

"СОГЛАСОВАНО"  
Директор МБОУ

"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор ООО "СТК"



Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного горячего питания  
для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях,  
стоимостью 125 руб.

День: Понедельник

Цели:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	5	6	7	8
<b>2-й Завтрак</b>						
430	Чай с сахаром	200	0	0	15	60
к/к	Кондитерские изделия	30	1,13	1,47	11,16	62,5
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>			1,13	1,47	26,16	122,5
<b>Обед</b>						
100*	Суп картофельный с вермишелью	250	3,63	2,63	22,50	134,10
273*	Биточки (особые) с соусом томатным	110/25	7,50	9,90	5,90	143,00
323*	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	4,32	5,76	44,52	220,56
402*	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0,6	0,1	45,7	176
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24
<b>Итого за Обед</b>			18,65	18,89	134,42	751,90
<b>Итого за день</b>			19,78	20,36	160,58	874,4

ООО "СТК"

Приложение №8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ

*Татьяна С.И. Григорьева*  
*С.И.Г.*  
 01.05.2022

"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор ООО "СТК"

*Степанова Е.Г.*  
 01.05.2022

Примерное двухнедельное цикличное сбалансированное меню бюджетного горячего питания для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях, стоимостью 125 руб.

День: Вторник

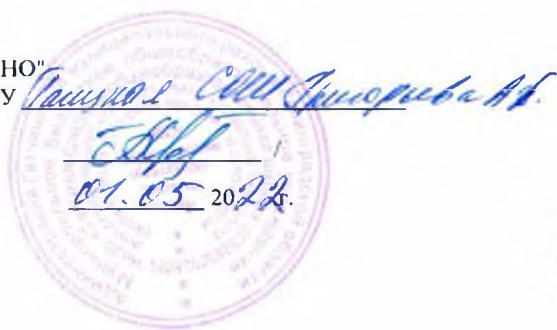
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	5	6	7	8
<b>2-й Завтрак</b>						
432*	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107
2*	Бутерброд с джемом	40	1,3	4,6	21,6	132,36
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>			2,8	5,9	43,9	239,36
<b>Обед</b>						
95*	Борщ с капусты, картофелем и со сметаной	250/5	25	3,2	5,6	12,1
312*	Птица, тушеная в сметанном соусе	90/50	19,65	24,75	5,4	322,5
331*	Макаронные изделия отварные	180/5	6,72	5,76	43,2	251,532
430	Чай с сахаром	200	0	0	15	60
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24
<b>Итого за Обед</b>			53,97	34,21	85,00	724,37
<b>Итого за день</b>			56,77	40,11	128,9	963,732

ООО "СТК"

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

"СОГЛАСОВАНО"  
Директор МБОУ



"УТВЕРЖДАЮ"  
Генеральный директор ООО "СТК"



Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного горячего питания для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях, стоимостью 125 руб.

День: Среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	5	6	7	8
<b>2-й Завтрак</b>						
430*	Чай с повидлом	200	0,3	0,1	11	43
к/к	Кондитерские изделия	30	1,13	1,47	11,16	62,5
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>			1,43	1,57	22,16	105,5
<b>Обед</b>						
99*	Суп картофельный с горохом и гречками	250/20	11,4	10,2	19,7	216,29
314/366*	Биточки рубленые из птицы с соусом молочным	110/25	14,8	14,6	20,2	393,6
323*	Рис отварной	180/5	5,52	8,76	57,84	307,56
411*	Кисель плодово-ягодный с витамином "С"	200	0,1	0,1	27,9	113
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24
<b>Итого за Обед</b>			34,42	34,16	141,44	1108,69
<b>Итого за день</b>			35,85	35,73	163,60	1214,19

ООО "СТК"

Приложение №8 к СанПиН 2 3/2 4.3590-20

"СОГЛАСОВАНО"  
Директор МБОУ

*Степанова Е.Г.*  
*01.05.2022г.*

"УТВЕРЖДАЮ"  
Генеральный директор ООО "СТК"

*Степанова Е.Г.*  
*01.05.2022г.*

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного горячего питания для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях, стоимостью 125 руб.

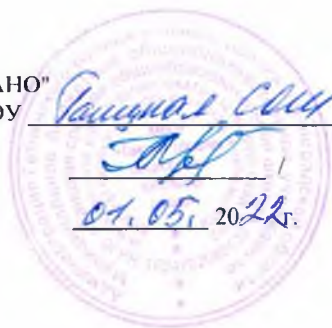
День: Четверг  
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	5	6	7	8
<b>2-й Завтрак</b>						
433*	Какао с молоком	200	3	2,6	24,8	134,15
3*	Бутерброд с сыром	30	4,5	4,5	7,4	88
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>			7,5	7,1	32,2	222,15
<b>Обед</b>						
91*	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	6,7	6	17,2	149,33
241/364*	Котлеты рыбные любительские с соусом томатным	110/25	17,5	12,4	27	194
335*	Картофельное пюре	180/5	4,08	9,96	26,88	180,66
431*	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0	15,2	61,0
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24
<b>Итого за Обед</b>			31,18	28,86	102,08	663,23
<b>Итого за день</b>			38,68	35,96	134,28	885,38

ООО "СТК"

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

"СОГЛАСОВАНО"  
Директор МБОУ



"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор ООО "СТК"



Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного горячего питания для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях, стоимостью 125 руб.

День: Пятница  
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	5	6	7	8
<b>2-й Завтрак</b>						
402*	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,6	0,1	45,7	176
к/к	Кондитерские изделия	30	1,13	1,47	11,16	62,5
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>			1,73	1,57	56,86	238,5
<b>Обед</b>						
100*	Суп картофельный с вермишелью	250	3,63	2,63	22,50	134,10
283/364*	Тефтели мясные с соусом молочным	110/25	11,63	9,67	48,4	328
323*	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	4,32	5,76	44,52	220,56
430	Чай с сахаром	200	0	0	15	60
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24
<b>Итого за Обед</b>			22,18	18,56	146,22	820,90
<b>Итого за день</b>			23,91	20,13	203,08	1059,40