

СОГЛАСОВАНО:
МБОУ



Директор



УТВЕРЖДАЮ:
Генеральный директор ООО «СТК»
/Степанова Е.Г./

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню горячих завтраков и обедов для организации бюджетного питания учащихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях стоимостью 108 руб.(завтрак-40 руб,обед - 68 руб.)

День: Понедельник
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 геркулесовая с маслом сливочным	200/5	8,3	9,3	26,9	220
213*	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
432*	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107
к/к	Батон обогащенный	50	3,8	1,5	25,7	130,85
к/к	Фрукты сезонные	90	0,7	0,3	10,4	47,7
Итого за Завтрак			19,4	17	85,6	568,55
Обед						
7,36**	Свекла отварная с растительным маслом	100	1,2	5,1	7,1	112
84*	Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной со сметаной	250/10/10	5,8	8,7	8	143,08
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	70	4,6	0,9	27,7	136,9
Итого за Обед			29,1	34	119	883,9
Итого за день			48,5	51	204,6	1452,45

* - 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.

СОГЛАСОВАНО
МБОУ



Директор



УТВЕРЖДАЮ:
Генеральный директор ООО "СТК"
/Стеланова Е.Г./

Примерное двухдневное пятидневное сбалансированное меню горячих завтраков и обедов для организации бюджетного питания учащихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях
стоимостью 108 руб.(завтрак-40 руб,обед - 68 руб.)

День: Вторник
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 молочная рисовая с маслом сливочным	200/5	6,2	7,8	39,2	251,75
14*	Сыр (порциями)	15	3,45	4,45	0,4	54,5
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
к/к	Йогурт фруктовый (шт.)	125	3,75	3,1	17,4	101
Итого за Завтрак			19,56	18,35	101,1	635,8
Обед						
к/к	Огурец свежий **	100	0,9	0,3	2,9	17,8
99/73*	Суп картофельный с горохом, курицей и гренками	250/10/10	11,4	10,2	19,7	216,29
245/364*	Тефтели рыбные с соусом томатном	100/30	17,9	12,2	18,8	256,77
335*	Картофельное пюре	180	4	6,3	26,5	178,59
441*	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,6	0,9	27,7	136,9
Итого за Обед			39,5	30,2	120	909,35
Итого за день			59,06	48,55	221,1	1545,15

* - 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.

СОГЛАСОВАНО
МБОУ



Директор



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

Примерное двухнедельное недельное сбалансированное меню горячих завтраков и обедов для организации бюджетного питания учащихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях
стоимостью 108 руб.(завтрак-40 руб,обед - 68 руб.)

День: Среда
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						
225*	Пудинг из творога с джемом	150/30	29,1	19,5	45,8	476
11,22**	Чай с молоком и сахаром	200/15	1,5	1,7	17,4	91,2
к/к	Батон обогащенный	50	3,8	1,5	25,7	130,85
к/к	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак			34,8	23,1	98,7	745,05
Обед						
40*	Салат из квашеной капусты*	100	1,6	5,1	7,7	83
76*	Борщ со свежей капустой, картофелем со сметаной	250/10	1,9	4,9	10,4	105
254*	Сосиски отварные	100	11,3	24,6	0,4	268,52
331*	Макаронные изделия отварные	180	6,7	5,7	39,5	250,86
394*	Компот из свежих яблок с витамином "С"	200	0,2	0,2	27,9	115
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,6	0,9	27,7	136,9
Итого за Обед			29,8	45,2	110,6	1026,36
Итого за день			64,6	68,3	209,3	1771,41

* - 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 Кутжиной 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.

СОГЛАСОВАНО
МБОУ



Директор



УТВЕРЖДАЮ:
Генеральный директор ООО "СТК"
Иванова Е.Г./

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню горячих завтраков и обедов для организации бюджетного питания учащихся 12 лет и старше 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						
214*	Омлет натуральный	120	18,7	25,7	5,5	359
к/к	Печенье сахарное	50	3,75	5,9	30	202
430*	Чай с сахаром	200	0	0	15	59,96
к/к	Батон обогащенный	40	3,16	0,4	19,3	94,4
к/к	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак			26,01	32,4	79,6	762,36
Обед						
к/к	Помидор кусочком***	100	0,8	0	3,8	12,7
91*	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	6,7	6	17,2	149,33
314/366*	Биточки куриные с соусом молочным	80/50	14,8	14,6	10,2	223
325*	Рис отварной	180	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	70	4,6	0,9	27,7	136,9
Итого за Обед			17,3	14,3	132,6	686,23
Итого за день			43,31	46,7	212,2	1448,59

* - 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.

СОГЛАСОВАНО
МБОУ



Директор



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

Примерное двухнедельное сбалансированное меню горячих завтраков и обедов для организации бюджетного питания учащихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях
стоимостью 108 руб.(завтрак-40 руб,обед - 68 руб.)

День: Пятница
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	200/5	8,7	7,2	44,3	276,44
14*	Сыр (порциями)	15	3,45	4,45	0,4	54,5
433*	Какао с молоком	200	3	2,6	24,8	134,15
к/к	Йогурт фруктовый (шт)	125	3,75	3,1	17,4	101
к/к	Батон обогащенный	50	3,8	1,5	25,7	130,85
Итого за Завтрак			22,7	18,85	112,6	696,94
Обед						
56*	Икра морковная	60	2,3	4,9	4,5	70,8
100*	Суп картофельный с макарон.изд. с мясом птицы	250/10	4,4	3,2	49	186
237/371*	Рыба, запеченная в сметанном соусе	100	17,5	12,4	27	194
335*	Картофельное пюре	180	4	6,3	26,5	178,59
431*	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0	15,2	61
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,6	0,9	27,7	136,9
Итого за Обед			33,1	27,7	149,9	827,29
Итого за день			55,8	46,55	262,5	1524,23

* - 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.

СОГЛАСОВАНО:
МБОУ



Директор



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

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню горячих завтраков и обедов для организации бюджетного питания учащихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях стоимостью 108 руб. (завтрак-40 руб, обед - 68 руб.)

День: Суббота
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						
227*	Суфле творожное	130	26	12	23,5	376,32
2*	Бутерброд с джемом	15/5/20	1,3	4,6	21,6	132,36
431*	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0	15,2	61
к/к	Фрукты сезонные	90	0,7	0,3	10,4	47,7
Итого за Завтрак			28,3	16,9	70,7	617,38
Обед						
50*	Салат «Свеколка»	100	8	10,1	15,1	184
98*	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	3,5	5,5	21,9	151,49
260***	Печеночный пудинг	100	26	15,4	12,4	302
323*	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,3	5,3	49	245
411*	Кисель плодово-ягодный с витамином "С"	200	0,1	0,1	27,9	113
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,6	0,9	27,7	136,9
Итого за Обед			53	37,3	154	1132,39
Итого за день			81,3	54,2	224,7	1749,77

* - 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.

СОГЛАСОВАНО
МБОУ



Директор



УТВЕРЖДАЮ:
Генеральный директор ООО "СТК"
И. Степанова Е.Г./

Примерное двухнедельное типичное сбалансированное меню горячих завтраков и обедов для организации бюджетного питания учащихся 12 лет и старше 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 пшена и риса молочная («Дружба»)	200/5	7	8,6	33,3	238,23
213*	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
432*	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107
к/к	Батон обогащенный	50	3,8	1,5	25,7	130,85
к/к	Фрукты свежие	100	0,9	0,2	8,1	43
Итого за Завтрак			18,3	16,2	89,7	582,08
Обед						
к/к	Огурец свежий **	100	0,9	0,3	2,9	17,8
95*	Суп из овощей со сметаной	250/10	2,4	5,1	19,2	132,14
316/366*	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	80/50	14,8	14,6	10,2	223
325*	Рис отварной	180	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	70	4,6	0,9	27,7	136,9
Итого за Обед			27,9	28,3	143,9	897,14
Итого за день			46,2	44,5	233,6	1479,22

* - 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., Ганшаров М.М.Г. И др.

*** - Лечебное питание (в таблицах и схемах). Э. Н. Преображенская. Издательство „ПрофиКС“ Санкт-Петербург 2013 г.

СОГЛАСОВАНО:
МБОУ



Директор



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

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню горячих завтраков и обедов для организации бюджетного питания учащихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях стоимостью 108 руб.(завтрак-40 руб,обед - 68 руб.)

День: Вторник
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 манная молочная с маслом сливочным	200/5	6,2	7,7	30,7	217
14*	Сыр (порциями)	15	3,45	4,45	0,4	54,5
430*	Чай с сахаром	200	0	0	15	59,96
к/к	Батон обогащенный	50	3,8	1,5	25,7	130,85
к/к	Йогурт фруктовый 2,5 % ж.	125	3,75	3,1	17,4	101
Итого за Завтрак			17,2	16,75	89,2	563,31
Обед						
40*	Салат из квашеной капусты *	100	1,6	5,1	7,7	83
92*	Суп картофельный с рыбой	250/20	5,1	3,8	19,3	145,68
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	70	4,6	0,9	27,7	136,9
Итого за Обед			27,9	30,6	102	869,58
Итого за день			45,1	47,35	191,2	1432,89

* - 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., Гаптаров М.М.Г. и др.

*** - Лечебное питание (в таблицах и схемах). Э. Н. Преображенская. Издательство „ПрофиКС“ Санкт-Петербург 2013 г.

СОГЛАСОВАНО
МБОУ



Директор



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

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню горячих завтраков и обедов для организации бюджетного питания учащихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях
стоимостью 108 руб.(завтрак-40 руб,обед - 68 руб.)

День: Среда
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						
225*	Пудинг из творога с джемом	150/20	25,3	19,5	45,8	476
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 свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак			30,2	23,1	90,7	709,49
Обед						
к/к	Помидор кусочком***	100	0,8	0	3,8	12,7
80/68*	Борщ сибирский со сметаной с фрикадельками	250/25/10	4,1	5,8	16,7	135,55
283/364*	Тефтели из говядины с соусом томатным	50/50	11,2	10,2	9,7	286
323*	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,3	5,3	45	247
401*	Компот из кураги с витамином "С"	200	1	0,1	34,1	141,21
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,6	0,9	27,7	136,9
Итого за Обед			26	22,3	137	959,36
Итого за день			56,2	45,4	227,7	1668,85

* - 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., Гангаров М.М.Г. и др.

*** - Лечебное питание (в таблицах и схемах). Э. Н. Преображенская. Издательство „ПрофиКС“ Санкт-Петербург 2013 г.

СОГЛАСОВАНО:
МБОУ



Директор



Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню горячих завтраков и обедов для организации бюджетного питания учащихся 12 лет и старше 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	200/5	8,7	8,2	34,5	290,74
к/к	Печенье сахарное	50	3,75	5,9	30	202
431*	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0	15,2	61
к/к	Батон обогащенный	20	1,5	0,6	10,3	52,34
к/к	Йогурт фруктовый 2,5 % ж.	125	3,75	3,1	17,4	101
Итого за Завтрак			18	17,8	107,4	707,08
Обед						
48*	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,4	18,7	7,2	215,36
90*	Рассольник домашний с курицей и сметаной	250/10/5	6,9	9,7	18,3	187,8
231*	Рыба тушеная в томате с овощами	80/50	21,2	6,2	4,9	160,33
335*	Картофельное пюре	180	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	70	4,6	0,9	27,7	136,9
Итого за Обед			41,7	41,9	120,3	1009,98
Итого за день			59,7	59,7	227,7	1717,06

* - 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 Кутжиной 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.

СОГЛАСОВАНО
МБОУ



Директор



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

Примерное двухнедельное цикличное сбалансированное меню горячих завтраков и обедов для организации бюджетного питания учащихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях
стоимостью 108 руб.(завтрак-40 руб,обед - 68 руб.)

День: Суббота
Неделя: 2

№ ред.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
213*	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
184*	Каша вязкая пшеничная молочная с маслом	200/5	8,7	7,2	44,3	276,44
11,22**	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,7	17,4	91,2
к/к	Батон обогащенный	50	3,8	1,5	25,7	130,85
к/к	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак			19,5	15,4	97,5	608,49
Обед						
к/к	Икра кабачковая	100	1,2	7	7,4	97
100*	Суп картофельный с вермишелью	250	3,5	3,7	22,3	136,4
275*	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	80	17,3	14	17,5	283
325*	Рис отварной	180	4,6	7,3	48,2	256,3
436*	Напиток лимонный с витамином "С"	200	0,1	0	24,4	98,35
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,6	0,9	27,7	136,9
Итого за Обед			31,3	32,9	147,5	1007,95
Итого за день			50,8	48,3	245	1616,44

* - 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.