

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ



/ 20 г.

"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.

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: Понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
184*	Каша вязкая геркулесовая с маслом сливочным	200/5	19	8,3	9,3	26,9	220
к/к	Фрукты сезонные	100	13	17,7	25,6	17,6	384,46
431*	Чай с сахаром и лимоном	200/5	5	1,5	1,3	22,3	107
к/к	Батон обогащенный	40	3	3,16	0,4	19,3	94,4
Итого за Завтрак			40	30,66	36,6	86,1	805,86
Обед							
к/к	Огурец соленый	30	15	1,06	5,13	18,48	124,33
84*	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/5	18	5,8	8,7	8	143,08
311*	Плов из птицы (филе)	200	27	20,4	23	37,5	428
402*	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	5	0,6	0,1	35,7	131
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	70	3	4,9	2	25,3	135
Итого за Обед			68	32,76	38,93	124,98	961,41
Итого за день			108	63,42	75,53	211,08	1767,27

"СОГЛАСОВАНО"
Директор МБОУ



/ 20 г.



"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.
20 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.)

Рацион:

День: Среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
184*	Каша вязкая пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	19	8,7	7,2	44,3	276,4
к/к	Фрукты сезонные	100	13	5,04	4,2	7,7	212,8
431*	Чай с сахаром и лимоном	200/5	5	1,5	1,3	22,3	107
к/к	Батон обогащенный	40	3	1,5	0,6	10,3	52,3
Итого за Завтрак			40	16,74	13,30	84,60	648,58
Обед							
7,36**	Свёкла отварная с растительным маслом	100	9	0,9	5,1	5,6	71,55
91*	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	19	6,7	6	17,2	149,33
261*	Печень по-строгановски	40/50	26	13,3	8,6	8,7	166
331*	Макаронные изделия отварные	180	6	6,7	5,7	39,5	250,9
394*	Компот из свежих яблок с витамином "С"	200	5	0,2	0,2	27,9	115
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	70	3	4,9	2	25,3	135
Итого за Обед			68,00	32,70	27,60	124,20	887,74
Итого за день			108	49,44	40,90	208,80	1536,32

"СОГЛАСОВАНО"
Директор МБОУ

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор ООО "СТК"



/ 20 г.

Степанова Е.Г.
20 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.)

Рацион:

День: Четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
217*	Омлет натуральный с сосисками	150	19	21,1	25,9	2,1	323,0
к/к	Фрукты сезонные	100	15	4,8	1,5	46,4	214
430*	Чай с сахаром	200	3	0	0	15	59,96
к/к	Батон обогащенный	40	3	1,5	0,6	10,3	52,34
Итого за Завтрак			40	27,40	28,00	73,80	649,30
Обед							
к/к	Огурец соленый	30	15	0,64	3,08	11,09	74,6
100*	Суп картофельный с макаронами	250	14	4,4	3,2	49	186
315/366*	Биточки куриные с соусом молочным	60/50	25	14,8	14,6	10,2	223
325*	Рис отварной с овощами	180	6	4,6	7,3	48,2	256,3
411*	Кисель плодово-ягодный с витамином "С"	200	5	0,1	0,1	27,9	113
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	70	3	4,9	2	25,3	135
Итого за Обед			68,00	29,44	30,28	171,69	987,90
Итого за день			108	56,84	58,28	245,49	1637,2

"СОГЛАСОВАНО"
Директор МБОУ

20 г.

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор ООО "СТК"

Для документов

Степанова Е.Г.
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.)

Рацион:

День: Пятница

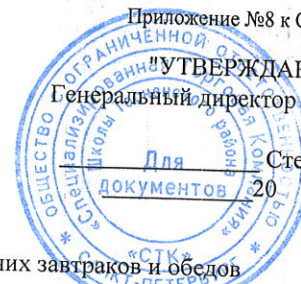
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
190*	Каша из пшена и риса молочная («Дружба»)	200/5	19	7	8,6	33,3	238,2
к/к	Фрукты сезонные	100	13	0,4	0,4	9,8	47
402*	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	5	0,6	0,1	35,7	131
к/к	Батон обогащенный	40	3	3,16	0,4	19,3	94,4
Итого за Завтрак			40	11,16	9,50	98,10	510,63
Обед							
к/к	Салат "Здоровье" из свеклы,моркови и горошка зеленого с маслом	100	8	1,93	5,13	23,34	147,26
76*	Борщ со свежей капустой, картофелем со сметаной	250/10	20	1,9	4,9	10,4	105
293*	Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	50/50	26	15,5	11,5	3,6	180
323*	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	6	3,6	4,8	37,1	183,8
431*	Чай с сахаром и лимоном	200/5	5	0,3	0	15,2	61,0
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	70	3	4,9	2	25,3	135
Итого за Обед			68,00	28,13	28,33	114,94	812,06
Итого за день			108	39,29	37,83	213,04	1322,69

"СОГЛАСОВАНО"
Директор МБОУ



"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор ООО "СТК"



Степанова Е.Г.
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

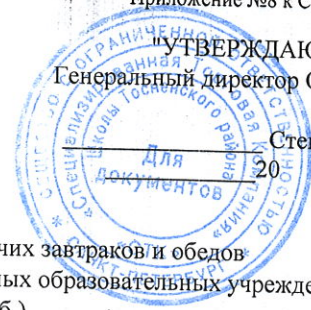
№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
210*	Макароны с сыром	180	21	7,1	15,9	27,1	281,0
к/к	Фрукты сезонные	100	13	0,4	0,4	9,8	47
430*	Чай с сахаром	200	3	0,7	0,3	24,4	103
к/к	Батон обогащенный	40	3	3,16	0,4	19,3	94,4
Итого за Завтрак			40	11,36	17,00	80,60	525,40
Обед							
к/к	Салат из фасоли с морковью и маслом	100	5	0,64	3,08	11,09	74,6
98*	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	17	3,1	4,9	29,6	178,3
241*	Котлеты рыбные любительские с соусом томатным	80/50	28	17,5	12,4	27	194
335*	Картофельное пюре	180	10	4	6,3	26,5	178,6
441*	Напиток из плодов шиповника	200	5	0,7	0,3	24,4	103
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	70	3	4,9	2	25,3	135
Итого за Обед			68,00	30,84	28,98	143,89	863,49
Итого за день			108	42,2	45,98	224,49	1388,89

"СОГЛАСОВАНО"
Директор МБОУ



"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.
20.08.2018 г.



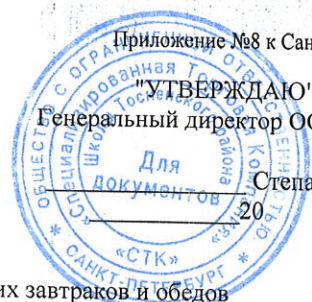
Примерное двухнедельное цикличное сбалансированное меню горячих завтраков и обедов для организации бюджетного питания учащихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях стоимостью 108 руб.(завтрак-40 руб,обед - 68 руб.)

Рацион:

День: Понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
184*	Каша вязкая геркулесовая с маслом сливочным	200/5	19	8,3	9,3	26,9	220
к/к	Фрукты сезонные	100	13	17,7	25,6	17,6	384,46
431*	Чай с сахаром и лимоном	200/5	5	1,5	1,3	22,3	107
к/к	Батон обогащенный	40	3	3,16	0,4	19,3	94,4
Итого за Завтрак			40	30,66	36,60	86,10	805,86
Обед							
к/к	Огурец соленый	30	15	0,64	3,08	11,09	74,6
95*	Суп из овощей со сметаной	250/10	13	2,4	5,1	19,2	132,14
283*	Тефтели из говядины с соусом томатным	50/50	26	11,2	10,2	9,7	286
331*	Макаронные изделия отварные	180	6	6,7	5,7	39,5	250,9
402*	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	5	0,6	0,1	35,7	131
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	70	3	4,9	2	25,3	135
Итого за Обед			68,00	26,44	26,18	140,49	1009,60
Итого за день			108	57,1	62,78	226,59	1815,46

"СОГЛАСОВАНО"
Директор МБОУ"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор ООО "СТК"
Степанова Е.Г.
20.08.2018 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.)

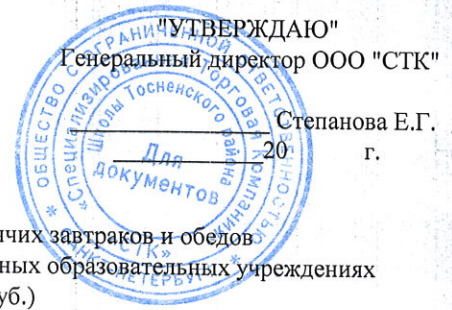
Рацион:

День: Вторник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
217*	Омлет натуральный с сосисками	150	19	21,1	25,9	2,1	323,0
к/к	Фрукты сезонные	100	13	5,04	4,2	7,7	212,8
436*	Напиток из апельсинов с витамином "С"	200	5	0,2	0	25,7	105
к/к	Батон обогащенный	40	3	3,16	0,4	19,3	94,4
Итого за Завтрак			40	29,50	30,50	54,80	735,20
Обед							
к/к	Салат из моркови вареной с маслом	100	8	1,93	5,13	23,34	147,26
100*	Суп картофельный с вермишелью	250	23	4,8	8,4	22,5	184,1
258*	Жаркое по-домашнему со свининой	200	29	16,4	20,8	21,6	399
431*	Чай с молоком и сахаром	200/15	5	0,3	4,1	15,2	61
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	70	3	4,9	2	25,3	135
Итого за Обед			68,00	28,33	40,43	107,94	926,36
Итого за день			108	57,83	70,93	162,74	1661,56

"СОГЛАСОВАНО"
Директор МБОУ



Степанова Е.Г.
г. 20

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.)

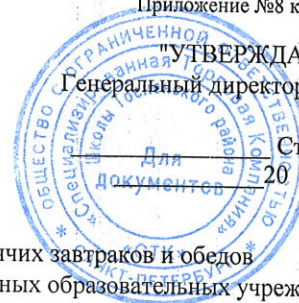
Рацион:

День: Среда

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
184*	Каша вязкая пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	19	8,7	7,2	44,3	276,4
к/к	Фрукты сезонные	100	13	5,04	4,2	7,7	212,8
431*	Чай с сахаром и лимоном	200/5	5	1,5	1,3	22,3	107
к/к	Батон обогащенный	40	3	1,5	0,6	10,3	52,3
Итого за Завтрак			40	16,74	13,30	84,60	648,58
Обед							
7,36**	Свёкла отварная с растительным маслом	100	9	0,9	5,1	5,6	71,55
76*	Борщ со свежей капустой, картофелем со сметаной	250/10	19	4,1	5,8	16,7	135,55
261*	Печень по-строгановски	40/50	26	13,3	8,6	8,7	166
323*	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	6	4,3	5,3	45	247
394*	Компот из свежих яблок с витамином "С"	200	5	0,2	0,2	27,9	115
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	70	3	4,9	2	25,3	135
Итого за Обед			68,00	27,70	27,00	129,20	870,10
Итого за день			108	44,44	40,30	213,80	1518,68

"СОГЛАСОВАНО"
Директор МБОУ _____



"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.
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.)

Рацион:

День: Четверг

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
193*	Запеканка рисовая с творогом со сгущ.молоком	150/30	19	11,38	10,28	65,30	399,28
к/к	Фрукты сезонные	100	13	5,04	4,2	7,7	212,8
430*	Чай с сахаром	200	5	0	0	15	59,96
к/к	Батон обогащенный	40	3	3,16	0,4	19,3	94,4
Итого за Завтрак			40	19,58	14,88	107,30	766,44
Обед							
к/к	Огурец соленый	30	15	0,64	3,08	11,09	74,6
99*	Суп картофельный с фасолью и сметаной	250/10	14	6,8	6,9	16,7	155,62
312*	Птица, тушеная в сметанном соусе	50/50	27	15,5	11,5	3,6	180
325*	Рис отварной с овощами	180	6	4,6	7,3	48,2	256,3
411*	Кисель плодово-ягодный с витамином "С"	200	3	0,1	0,1	27,9	113
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	70	3	4,9	2	25,3	135
Итого за Обед			68,00	32,54	30,88	132,79	914,52
Итого за день			108	52,12	45,76	240,09	1680,96

"СОГЛАСОВАНО"
Директор МБОУ _____



"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.
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.)

Рацион:

День: Пятница

Недели: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
190*	Каша из пшена и риса молочная («Дружба»)	200/5	19	7	8,6	33,3	238,2
к/к	Фрукты сезонные	100	13	0,4	0,4	9,8	47
402*	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	5	0,6	0,1	35,7	131
к/к	Батон обогащенный	40	3	3,16	0,4	19,3	94,4
Итого за Завтрак			40	11,16	9,50	98,10	510,63
Обед							
к/к	Салат "Здоровье" из свеклы, моркови и горошка зеленого с маслом	100	8	1,93	5,13	23,34	147,26
90*	Рассольник домашний со сметаной	250/5	14	6,9	9,7	18,3	187,8
241*	Котлеты рыбные любительские с соусом томатным	80/50	28	17,5	12,4	27	194
335*	Картофельное пюре	180	10	4	6,3	26,5	178,6
431*	Чай с сахаром и лимоном	200/5	5	0,3	0	15,2	61
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	70	3	4,9	2	25,3	135
Итого за Обед			68,00	35,53	35,53	135,64	903,65
Итого за день			108	46,69	45,03	233,74	1414,28

- * - С 01.03. в рецептуре блюд лук репчатый заменяется на лук зелёный
- ** - С 01.03. в рецептуре блюд огурец солёный заменяется на огурец свежий
- *** - С 01.03. рецептура блюд с капустой б/к заменяется на салат из помидоров или помидор кусочком.

Приложение к цикличному двухнедельному меню

- * - Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб, 2008, под редакцией Куткиной
 - ** - Семидневное меню для основных вариантов стандартных диет с использованием блюд оптимизированного состава, применяемых в лечебном питании. Москва-
 - *** - 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.