

Примерное двухнедельное цикличное 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
 Сезон: 7-11
 Возраст: 7-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
189*	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	150/5	7.1	7.5	4.3	210.44	0.14	1.24	140	0.45	182	175	36	1.5		
213*	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	0.03	0	110	0.2	22	77	5	1		
432*	Кофейный напиток	200	1.5	1.3	22.3	107	0.7	0.01	0	0	61	45	7	1		
к/к	Батон обогащенный	40	3.16	0.4	19.3	94.4	0.07	0	0	0.3	9.2	34.8	13.2	0.9		
к/к	Фрукты сезонные	90	0.7	0.3	10.4	77.7	0	25	0	0.2	31	21	12	0.2		
Итого за Завтрак			14.4	13.7	76	458.14	0.87	26.25	250	0.85	296	318	60	3.7		
Обед																
7,36**	Свёкла отварная с растительным маслом	60	0.9	5.1	5.6	81.55	0	0.2	20	0.07	92.9	112	21.3	1.4		
84*	Щи из свежей капусты с картофелем, говяжьей и сметаной	200/10/5	5.2	6.3	12	139.42	0.1	9.8	27	0.2	105.1	124.3	16	0.7		
311*	Плов из птицы (филе)	200	22.6	23	47.5	478	0.1	14.7	80	6	104	216	46.7	2.7		
402*	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0.6	0.1	45.7	176	0.02	51.4	47	0.5	21	23	16	0.7		
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8	0.2	0	0	1.5	102	13.2	48.8	2.8		
Итого за Обед			32.6	35.1	130.6	972.77	0.42	76.1	174	8.27	425	488.5	148.8	8.3		
Итого за день			47	48.8	206.6	1430.91	1.29	102.4	424	9.12	721	806.5	208.8	12		

Примерное двухнедельное цикличное сбалансированное меню горячих завтраков и обедов
 для организаций бюджетного питания учащихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях
 стоимостью 108 руб. (завтрак-40 руб,обед - 68 руб.)

День: Вторник
 Неделя: 1

Сезон:
 Возраст: 7-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
189*	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	150/5	4	6.7	23.1	189.03	0.09	0.9	40	0.6	74	98.6	23.8	1.1	
14*	Сыр (порциями)	15	3.45	4.45	0.4	54.5	0	0	45	0.2	132	75	5.3	0.2	
433*	Какао с молоком	200	3	2.6	24.8	134.15	0.04	1	10	0	121	90	14	1	
к/к	Батон обогащенный	40	3.16	0.4	19.3	94.4	0.07	0	0	0.3	9.2	34.8	13.2	0.8	
к/к	Йогурт фруктовый (шт.)	125	3.75	3.1	17.4	101	0	1	40	0	290	150	110	0	
Итого за Завтрак			17.36	17.25	85	573.08	0.2	2.9	135	1.1	626.2	448.4	166.3	3.1	
Обед															
к/к	Огурец свежий **	60	0.5	0.2	1.5	9	0	3.4	0	1.2	11.5	14	6.5	0.4	
99/73*	Суп картофельный с горохом, курицей и гречками	200/10/10	9.3	8.1	24.9	203.04	0.2	9.5	195	1.7	10.3	144	17	0.8	
245/364*	Тефтели рыбные с соусом томатным	80/30	14.3	12	54.7	275.51	0	3.3	0	4	9.6	21.5	6	0.4	
335*	Картофельное пюре	150/5	3.4	8.3	22.4	150.55	0.2	4.6	30	0.1	41.3	75.5	20.9	1.2	
441*	Напиток из плодов шиповника	200	0.7	0.3	24.4	103	0.01	200	100	0	13	3	3	1	
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8	0.2	0	0	1.5	102	13.2	48.8	2.8	
Итого за Обед			31.5	29.5	147.7	838.9	0.61	220.8	325	8.5	187.7	271.2	102.2	6.6	
Итого за день			48.86	46.75	232.7	1411.98	0.81	223.7	460.00	9.6	813.9	719.6	268.5	9.7	



Примерное двухнедельное цикличное 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.)



№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
															7
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
225*	Пудинг из творога с джемом	150/30	22.1	14.5	65.8	476	0.1	0.7	200	2.2	362	379	46	2.19	
11,22**	Чай с молоком и сахаром	200/15	1.5	1.7	17.4	91.2	0	0.2	0	0	56.2	38.7	9.2	0.5	
к/к	Батон обогащенный	20	1.5	0.6	10.3	52.34	0.03	0	0	0.1	4.6	18.4	7.2	0.4	
к/к	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	47	0	10	0	0.6	16	11	8	2.2	
Итого за Завтрак			25.5	17.2	103.3	666.54	0.13	10.9	200	2.9	438.8	447.1	70.4	5.29	
Обед															
40*	Салат из квашеной капусты *	60	1.4	3.1	5.7	56.24	0	21.8	60	1.8	86.1	26.3	12.3	0.5	
76*	Борщ со свежей капустой, картофелем со сметаной	200/5	3.5	7	12.2	125.61	0.1	23.5	49	0.7	44.9	60	21.2	1.2	
254*	Сосиски отварные	100	8.3	20.6	0.4	268.52	0.2	0	98	0.4	76	162	20	2	
331*	Макаронные изделия отварные	150	5.6	4.8	36	209.61	0.2	0	16	0.71	9.2	30.6	6.5	0.7	
394*	Компот из свежих яблок с витамином "С"	200	0.2	0.2	27.9	115	0	51.6	0	0.1	7	4	4	1	
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8	0.2	0	0	1.5	102	13.2	48.8	2.8	
Итого за Обед			22.3	36.3	102	872.78	0.7	96.9	223	5.21	325.2	296.1	112.8	8.2	
Итого за день			47.8	53.5	205.3	1539.32	0.83	107.8	423	8.11	764	743.2	183.2	13.49	

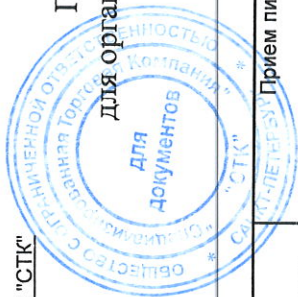
Сезон:

Возраст: 7-11

День: Среда

Неделя: 1

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.)



№ п.п.	Прим. пищи, наименование блюд	Масса порции	Неделя: 1							Неделя: 2							Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Пищевые вещества (г)			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe										
			Б	Ж	У																					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15												
Завтрак																										
214*	Омлет натуральный	120	18.7	25.7	5.5	359	1.1	0	256	6.5	271.2	327.6	25.2	3.6												
430*	Чай с сахаром	200	0	0	15	59.96	0	0	0	0	5	8	4	1												
к/к	Батон обогащенный	20	1.5	0.6	10.3	52.34	0.03	0	0	0.1	4.6	18.4	7.2	0.4												
к/к	Печенье сахарное	50	3.75	5.9	30	202	0.09	0	0	0.45	72	51.45	13.05	0.86												
к/к	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	47	0	10	0	0.6	16	11	8	2.2												
Итого за Завтрак			24.35	32.6	70.6	720.3	1.22	10	256	7.65	368.8	416.5	57.45	8.06												
Обед																										
к/к	Помидор кусочком***	60	0.4	0	2	7.6	0	16	30	1.4	23.5	20.6	7.5	0.4												
91*	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	5.3	4.4	13.6	114.8	0.1	13	186	0.1	26	59.2	17.1	0.7												
314/366*	Биточки куриные с соусом молочным	80/50	14.8	14.6	20.2	393.6	0.05	6.4	20	0.5	198	123.2	20.8	1.6												
325*	Рис отварной	180	4.6	7.3	48.2	256.3	0.03	0	10	0.4	4	73.2	22.8	0.7												
402*	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0.6	0.1	35.7	131.0	0.02	51.4	1	0.5	21	23	16	0.7												
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8	0.2	0	0	1.5	102	13.2	48.8	2.8												
Итого за Обед			29	27	139.5	1001.1	0.4	86.8	247	4.4	374.5	312.4	133	6.9												
Итого за день			53.35	59.6	210.1	1721.4	1.62	96.8	503	12.05	743.3	728.9	190.5	14.96												

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

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: 7-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
184*	Каша пшеничная молочная с маслом	150/5	5.7	13.4	27	188.7	0.8	0.9	30	1.8	168.3	111	22.1	0.8	
14*	Сыр (порциями)	15	3.45	4.45	0.4	54.5	0	0	45	0.2	132	75	5.3	0.2	
433*	Какао с молоком	200	3	2.6	24.8	134.2	0.04	1	10	0	121	90	14	1	
к/к	Йогурт фруктовый (шт)	125	3.75	3.1	17.4	101.0	0	1.5	40	0	290	150	140	0	
к/к	Батон обогащенный	50	3.8	1.5	25.7	130.9	0.08	0	0	0.3	11.5	43.5	16.5	0.9	
Итого за Завтрак			19.7	25.05	95.3	609.2	0.92	3.4	125	2.3	722.8	469.5	197.9	2.9	
Обед															
56*	Икра морковная	60	1.3	4.9	4.5	70.8	0	8.4	74	2.6	10.5	22.8	7.4	0.4	
100*	Суп картофельный с макарон. изд. с мясом птицы	200/10	2.8	7.5	46.9	166.7	0.1	14.4	118	1.8	16	89.3	17.5	0.8	
237/371*	Рыба, запеченная в сметанном соусе	100	17.5	12.4	27	194	0	0	45	1.3	38.9	122	17.4	3.8	
335*	Картофельное пюре	180	4	6.3	26.5	178.6	0.2	6.8	77	0.3	62.7	113	38.7	1.5	
431*	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0.3	0	15.2	61	0	3	0	0	7.4	9	5	0.1	
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8	0.2	0	0	1.5	102	13.2	48.8	2.8	
Итого за Обед			29.2	31.7	139.9	768.9	0.5	32.6	314	7.5	237.5	369.3	134.8	9.4	
Итого за день			48.9	56.75	235.2	1378.0	1.42	36	439.00	9.8	960.3	838.8	332.7	12.3	

Примерное двухнедельное цикличное 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: Суббота

Сезон:

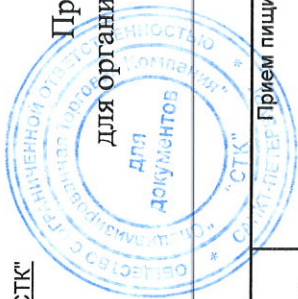
1

Возраст: 7-11

№ реч.	Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
227*	Суфле творожное	130	16	12	43.5	376.32	0.1	0	102	2	435	247	41	1.9
2*	Бутерброд с джемом	15/5/20	1.3	4.6	21.6	132.36	0	0	23	0.4	15.3	16.7	6.8	0.4
431*	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0.3	0	15.2	61	0	3	0	0	7.4	9	5	0.1
к/к	Фрукты сезонные	90	0.7	0.3	10.4	47.7	0	45	17	0.2	31	21	12	0.2
Итого за Завтрак			18.3	16.9	90.7	617.38	0.1	48	142	2.6	488.7	293.7	64.8	2.6
Обед														
50*	Салат «Свеколка»	50	0.8	5.1	7.7	79.59	0	4	82	2.2	22.4	26.4	13.4	0.6
98*	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	2.8	3.6	17.6	113.97	0.1	16.5	49	0	32.8	70.6	18.8	1
260***	Печеночный пудинг	100	21	18.4	12.4	302	0.5	24.8	107.00	5.8	85.4	244	27.8	9.8
323*	Каша гречневая рассыпчатая	150	3.6	4.8	37.1	183.8	0.1	0	30	0.3	23.8	92	28	0.6
411*	Кисель плодово-ягодный с витамином "С"	200	0.1	0.1	27.9	113	0.01	55.4	14	0.1	5	8.1	2.1	0.4
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8	0.2	0	0	1.5	102	13.2	48.8	2.8
Итого за Обед			31.6	32.6	122.5	890.16	0.91	100.7	282	9.9	271.4	454.3	138.9	15.2
Итого за день			49.9	49.5	213.2	1507.54	1.01	148.7	424	12.5	760.1	748	203.7	17.8



Примерное двухнедельное цикличное 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.)



№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Неделя: 2			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Пищевые вещества (г)				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
			Б	Ж	У											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
190*	Каша из пшена и риса молочная («Дружба»)	150/5	4.8	7.3	41.7	218.53	0.1	1.5	98	0.2	175	119	18.9	0.4		
213*	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	0.03	0	10	0.2	22	77	5	1		
432*	Кофейный напиток	200	1.5	1.3	22.3	107	1	0.01	0	0	61	45	7	1		
к/к	Батон обогащенный	40	3.16	0.4	19.3	94.4	0.07	0	0	0.3	9.2	34.8	13.2	0.9		
к/к	Фрукты свежие	100	0.9	0.2	8.1	43	0	60	10	0.2	34	23	13	0.3		
Итого за Завтрак			12.3	13.4	72.4	431.53	1.13	61.51	118	0.6	292	264	43.9	2.7		
Обед																
к/к	Огурец свежий **	60	0.5	0.2	1.5	9	0	3.4	0	1.2	11.5	14	6.5	0.4		
95*	Суп из овощей со сметаной	200/5	10.9	3.5	15.5	160.68	0.1	8.1	10	0.3	86.2	102	16.2	0.7		
316/366*	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	80/50	14.8	24.6	10.2	343	0.05	6.4	200	0.5	187.6	123.2	20.8	4.6		
325*	Рис отварной	180	5.6	7.3	48.2	256.3	0.03	0	100	0.4	40	73.2	22.8	0.7		
402*	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0.6	0.1	35.7	131	0.02	51.4	10	0.5	21	23	16	0.7		
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8	0.2	0	0	1.5	102	13.2	48.8	2.8		
Итого за Обед			35.7	36.3	130.9	997.78	0.4	69.3	320	4.4	448.3	348.6	131.1	9.9		
Итого за день			48	49.7	203.3	1429.31	1.53	130.8	438	5	740.3	612.6	175	12.6		

Примерное двухнедельное цикличное 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: 2
Сезон: Весна
Возраст: 7-11

№ рец.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
184*	Каша вязкая манная молочная с маслом сливочным	150/5	5.6	4.7	38.9	207.7	0	1.1	30	0.3	91.5	90.7	12.4	0.3		
14*	Сыр (порциями)	15	3.45	4.45	0.4	54.5	0	0	45	0.2	132	75	5.3	0.2		
430*	Чай с сахаром	200	0	0	15	60.0	0	0	0	0	5	8	4	1		
к/к	Батон обогащенный	50	3.8	1.5	25.7	130.9	0.08	0	0	0.3	11.5	43.5	16.5	0.9		
к/к	Йогурт фруктовый 2,5 % ж.	125	3.75	3.1	17.4	101.0	0	1	40	0	290	150	101	0		
Итого за Завтрак			16.6	13.75	97.4	554.1	0.08	2.1	115	0.8	530	367.2	139.2	2.4		
Обед																
40*	Салат из квашеной капусты *	60	1.4	3.1	5.7	56.24	0	21.8	40	1.8	36.1	26.3	12.3	0.5		
92*	Суп картофельный с рыбой	200/20	8.5	2.3	26.1	169.06	0.2	7.3	20	0.3	7.1	78.3	22	0.9		
258*	Жаркое по-домашнему со свиной	200	16.4	27.8	21.6	399	0.5	11.2	356	2.2	76.3	193.1	43.8	2.4		
436*	Напиток из апельсина с витамином "С"	200	0.2	0	25.7	105	0.01	50.13	0	0.1	8	5	3	0		
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8	0.2	0	0	1.5	102	13.2	48.8	2.8		
Итого за Обед			29.8	33.8	98.9	827.1	0.91	90.43	416	5.9	229.5	315.9	129.9	6.6		
Итого за день			46.4	47.55	196.3	1381.15	0.99	92.53	531	6.7	759.5	683.1	269.1	9		

Примерное двухнедельное цикличное 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.)

Сезон: 2
Неделя: 2
День: Среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
225*	Пудинг из творога с джемом	150/20	18.3	19.5	45.8	476	0.1	0	204	2.2	242.3	309	46	2.2
433*	Какао с молоком	200	3	2.6	24.8	134.15	0.04	1	101	0	121	90	14	1
к/к	Багон обогащенный	20	1.5	0.6	10.3	52.34	0.03	0	0	0.1	4.6	18.4	7.2	0.4
к/к	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	47	0	10	0	0.6	16	11	8	2.2
Итого за Завтрак			23.2	23.1	90.7	709.49	0.17	11	305	2.9	383.9	428.4	75.2	5.8
Обед														
к/к	Помидор кусочком***	60	0.4	0	2	7.6	0	16	30	1.4	23.5	20.6	7.5	0.4
80/68*	Борщ сибирский со сметаной с фрикадельками	200/20/5	3.2	6.8	12.8	100.03	0.1	16.1	0	1.3	72.6	74.8	23.1	1.3
283/364*	Тефтели из говядины с соусом томатным	50/50	11.2	10.2	9.7	286	0.4	1.3	0	4.6	148.1	122	18.7	2.8
323*	Каша гречневая рассыпчатая	150	3.6	4.8	37.1	183.8	0.1	0	89	0.3	13.8	92	28	0.6
401*	Компот из кураги с витамином "С"	200	1	0.1	34.1	141.21	0	51.6	0	0	32	29.2	21	0.6
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2	0.1	0	0	1.1	86	11.3	37.6	2.2
Итого за Обед			22	22.4	111.5	796.84	0.7	85	119	8.7	376	349.9	135.9	7.9
Итого за день			45.2	45.5	202.2	1506.33	0.87	96	424	11.6	759.9	778.3	211.1	13.7

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

Сезон:
Возраст: 7-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
184*	Каша вязкая пшеничная с маслом	150/5	6.5	7.2	32.8	281.56	0.2	0.8	75	0.1	98.3	106.2	34.1	1.6		
к/к	Печенье сахарное	50	3.75	5.9	30	202	0.09	0	15	0.45	12.9	51.45	13.05	0.86		
431*	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0.3	0	15.2	61	0	3	0	0	7.4	9	5	0.1		
к/к	Батон обогащенный	40	3.16	0.4	19.3	94.4	0.07	0	0	0.3	9.2	34.8	13.2	0.9		
к/к	Йогурт фруктовый 2,5 % ж.	125	3.75	3.1	17.4	101	0	1	40	0	290	150	104	0		
Итого за Завтрак			14.3	16.2	95.4	645.56	0.29	4.8	130	0.55	408.6	316.7	156.2	2.56		
Обед																
48*	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	2.8	7.3	4.6	95.74	0	4.9	150	2.2	88.1	90.9	13.9	0.8		
90*	Рассольник домашний с курицей и сметаной	200/10/5	6.4	9.8	14.8	156.33	0.1	4.6	76	0.2	84.5	18.3	3.3	1.9		
231*	Рыба тушеная в томате с овощами	80/50	17.2	6.2	14.9	160.33	0	3.9	49	2.2	9.5	130.9	4.3	3.1		
335*	Картофельное пюре	180	4	9.3	26.5	178.59	0.2	6.8	50	0.3	68.7	113	38.7	1.5		
402*	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0.6	0.1	35.7	131	0.02	51.4	10	0.5	21	23	16	0.7		
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8	0.2	0	0	1.5	102	13.2	48.8	2.8		
Итого за Обед			34.3	33.3	116.3	819.79	0.52	71.6	335	6.9	373.8	389.3	125	10.8		
Итого за день			48.6	49.5	211.7	1465.35	0.81	76.4	465	7.45	782.4	706	281.2	13.36		

Примерное двухнедельное цикличное 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.)



№ реч.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Неделя: 2				В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
			Б	Ж	У											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
224*	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/20	16.6	12.8	44.5	484.17	0	0.1	20	0.4	405.4	168	36	1.1		
к/к	Батон обогащенный	40	3.16	0.4	19.3	94.4	0.07	0	0	0.3	9.2	34.8	13.2	0.9		
432*	Кофейный напиток	200	1.5	1.3	22.3	107	1	0.01	10	0	61	45	7	1		
к/к	Фрукты сезонные	90	0.7	0.3	10.4	47.7	0	45	0	0.2	31	21	12	0.2		
Итого за Завтрак			21.96	14.8	96.5	733.27	1.07	45.11	30	0.9	506.6	268.8	68.2	3.2		
Обед																
к/к	Огурец свежий **	60	0.5	0.2	1.5	9	0	3.4	0	1.2	11.5	14	6.5	0.4		
99*	Суп картофельный с фасолью на кур/бульоне со сметаной	200/5	5.2	4.6	13	114.4	0.1	11	102	1.7	77.3	82.5	21.3	1.7		
254*	Сосиски отварные	100	10.3	20.6	0.4	268.52	0.2	0	75	0.4	36	162	20	2		
331*	Макаронные изделия отварные	180	6.7	5.7	39.5	250.86	0.07	0	45	0.96	13.2	43.2	8.4	0.9		
441*	Напиток из плодов шиповника	200	0.7	0.3	24.4	103	0.01	200	160	0	13	3	3	1		
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8	0.2	0	0	1.5	102	13.2	48.8	2.8		
Итого за Обед			26.7	32	98.6	843.58	0.58	214.4	382	5.76	253	317.9	108	8.8		
Итого за день			48.66	46.8	195.1	1576.85	1.65	259.5	412	6.66	759.6	586.7	176.2	12		

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.)



№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2							Сезон: 7-11						
			Питательные вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
213*	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	0.03	0	10	0.2	22	77	5	1		
184*	Каша пшеничная молочная с маслом	150/5	5.7	6.1	27	188.7	0.8	0.9	302	1.8	268.3	141	22.1	0.8		
11,22**	Чай с молоком и сахаром	200	1.5	1.7	17.4	91.2	0	0.2	0	0	56.2	38.7	9.2	0.5		
к/к	Батон обогащенный	40	3.16	0.4	19.3	94.4	0.07	0	0	0.3	9.2	34.8	13.2	0.9		
к/к	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	47	0	10	0	0.6	16	11	8	2.2		
Итого за Завтрак			15.9	13.2	73.8	484.3	0.9	11.1	312	2.9	371.7	302.5	57.5	5.4		
Обед																
к/к	Икра кабачковая	60	1.2	1.7	4.9	75.84	0	4.5	87	2	62	23.7	9.6	0.4		
100*	Суп картофельный с вермишелью	200	2.9	2.1	18	107.27	0.1	18.1	118	0	89	59.8	19.6	0.9		
275*	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	80	17.3	9.1	17.5	283	0.2	5.5	70	3.5	175	175	27.5	2.5		
325*	Рис отварной	180	4.6	7.3	48.2	256.3	0.03	0	14	0.4	40	73.2	22.8	0.7		
402*	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0.6	0.1	35.7	131	0.02	51.4	17	0.5	21	23	16	0.7		
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8	0.2	0	0	1.5	102	13.2	48.8	2.8		
Итого за Обед			26.8	37.2	112.5	891.55	0.1	33.4	11.8	4.7	63.6	103.5	36.5	1.7		
Итого за день			56.7	58.1	256.6	1842.76	0.65	112.9	317.8	12.6	552.6	471.4	180.8	9.7		
Итого за все дни			589.4	612.1	2568	18190.9	13.48	1484	5261	111.2	9117	8423	2681	150.6		
Итого среднее за день			49.11	51.00	214.03	1515.91	1.12	123.63	438.40	9.27	759.74	701.92	223.39	12.55		

* - 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.

Приложение к циклическому двухнедельному меню

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