

ООО "СТК"

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

"СОГЛАСОВАНО"
Директор МБОУ

Григорьев А.В.
20 1

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор ООО "СТК"



Степанова Е.Г.
20 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: Понедельник

Цель:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
184*	Каша вязкая геркулесовая с маслом сливочным	200/5	8,3	9,3	26,9	220
14*	Сыр (порциями)	15	3,45	4,45	0,4	72,66
432*	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107
к/к	Батон обогащенный	40	3,16	0,4	19,3	94,4
к/к	Фрукты сезонные	200	0,8	0,8	19,6	94
Итого за Завтрак			17,21	16,25	88,5	588,06
Обед						
20*	Салат из соленых огурцов с луком **	100	1,06	5,13	18,48	124,33
84*	Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной со сметаной	250/10/10	5,8	8,7	8	143,08
311*	Плов из птицы (филе)	200	20,4	23	37,5	428
402*	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0,6	0,1	35,7	131
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,9	2	25,3	135
Итого за Обед			32,76	38,93	124,98	961,41
Итого за день			49,97	55,18	213,48	1549,47

* - 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., Тутельяна В.А., Гаптаров 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 сбоев поставки в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.

ООО "СТК"

"СОГЛАСОВАНО"
Директор МБОУ



20 г.

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор ООО "СТК"



Степанова Е.Г.

20 г.

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: Вторник

Цель:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
184*	Каша вязкая молочная рисовая с маслом сливочным	200/5	6,2	7,8	39,2	251,8
213*	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
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
Итого за Завтрак			17,46	15,4	83,6	543,3
Обед						
к/к	Салат "Здоровье" из свеклы,моркови и горошка зеленого с маслом	100	1,93	5,13	23,34	147,26
99/73*	Суп картофельный с горохом, курицей и гречками	250/10/10	11,4	10,2	19,7	216,3
245/364*	Тефтели рыбные с соусом томатном	100/30	17,9	12,2	18,8	256,8
335*	Картофельное пюре	180	4	6,3	26,5	178,6
402*	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0,6	0,1	35,7	131
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,9	2	25,3	135
Итого за Обед			40,73	28,6	104,4	805,5
Итого за день			58,19	44,00	188,00	1348,83

* - С 01.03 в рецептуре блюдо лук репчатый заменяется на лук зеленый

** - С 01.03 в рецептуре блюдо 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.

†† - 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.

ООО "СТК"

"СОГЛАСОВАНО"
Директор МБОУ

Тригорьева А.Б.
[Подпись]
20 г.

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор ООО "СТК"

[Подпись]
Для
кумента
№ 20
г. 20

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.)

Рацион:

День: Среда

Цель:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
193*	Запеканка рисовая с творогом со сгущ.молоком	150/30	11,38	10,28	65,30	399,28
11,22**	Чай с молоком и сахаром	200/15	1,5	1,7	17,4	91,2
к/к	Батон обогащенный	20	1,5	0,6	10,3	52,3
к/к	Фрукты сезонные	200	0,8	0,8	19,6	94
Итого за Завтрак			15,18	13,38	112,60	636,82
Обед						
40*	Салат из квашеной капусты*	100	1,6	5,1	7,7	83
76*	Борщ со свежей капустой, картофелем со сметаной	250/10	1,9	4,9	10,4	105
254*	Сосиски отварные	100	11,3	24,6	0,4	268,5
331*	Макаронные изделия отварные	180	6,7	5,7	39,5	250,9
394*	Компот из свежих яблок с витамином "С"	200	0,2	0,2	27,9	115
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,9	2	25,3	135
Итого за Обед			26,6	42,5	111,2	957,4
Итого за день			41,78	55,88	223,80	1594,20

* - С 01.03. в рецептуре блюд лук репчатый заменяется на лук зеленый

** - 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., Тутельяна В.А., Галларов 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 сбоев поставки в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.

ООО "СТК"

"СОГЛАСОВАНО"
Директор МБОУ



Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор ООО "СТК"
Степанова Е.Г.
20.11.2017 г.



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.)

Рацион:

День: Четверг

№ блюда:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
184*	Каша вязкая пшеничная молочная с маслом	200/5	8,7	8,2	34,5	290,74
к/к	Печенье сахарное	50	4,8	7,2	11,5	144
430*	Чай с сахаром	200	0	0	15	60,0
к/к	Батон обогащенный	50	3,8	1,5	25,7	130,85
Итого за Завтрак			17,3	16,9	86,7	625,55
Обед						
7,36**	Свёкла отварная с растительным маслом	100	0,9	5,1	5,6	71,55
91*	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	6,7	6	17,2	149,33
315/366*	Биточки куриные с соусом молочным	80/50	14,8	14,6	10,2	223
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	70	4,9	2	25,3	135
Итого за Обед			32,5	35,1	142,2	966,18
Итого за день			49,8	52	228,9	1591,73

* - 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., 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.

"СОГЛАСОВАНО"
Директор МБОУ



"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор ООО "СТК"



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.)

Рацион:

День: Пятница

Цель:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
184*	Каша вязкая пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	8,7	7,2	44,3	276,4
14*	Сыр (порциями)	20	3,45	4,45	0,4	72,7
433*	Какао с молоком	200	3	2,6	24,8	134,2
к/к	Фрукты сезонные	200	0,8	0,8	19,6	94
к/к	Батон обогащенный	50	3,8	1,5	25,7	130,85
Итого за Завтрак			19,75	16,55	114,8	708,1
Обед						
50*	Салат из моркови и яблок с растительным маслом	100	1,27	7,18	7,24	98,64
100*	Суп картофельный с макарон.изд. с мясом птицы	250/10	4,4	3,2	49	186
312*	Птица, тушеная в сметанном соусе	50/50	15,5	11,5	3,6	180
323*	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	4,8	37,1	183,8
431*	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0	15,2	61,0
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,9	2	25,3	135
Итого за Обед			29,97	28,68	137,44	844,44
Итого за день			49,72	45,23	252,24	1552,54

* - С 01.03 в рецептуре блюдо лук репчатый заменяется на лук зеленый

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

*** - С 01.03 рецептура блюда 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., Тутельяна В.А.,

Галпаров М.Г. и др.

*** - Лечебное питание (в таблицах и схемах). Э.Н. Проображская. 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.