	4	12,8	100,03	0,1	16,1	260	1,3	58	74,8	23,1	1,3
283/364*	Тефтели из говядины с соусом томатным	50/50	14,2	12,2	9,7	286	0,1	1,3	162	4,6	87	102	18,7	2,2
323*	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	4,8	37,1	183,8	0,1	0	0,03	0,3	19	92	28	0,6
401*	Компот из кураги с витаминном "С"	200	1	0,1	34,1	141,21	0	51,6	0	0	32	29,2	21	0,6
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	0,8	5,8	6,7	27,9	1,2
<b>Итого за Обед</b>			26	25,7	116,2	858,28	0,4	101,9	442	8,8	224,8	332,7	131,3	6,4
<b>Итого за день</b>			46,2	48,8	202,2	1567,77	0,57	112,9	472	11,7	662,4	731,1	206,5	12,1

Примерное двухдневное 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.)

№ 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	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	150/5	6,5	10,2	49,8	281,6	0,2	0,8	106	0,1	98,3	106,2	34,1	2,6
5*	Бутерброды с колбасой п/к	20/15	4,3	6,8	10,3	108	0,09	0	30	0,45	32,9	51,5	13,05	0,9
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	40	0	290	150	140	0
<b>Итого за Завтрак</b>			14,85	20,1	92,7	551,6	0,29	4,8	176	0,55	428,6	316,7	192,2	3,56
<b>Обед</b>														
48*	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	2,8	7,3	4,6	95,7	0	4,9	15	2,2	88,1	90,9	13,9	0,8
90*	Рассольник домашний с курицей и сметаной	200/10/5	6,4	9,6	24,8	186,3	0,1	4,6	102	0,2	44,5	18,3	13,3	1,9
231*	Рыба тушеная в томате с овощами	80/50	17,2	6,2	4,9	234,0	0	3,9	76	2,2	9,5	130,9	4,3	1,3
335*	Картофельное пюре	180	4	6,3	26,5	178,6	0,2	6,8	50	0,3	62,7	103	38,7	1,5
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	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	0,8	5,8	6,7	27,9	1,6
<b>Итого за Обед</b>			33,6	30	112,3	903,9	0,42	71,6	253	6,2	231,6	372,8	114,1	7,8
<b>Итого за день</b>			48,45	50,1	205	1455,46	0,71	76,4	429	6,75	660,2	689,5	306,3	11,36

Рацион:

День: Четверг  
Неделя: 2

Сезон: 7-11  
Возраст: 7-11

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.)

Рацион:

День: Пятница  
Неделя: 2

Сезон: 7-11  
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	Ca	P	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 стуженным	150/20	16,6	10,8	44,5	354,2	0	0,1	180	0,4	275,4	188	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	20	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>			21,96	12,8	96,5	603,27	1,07	45,11	200	0,9	376,6	288,8	68,2	3,1
<b>Обед</b>														
51*	Винегрет овощной *	60	0,7	6,1	4,7	76,2	0	5,4	240	2,6	10,5	62,8	7,4	0,4
99*	Суп картофельный с фасолью на кур/бульоне со сметаной	200/5	5,2	4,6	13	104,4	0,1	11	10	1,7	170	82,5	21,3	1,7
254*	Сосиски отварные	100	10,3	14,6	0,4	268,5	0,2	0	20	0,4	76	182	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>			28,5	33,3	107,3	938	0,58	216,4	270,2	6,86	290,6	381,8	106,3	7,9
<b>Итого за день</b>			50,46	46,1	203,8	1541,27	1,65	261,5	470,2	7,76	667,2	670,6	174,5	11

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.)

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Неделя: 2				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			Б	Ж	У										
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 пшеничная молочная с маслом	150/5	8,7	10,4	27	188,7	0,8	0,9	320	1,8	228,3	141	22,1	0,8	
11,22**	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,7	17,4	91,2	0	0,2	0	0	56,2	88,7	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	17,7	64,8	442,19	0,86	11,1	330	2,7	327,1	336,1	51,5	4,9	
<b>Обед</b>															
к/к	Икра кабачковая	60	1,2	5,7	4,9	75,8	0	4,5	0	2	26,2	23,7	9,6	0,4	
100*	Суп картофельный с вермишелью	200	2,9	6,7	18	147,3	0,1	18,1	118	0	74,9	59,8	19,6	0,9	
275*	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	80	17,3	10,6	17,5	283	0,2	5,5	30	3,5	167	175	27,5	2,5	
325*	Рис отварной	180	4,6	7,3	48,2	256,3	0,03	0	10	0,4	40	73,2	22,8	0,7	
436*	Напиток лимонный с витамином "С"	200	0,1	0	24,4	98,35	0,02	51,4	10	0,5	21	23	16	0,7	
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	0,8	5,8	6,7	27,9	1,6	
<b>Итого за Обед</b>			28,7	30,8	128,8	939	0,45	79,5	168	7,2	334,9	361,4	123,4	6,8	
<b>Итого за день</b>			45,9	48,5	193,6	1381,19	1,31	90,6	498	9,9	662	697,5	174,9	11,7	
<b>Итого за все дни</b>			578,6	591,5	2461,2	17513,1	13,4	1541,6	5454,2	105,6	8066,3	8434,4	2669,9	140,5	
<b>Итого среднее за день</b>			48,2	49,3	205,1	1459,4	1,1	128,5	454,5	8,8	672,2	702,9	222,5	11,7	

\* - 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.

\*\* - 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.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник.-Москва, ДеЛи 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.