

ООО "СТК"

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

"СОГЛАСОВАНО"
Директор МБОУ

Генеральный директор ООО "СТК"

"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор ООО "СТК"

01.05.2022 г.

01.05.2022 г.

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного горячего питания для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях, стоимостью 125 руб.

День: Понедельник

Цель:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	5	6	7	8
2-й Завтрак						
430	Чай с сахаром	200	0	0	15	60
к/к	Кондитерские изделия	30	1,13	1,47	11,16	62,5
Итого за 2-й Завтрак			1,13	1,47	26,16	122,5
Обед						
100*	Суп картофельный с вермишелью	200	2,9	2,1	18	107,27
273*	Биточки (особые) с соусом томатным	80/25	7,50	9,90	5,90	143,00
323*	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	3,6	4,8	37,1	183,8
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
Итого за Обед			17,20	17,40	122,50	688,31
Итого за день			18,33	18,87	148,66	810,81

ООО "СТК"

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

"СОГЛАСОВАНО"
 Директор МБОУ



Степанова Е. Г.

"УТВЕРЖДАЮ"
 Генеральный директор ООО "СТК"



Степанова Е. Г.

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного горячего питания для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях, стоимостью 125 руб.

День: Вторник
 Номер: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	5	6	7	8
2-й Завтрак						
432*	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107
2*	Бутерброд с джемом	40	1,3	4,6	21,6	132,36
Итого за 2-й Завтрак			2,8	5,9	43,9	239,36
Обед						
95*	Борщ с капусты, картофелем и со сметаной	200/5	2,56	4,48	9,68	89,6
312*	Птица, тушеная в сметанном соусе	50/50	13,1	16,5	3,6	215
331*	Макаронные изделия отварные	150/5	5,6	4,8	36	209,61
430	Чай с сахаром	200	0	0	15	60
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24
Итого за Обед			23,86	26,28	80,08	652,45
Итого за день			26,66	32,18	123,98	891,81

ООО "СТК"

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

"СОГЛАСОВАНО"
Директор МБОУ



Генеральный директор ООО "СТК"



Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного горячего питания для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях, стоимостью 125 руб.

День: Среда
Половина: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	5	6	7	8
2-й Завтрак						
430*	Чай с повидлом	200	0,3	0,1	11	43
к/к	Кондитерские изделия	30	1,13	1,47	11,16	62,5
Итого за 2-й Завтрак			1,43	1,57	22,16	105,5
Обед						
99*	Суп картофельный с горохом и гречками	200/20	9,3	8,1	24,9	203,04
314/366*	Биточки рубленые из птицы с соусом молочным	80/25	14,8	14,6	20,2	393,6
323*	Рис отварной	150/5	4,6	7,3	48,2	256,3
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
Итого за Обед			31,40	30,60	137,00	1044,18
Итого за день			32,83	32,17	159,16	1149,68

ООО "СТК"

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

"СОГЛАСОВАНО"
Директор МБОУ

Татьяна С.И. Григорьева

"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор ООО "СТК"

01.05.2022

Степанова Е.Г.

01.05.2022

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного горячего питания для организации питания обучающихся 7-11 лет 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
2-й Завтрак						
433*	Какао с молоком	200	3	2,6	24,8	134,15
3*	Бутерброд с сыром	30	4,5	4,5	7,4	88
Итого за 2-й Завтрак			7,5	7,1	32,2	222,15
Обед						
91*	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	5,3	4,4	13,6	114,8
241/364*	Котлеты рыбные любительские с соусом томатным	80/25	17,5	12,4	27	194
335*	Картофельное пюре	150/5	3,4	8,3	22,4	150,55
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
Итого за Обед			29,10	25,60	94,00	598,59
Итого за день			36,6	32,7	126,2	820,74

ООО "СТК"

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

"СОГЛАСОВАНО"
Директор МБОУ

Валентина С.М. Дворникова
01.05.2022

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.
01.05.2022

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного горячего питания для организации питания обучающихся 7-11 лет 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
2-й Завтрак						
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
Итого за 2-й Завтрак			1,73	1,57	56,86	238,5
Обед						
100*	Суп картофельный с вермишелью	200	2,9	2,1	18	107,27
283/364*	Тефтели мясные с соусом молочным	80/25	11,63	9,67	48,4	328
323*	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	3,6	4,8	37,1	183,8
430	Чай с сахаром	200	0	0	15	60
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24
Итого за Обед			20,73	17,07	134,30	757,31
Итого за день			22,46	18,64	191,16	995,81