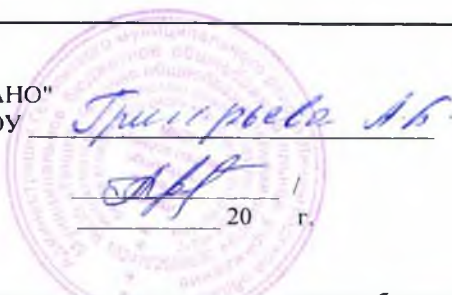


"СОГЛАСОВАНО"
Директор МБОУ



"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор ООО "СТК"



Степанова Е.Г.
20 г.

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.)

День: Понедельник
Неделя: 1

№ рецеп.	Примем пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
189*	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	150/5	5,1	7,5	23	180,44
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			14,01	14,45	84,6	548,5
Обед						
20*	Салат из соленых огурцов с луком **	60	0,64	3,08	11,09	74,6
84*	Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной	200/10/5	5,2	6,3	8	109,42
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	40	2,6	0,5	15,8	78,24
Итого за Обед			29,44	32,98	108,09	821,26
Итого за день			43,45	47,43	192,69	1369,76

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

"СОГЛАСОВАНО"
Директор МБОУ

/ 20 г.

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.

/ 20 г.

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.)

День: Вторник
Неделя: I

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
189*	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	150/5	4	6,7	23,1	169,03
213*	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
433*	Какао с молоком	200	3	2,6	24,8	134,15
к/к	Батон обогащенный	40	3,16	0,4	19,3	94,4
Итого за Завтрак			15,26	14,3	67,5	460,58
Обед						
к/к	Салат "Здоровье" из свеклы, моркови и горошка зеленого с маслом	60	1,2	4,6	0,1	67,2
99/73*	Суп картофельный с горохом, курицей и гречками	200/10/10	9,3	8,1	14,9	173,04
245/364*	Тефтели рыбные с соусом томатным	80/30	14,3	10	14,7	205,51
335*	Картофельное пюре	150/5	3,4	5,3	22,4	150,55
441*	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24
Итого за Обед			31,5	28,8	92,3	777,54
Итого за день			46,76	43,1	159,8	1238,12

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

"СОГЛАСОВАНО"
Директор МБОУ

Тригорьева А.Б.

 20 г.

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



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.)

День: Четверг
 Неделя: 1

№ 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 пшеничная молочная с маслом	150/5	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	59,96
к/к	Батон обогащенный	20	1,5	0,6	10,3	52,34
Итого за Завтрак			15	16	71,3	547,04
Обед						
7,36**	Свёкла отварная с растительным маслом	60	0,9	5,1	5,6	71,55
91*	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	5,3	4,4	13,6	114,75
315/366*	Биточки куриные с соусом молочным	80/50	14,8	14,6	10,2	223
325*	Рис отварной	150	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	40	2,6	0,5	15,8	78,24
Итого за Обед			28,8	32	129,1	874,84
Итого за день			43,8	48	200,4	1421,88

* - 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.

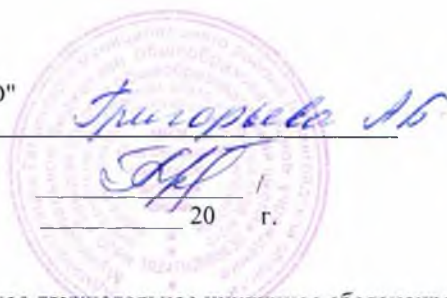
** - Семидневное меню для основных вариантов стандартных диет с использованием блюд оптимизированного состава, применяемых в лечебном питании. Москва-2010 г., Тутельян В.А., Гаппаров М.М.Г. и др.

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

"СОГЛАСОВАНО"
Директор МБОУ



20 г.

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор ООО "СТК"



Для
Степанова Е.Г.
20 г.

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.)

День: Пятница

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 пшеничная молочная с маслом	150/5	5,7	6,4	27	188,65
14*	Сыр (порциями)	20	3,45	4,45	0,4	72,66
433*	Какао с молоком	200	3	2,6	24,8	134,15
к/к	Фрукты сезонные	200	0,8	0,8	19,6	94
к/к	Батон обогащенный	40	3,16	0,4	19,3	94,4
Итого за Завтрак			16,11	14,65	91,1	583,86
Обед						
50*	Салат из моркови и яблок с растительным маслом	60	0,76	6,10	4,34	76,22
100*	Суп картофельный с макарон.изд. с мясом птицы	200/10	7,8	7,5	16,9	166,7
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
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24
Итого за Обед			30,56	30,40	92,94	745,96
Итого за день			46,67	45,05	184,04	1329,82

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

"СОГЛАСОВАНО"
Директор МБОУ



20 г.

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



20 г.

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.)

День: Среда

Цель: 1

№ рец.	Присл. 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	125/25	29,10	19,50	45,80	476,00
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	52,34
к/к	Фрукты сезонные	200	0,8	0,8	19,6	94
Итого за Завтрак			32,90	22,60	93,10	713,54
Обед						
40*	Салат из квашеной капусты *	60	1,4	3,1	5,7	56,24
76*	Борщ со свежей капустой, картофелем со сметаной	200/5	3,5	7	12,2	125,61
254*	Сосиски отварные	100	11,3	24,6	0,4	268,52
331*	Макаронные изделия отварные	150	5,6	4,8	36	209,61
394*	Компот из свежих яблок с витамином "С"	200	0,2	0,2	27,9	115
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24
Итого за Обед			24,6	40,2	98	853,22
Итого за день			57,50	62,80	191,10	1566,76

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