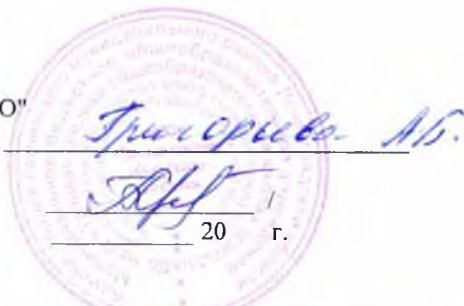


ООО "СТК"

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

"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: Понедельник
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
190*	Каша из пшени и риса молочная («Дружба»)	150/5	4,8	7,3	21,7	171,53
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			13,71	14,25	83,3	539,59
Обед						
40*	Салат из квашеной капусты *	60	1,4	3,1	5,7	56,24
95*	Суп из овощей со сметаной	200/5	1,9	3,5	15,5	100,68
316/366*	Котлеты рубленые из кур, запеченные 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			25,9	29,1	131,1	845,46
Итого за день			39,61	43,35	214,4	1385,05

* - С 01.03. в рецептуре блюдо лук репчатый заменяется на лук зелёный

** - С 01.03. в рецептуре блюдо огурец солёный 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., 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"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор ООО "СТК"

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
Целевая: 2

№ 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 манная молочная с маслом сливочным	150/5	5,6	4,7	30,9	187,74
213*	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
430*	Чай с сахаром	200	0	0	15	59,96
к/к	Батон обогащенный	50	3,8	1,5	25,7	130,85
Итого за Завтрак			14,5	10,8	71,9	441,55
Обед						
41*	Салат "Витаминный" (1-й вариант)	60	1,1	3,55	58,3	66,4
92*	Суп картофельный с рыбой	200/20	8,5	2,3	16,1	119,06
258*	Жаркое по-домашнему со свиной	200	16,4	20,8	21,6	399
436*	Напиток из апельсинов с витамином "С"	200	0,2	0	25,7	105
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24
Итого за Обед			28,8	27,15	137,5	767,7
Итого за день			43,3	37,95	209,4	1209,25

* - 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"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор ООО "СТК"

Селанова Е.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
Неделя: 2

№ рсц.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
193*	Занеканка рисовая с творогом со сгущ.молоком	125/25	9,42	8,23	53,56	326,02
433*	Какао с молоком	200	3	2,6	24,8	134,15
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			14,72	12,23	108,26	606,51
Обед						
50*	Салат из моркови и яблок с растительным маслом	60	0,76	6,10	4,34	76,22
80*	Борщ сибирский со сметаной	200/5	3,2	4	12,8	100,03
283*	Тефтели из говядины с соусом томатным	50/50	11,2	10,2	9,7	286
323*	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	4,8	37,1	183,8
401*	Компот из кураги с витамином "С"	200	1	0,1	34,1	141,21
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24
Итого за Обед			22,36	25,70	113,84	865,50
Итого за день			37,08	37,93	222,10	1472,01

* - 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



"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор ООО "СТК"
Степанова Е.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: 2

№ 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	6,5	7,2	32,8	221,56
к/к	Печенье сахарное	50	4,8	7,2	11,5	144
431*	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0	15,2	61
Итого за Завтрак			11,6	14,4	59,5	426,56
Обед						
48*	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	2,8	7,3	4,6	95,74
90*	Рассольник домашний с курицей и сметаной	200/10/5	6,4	8	14,8	156,33
241*	Котлеты рыбные любительские с соусом томатным	80/50	21,2	6,2	4,9	160,33
335*	Картофельное пюре	150	4	6,3	26,5	178,59
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			37,6	28,4	102,3	800,23
Итого за день			49,2	42,8	161,8	1226,79

* - 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.

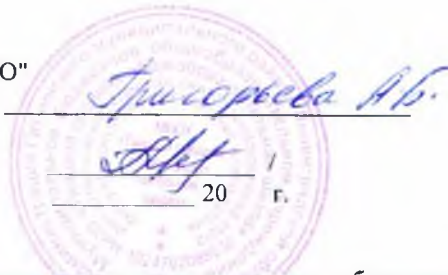
** - Семидневное меню для основных вариантов стандартных диет с использованием блюд оптимизированного состава, применяемых в лечебном питании. Москва-2010 г., Тутельян В.А., Гаппаров М.М.Г. и др.

*** - 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 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 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях стоимостью 108 руб. (завтрак-40 руб, обед - 68 руб.)

День: Пятница
Целевая: 2

№ 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
к/к	Батон обогащенный	40	3,16	0,4	19,3	94,4
432*	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107
к/к	Фрукты сезонные	200	0,8	0,8	19,6	94
Итого за Завтрак			11,16	8,90	88,20	484,05
Обед						
41*	Салат "Витаминный" (1-й вариант)	60	1,1	3,55	58,3	66,4
99*	Суп картофельный с фасолью на кур.бульоне со сметаной	200/5	5,2	4,6	13	114,4
254*	Сосиски отварные	100	11,3	24,6	0,4	268,52
331*	Макаронные изделия отварные	150	6,7	5,7	39,5	250,86
441*	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,9	2	25,3	135
Итого за Обед			29,9	40,75	160,9	938,18
Итого за день			41,06	49,65	249,10	1422,23

* - 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.