

ООО "СТК"

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

"СОГЛАСОВАНО"  
Директор МБОУ



Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню обеда  
для организации бюджетного питания учащихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях  
стоимостью 117 руб.

День: Понедельник

Неделя: I

№ 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
<b>Обед</b>							
к/к	Огурец соленый	30	16	0,64	3,08	11,09	74,6
100*	Суп картофельный с макарон.изд. с мясом птицы	250/10	19	7,8	7,5	49	186
311*	Плов из птицы (филе)	180	40	20,4	23	37,5	428
к/к	Кондитерские изделия (Зефир)	30	7	7,2	10,8	17,25	216
к/к	Фрукты сезонные	100	19	0,9	0,2	8,1	43
402*	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	8	0,6	0,1	35,7	131
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	70	8	4,9	2	25,3	135
<b>Итого за Обед</b>			<b>117</b>	<b>42,44</b>	<b>46,68</b>	<b>183,94</b>	<b>1213,60</b>

ООО "СТК"

"СОГЛАСОВАНО"  
Директор МБОУ



/ 20 г.

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20



Степанова Е.Г.

20 г.

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню обеда  
для организации бюджетного питания учащихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях  
стоимостью 117 руб.

День: Вторник

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
<b>Обед</b>							
7,36**	Свёкла отварная с растительным маслом	100	9	0,9	5,1	5,6	71,55
99/73*	Суп картофельный с горохом, курицей и гречками	250/10/10	21	11,4	10,2	19,7	216,3
245/364*	Тефтели рыбные с соусом томатном	80/30	28	17,9	12,2	18,8	256,8
335*	Картофельное пюре	180	16	4	6,3	26,5	178,6
к/к	Печенье сахарное	40	7	4,8	7,2	11,5	144
к/к	Фрукты сезонные	100	17	0,7	0,3	10,4	47,7
441*	Напиток из плодов шиповника	200	11	0,7	0,3	24,4	103
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	70	8	4,9	2	25,3	135
<b>Итого за Обед</b>			<b>117</b>	<b>45,30</b>	<b>43,6</b>	<b>142,2</b>	<b>1152,9</b>

ООО "СТК"

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

"СОГЛАСОВАНО"  
Директор МБОУ



Степанова Е.Г.

20 г.

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню обеда  
для организации бюджетного питания учащихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях  
стоимостью 117 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
<b>Обед</b>							
к/к	Салат из моркови вареной с маслом	60	8	1,2	4,6	0,1	67,2
76*	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250/10	21	1,9	4,9	10,4	105
315/366*	Биточки куриные с соусом молочным	80/50	29	14,8	14,6	10,2	223
325*	Рис отварной	180	12	4,6	7,3	48,2	256,3
к/к	Кондитерские изделия (Пряник)	40	15	2,26	2,94	22,32	125
к/к	Фрукты сезонные	100	17	0,9	0,2	8,1	43
394*	Компот из свежих яблок с витамином "С"	200	7	0,2	0,2	27,9	115
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	70	8	4,9	2	25,3	135
<b>Итого за Обед</b>			<b>117</b>	<b>30,76</b>	<b>36,74</b>	<b>152,52</b>	<b>1069,5</b>



ООО "СТК"

"СОГЛАСОВАНО"  
Директор МБОУ



20 / .

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20



Степанова Е.Г.

20 .

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню обеда  
для организации бюджетного питания учащихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях  
стоимостью 117 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
<b>Обед</b>							
к/к	Огурец соленный	30	16	0,64	3,08	11,09	74,6
92*	Суп картофельный с рыбой	250/20	21	5,1	3,8	19,3	145,68
283*	Тефтели мясные с соусом томатным	60/50	25	13,44	12,24	11,64	343,2
323*	Каша гречневая рассыпчатая	180	16	4,3	5,3	45	247
к/к	Печенье сахарное	40	7	4,8	7,2	11,5	144
к/к	Фрукты сезонные	100	18	0,7	0,3	10,4	47,7
431*	Чай с сахаром и лимоном	200/5	6	0,3	0	15,2	61
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	70	8	4,9	2	25,3	135
<b>Итого за Обед</b>			<b>117</b>	<b>34,18</b>	<b>33,92</b>	<b>149,43</b>	<b>1198,18</b>

ООО "СТК"

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ



20 / г.



Степанова Е.Г.

20 г.

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню обеда  
для организации бюджетного питания учащихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях  
стоимостью 117 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
<b>Обед</b>							
к/к	Огурец соленый	30	16	0,64	3,08	11,09	74,6
100*	Суп картофельный с макарон.изд. с мясом птицы	250/10	19	7,8	7,5	49	186
312*	Птица, тушеная в сметанном соусе	50/50	28	15,5	11,5	3,6	180
325*	Рис отварной	180	13	4,6	7,3	48,2	256,3
к/к	Кондитерские изделия (Зефир)	30	7	7,2	10,8	17,25	216
к/к	Фрукты сезонные	100	18	0,9	0,2	8,1	43
402*	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	8	0,6	0,1	35,7	131
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	70	8	4,9	2	25,3	135
<b>Итого за Обед</b>			<b>117</b>	<b>42,14</b>	<b>42,48</b>	<b>198,24</b>	<b>1221,9</b>

ООО "СТК"

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

"СОГЛАСОВАНО"  
Директор МБОУ



Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню обеда  
для организации бюджетного питания учащихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях  
стоимостью 117 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
<b>Обед</b>							
7,36**	Свёкла отварная с растительным маслом	100	10	0,9	5,1	5,6	71,55
98*	Суп картофельный с рисом на кур. бульоне	250	17	3,1	4,9	29,6	178,3
258*	Жаркое по-домашнему со свиной	200	46	16,4	20,8	21,6	399
к/к	Печенье сахарное	40	7	4,8	7,2	11,5	144
к/к	Фрукты сезонные	100	18	0,7	0,3	10,4	47,7
436*	Напиток из апельсинов с витамином "С"	200	11	0,2	0	25,7	105
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	70	8	4,9	2	25,3	135
<b>Итого за Обед</b>			<b>117</b>	<b>31,00</b>	<b>40,3</b>	<b>129,7</b>	<b>1080,55</b>

ООО "СТК"

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

"СОГЛАСОВАНО"  
Директор МБОУ



Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню обеда  
для организации бюджетного питания учащихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях  
стоимостью 117 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
<b>Обед</b>							
к/к	Салат из моркови вареной с маслом	100	8	1,93	5,13	23,34	147,26
99/73*	Суп картофельный с горохом, курицей и гречками	250/10/10	21	11,4	10,2	19,7	216,3
283*	Тефтели мясные с соусом томатным	60/50	24	13,44	12,24	11,64	343,2
323*	Каша гречневая рассыпчатая	180	16	4,3	5,3	45	247
к/к	Кондитерские изделия (Пряник)	40	15	2,26	2,94	22,32	125
к/к	Фрукты сезонные	100	17	0,7	0,3	10,4	47,7
402*	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	8	0,6	0,1	35,7	131
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	70	8	4,9	2	25,3	135
<b>Итого за Обед</b>			<b>117</b>	<b>39,53</b>	<b>38,21</b>	<b>193,40</b>	<b>1392,45</b>



ООО "СТК"

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

"СОГЛАСОВАНО"  
Директор МБОУ



Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню обеда  
для организации бюджетного питания учащихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях  
стоимостью 117 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
<b>Обед</b>							
к/к	Салат "Здоровье" из свеклы, моркови и горошка зеленого с маслом	100	9	1,93	5,13	23,34	147,26
91*	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	20	6,7	6	17,2	149,33
241*	Котлеты рыбные любительские с соусом томатным	80/50	29	17,5	12,4	27	194
335*	Картофельное пюре	180	16	4	6,3	26,5	178,6
14*	Сыр (порциями)	10	11	3,45	4,45	0,4	72,66
к/к	Фрукты сезонные	100	18	0,7	0,3	10,4	47,7
411*	Кисель плодово-ягодный с витамином "С"	200	6	0,1	0,1	27,9	113
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	70	8	4,9	2	25,3	135
<b>Итого за Обед</b>			<b>117</b>	<b>39,28</b>	<b>36,68</b>	<b>158,04</b>	<b>1037,54</b>

ООО "СТК"

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

"СОГЛАСОВАНО"  
Директор МБОУ



/  
20 г.



Степанова Е.Г.

20 г.

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню обеда  
для организации бюджетного питания учащихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях  
стоимостью 117 руб.

Рацион:

День: Пятница

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
<b>Обед</b>							
к/к	Огурец соленый	30	16	0,64	3,08	11,09	74,6
99*	Суп картофельный с фасолью на кур.бульоне со сметаной	250/10	16	6,8	6,9	16,7	155,62
254*	Сосиски отварные	100	28	14,3	10	14,7	205,51
331*	Макаронные изделия отварные	150	15	5,6	4,8	36	209,61
к/к	Печенье сахарное	40	7	4,8	7,2	11,5	144
к/к	Фрукты сезонные	100	15	0,7	0,3	10,4	47,7
441*	Напиток из плодов шиповника	200	12	0,7	0,3	24,4	103
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	70	8	4,9	2	25,3	135
<b>Итого за Обед</b>			<b>117</b>	<b>38,44</b>	<b>34,58</b>	<b>150,09</b>	<b>1075,04</b>