



Приложение №8 к СанПиН 2.3.2.4.390-20
 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
 Сезон: 1
 Прием пищи, наименование блюда: Завтрак
 Неделя: 1
 Возраст: 7-11

№ п/п	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																	
Завтрак																			
189*	Капша молочная геркулесовая с маслом сливочным	150/5	5,1	7,5	23	180,44	0,14	1,24	0,04	0,45	132	175	36	1,5					
к/к	Фрукты сезонные	100	17,7	25,6	17,6	384,46	0,03	0	10	0,2	22	77	5	1					
431*	Чай с сахаром и лимоном	200/5	1,5	1,3	22,3	107	1	0,01	0	0	61	45	7	1					
к/к	Рагон обогащенный	40	3,16	0,4	19,3	94,4	0,07	0	0	0,3	9,2	34,8	13,2	0,8					
Итого за Завтрак																			
			27,46	34,8	82,2	766,3	1,24	1,25	10,04	0,95	224,2	331,8	61,2	4,3					
Обед																			
20*	Салат из овощей с морской капустой	60	0,64	3,08	11,09	74,6	0,02	4,08	0	1,32	17,15	20,72	9,91	0,44					
84*	Пиц из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/5	5,2	6,3	8	109,42	0,1	29,8	0,1	0,2	35,11	124,3	16	0,7					
311*	Пилов из пшеницы (филе)	200	20,4	23	37,5	428	0,1	14,7	0,3	6	44	216	46,7	2,7					
402*	Компют из сухофруктов с витамином "С"	200	0,6	0,1	35,7	131	0,02	51,4	0,01	0,5	21	23	16	0,7					
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	0,8	5,8	6,7	27,9	1,6					
Итого за Обед																			
			29,44	32,98	108,09	821,26	0,34	99,98	0,41	8,82	123,05	390,72	116,51	6,14					
Итого за день																			
			56,9	67,78	190,29	1587,56	1,58	101,23	10,45	9,77	347,25	722,52	177,71	10,44					



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

Приложение №8 к СанЛин 2.3/2.4.3590-20

№ рец.	Примечания, наименование блюда	Масса порции	День: Вторник						Сезон: 1						Возраст: 7-11								
			Неделя: 1						Энергетическая ценность (ккал)						Витаминный (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																							
193*	Запеканка рисовая с творогом со сметаной	125/25	29,10	19,50	45,80	476,00	0,10	0,70	0,20	2,20	262,00	379,00	46,00	2,19									
к/к	Фрукты сезонные	100	5,04	4,2	7,7	212,8	0,09	0	0,04	0,8	12,6	44,8	7,7	0,56									
436*	Напиток из апельсинов с витамином "С"	200	0,2	0	25,7	105	0,01	50,13	0	0,1	8	5	3	0									
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									
Итого за Завтрак																							
			37,5	24,1	98,5	888,2	0,27	50,83	0,24	3,4	291,8	463,6	69,9	3,55									
Обед																							
к/к	Салат "Эдровиле" из свеклы, моркови и горошка зеленого с маслом	60	1,2	4,6	0,1	67,2	0,4	0,28	3,96	0,1	0	0,1	1,96	0,01									
99/73*	Суп картофельный с горохом, крупей и гречками	200/10/10	9,3	8,1	14,9	173,04	0,2	9,5	19,5	1,7	10,3	144	27	0,8									
254*	Соуски отварные	100	14,3	10	14,7	205,51	0	3,3	0	4	9,6	21,5	6	0,4									
335*	Картофельное пюре	150/5	3,4	5,3	22,4	150,55	0,2	4,6	0,03	0,1	41,3	75,5	29,9	1,2									
431*	Чай с молоком и сахаром	200/15	0,3	4,1	15,2	61	0,01	200	0,16	0	13	3	3	1									
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	0,8	5,8	6,7	27,9	1,6									
Итого за Обед																							
			31,10	32,60	83,10	735,54	0,91	217,68	23,65	6,70	80,00	250,80	95,76	5,01									
Итого за день																							
			68,6	56,7	181,6	1623,74	1,18	268,51	23,89	10,1	371,8	714,4	165,66	8,56									



Приложение №8 к СводЛид 2.3/2.4.3590-20
 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.)

№ респ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	День: Среда			Сезон: 1													
			Неделя: 1			Возраст: 7-11													
			Питательные вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный (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 пшеничная молочная с маслом	150/5	5,7	6,4	27	188,65	0,8	0,9	0,03	1,8	168,3	141	22,1	0,8					
к/к	Фрукты сезонные	100	5,04	4,2	7,7	212,8	0,1	1,5	0,1	0,2	125	119	18,9	0,4					
431*	Чай с сахаром и лимон	200/5	1,5	1,3	22,3	107	1	0,01	0	0	61	45	7	1					
к/к	Вялен обогатленный	40	1,5	0,6	10,3	52,3	0,03	0	0	0,1	4,6	18,4	7,2	0,4					
Итого за Завтрак			13,74	12,5	67,3	560,79	1,93	2,41	0,13	2,1	358,9	323,4	55,2	2,6					
Обед																			
40*	Салат из квашеной капусты *	60	1,4	3,1	5,7	56,24	0	21,8	0,01	1,8	36,11	26,3	12,3	0,5					
91*	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	5,3	4,4	13,6	114,75	0,1	13	28,6	0,1	16,8	59,2	17,1	0,7					
260***	Сердце тушеное в соусе	50/50	26	15,4	12,4	302	0,2	0	0	0,4	36	162	20	2					
331*	Макаронные изделия отварные	150	5,6	4,8	36	209,61	0,04	0	0	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	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	0,8	5,8	6,7	27,9	1,6					
Итого за Обед			41,10	28,40	111,40	875,84	0,44	86,40	28,61	3,91	110,90	288,80	87,80	6,50					
Итого за День			54,84	40,90	178,70	1436,63	2,37	88,81	28,74	6,01	469,80	612,20	143,00	9,10					



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.)

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

№ п/п	Примерное наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	Д		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe									
День: Четверг															Неделя: 1					Сезон: Возраст: 7-11				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15										
Завтрак																								
217*	Омлет картофельный с сосисками	150	21,1	25,9	2,1	323,0	0,1	0	0,2	3,6	102	25	245	4,5										
к/к	Фрукты сезонные	100	4,8	1,5	46,4	214	0,07	12	0,1	0,6	15	37	9	0,6										
430*	Чай с сахаром	200	0	0	15	59,96	0	0	0	0	5	8	4	1										
к/к	Битон обогащенный	40	1,5	0,6	10,3	52,34	0,08	0	0	0,3	11,5	43,5	16,5	0,9										
Итого за завтрак																								
			27,4	28	73,8	649,3	0,25	12	0,3	4,5	133,5	113,5	274,5	7										
Обед																								
7,36**	Свежая отварная с растительным маслом	60	0,9	5,1	5,6	71,55	0	6,2	0,2	0,07	22,9	112	21,3	1,4										
100*	Суп картофельный с макарон.взд. с мясом птицы	200/10	7,8	7,5	16,9	166,7	0,1	14,4	11,8	1,8	16	89,3	17,5	0,8										
315/366*	Виточки куриные с соусом молочным	60/50	14,8	14,6	10,2	223	0,05	6,4	0,2	0,5	97,6	123,2	20,8	1,6										
325*	Рис отварной с овощами	150	4,6	7,3	48,2	256,3	0,03	0	0,1	0,4	4	73,2	22,8	0,7										
411*	Кисель плодово-ягодный с витамином "С"	200	0,1	0,1	27,9	113	0,02	51,4	0,01	0,5	21	23	16	0,7										
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	0,8	5,8	6,7	27,9	1,6										
Итого за Обед																								
			30,80	35,10	124,60	908,79	0,30	78,40	12,31	4,07	167,30	427,40	126,30	6,80										
Итого за день																								
			58,2	63,1	198,4	1558,09	0,55	90,4	12,61	8,57	300,8	540,9	400,8	13,8										



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.)

Приложение №8 к СанПиН 2.3.12.4.3590-20

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1				Энергетическая ценность (ккал)	Сезон: 1						
			Пшеничные вещества (г)	Ж	У	Витамини (мг)		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
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	21,7	171,53	1,1	0	35,6	6,5	151,2	327,6	25,2	3,6
к/к	Фрукты сезонные	100	0,4	0,4	9,8	47	0,1	0	0,2	2	235	347	41	1,9
402*	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0,6	0,1	35,7	131	0,02	51,4	0,01	0,5	21	23	16	0,7
к/к	Батон обогащенный	40	3,16	0,4	19,3	94,4	0,08	0	0	0,3	11,5	43,5	16,5	0,9
Итого за Завтрак			8,96	8,2	86,5	443,93	1,3	51,4	35,81	9,3	418,7	741,1	98,7	7,1
Обед														
50*	Салат из моркови и яблок с растительным маслом	60	0,76	6,10	4,34	76,22	0,03	5,40	0,1	2,60	10,99	23,03	7,40	0,30
76*	Борщ со свежей капустой, картофелем со сметаной	200/5	3,5	7	12,2	125,61	0,1	23,5	0	0,7	44,9	60	21,2	1,2
293*	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	50/50	15,5	11,5	3,6	180	0	0	4,5	1,3	38,9	172	17,4	0,3
323*	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	3,6	4,8	37,1	183,8	0,2	6,8	0,05	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	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	0,8	5,8	6,7	27,9	1,6
Итого за Обед			26,26	29,90	88,24	704,87	0,43	38,70	4,55	5,70	170,69	383,73	117,60	5,00
Итого за день			35,22	38,10	174,74	1148,80	1,73	90,10	40,36	15,00	589,39	1124,83	216,30	12,10



Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20
 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: Суббота
 Неделя: 1
 Сезон: 7-11

№ реч.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						
			Б	Ж	У	Ц	А	Е		Са	Р	Mg	Fe			
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
210*	Макаронны с сыром	150	7,1	15,9	27,1	281,0	0,05	0	0,1	0,8	93	83	9	0,8		
к/к	Фрукты сезонные	100	0,4	0,4	9,8	47	0,1	0	0,2	2	235	347	41	1,9		
430*	Чай с сахаром	200	0,7	0,3	24,4	103	0,01	200	0,16	0	13	3	3	1		
к/к	Битон обогащенный	40	3,16	0,4	19,3	94,4	0,08	0	0	0,3	11,5	43,5	16,5	0,9		
Итого за Завтрак																
			11,36	17	80,6	525,4	0,24	200	0,46	3,1	352,5	476,5	69,5	4,6		
Обед																
к/к	Оурец соевый	30	0,64	3,08	11,09	74,6	0,02	4,08	0	1,32	17,15	20,72	9,91	0,44		
98*	Суп картофельный с крупой (шпено)	200	2,1	3,6	21,6	113,97	0,1	16,5	0	0	81,8	42	18,8	1		
241*	Котлеты рыбные лобителъские с соусом томатным	80/50	17,5	12,4	27	194	0,06	9	0,08	2,4	41	144	19	1		
335*	Картофельное пюре	150/5	3,4	5,3	22,4	150,55	0,1	0	30	0,3	83,8	92	28	0,6		
441*	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103	0,01	55,4	0	0,1	5	8,1	2,1	0,4		
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	0,8	5,8	6,7	27,9	1,6		
Итого за Обед																
			26,94	25,18	122,29	714,36	0,39	84,98	30,08	4,92	234,55	313,52	105,71	5,04		
Итого за день																
			38,3	42,18	202,89	1239,76	0,63	284,98	30,54	8,02	587,05	790,02	175,21	9,64		



Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20
 Примерное двухнедельное пищевое 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
 Сезон:
 Неделя: 2

№ пед.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	2							Возраст: 7-11									
			Пищевые вещества (г)			Ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
189*	Каши молочная геркулесовая с маслом сливочным	150/5	5,1	7,5	23	180,44	0,14	1,24	0,04	0,45	132	175	36	1,5					
к/к	Фрукты сезонные	100	17,7	25,6	17,6	384,46	0,03	0	10	0,2	22	77	5	1					
431*	Чай с сахаром и лимоном	200/5	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	0,8					
Итого за Завтрак			27,46	34,8	82,2	766,3	1,24	1,25	10,04	0,95	224,2	331,8	61,2	4,3					
Обед																			
40*	Салат из крапивной капусты *	60	1,4	3,1	5,7	56,24	0	21,8	0,01	1,8	36,1	26,3	12,3	0,5					
95*	Суп из овощей со сметаной	200/5	1,9	3,5	15,5	100,68	0,1	8,1	0,1	0,3	31,2	102	16,2	0,7					
283*	Тфтели из говядины с соусом томатным	50/50	11,2	10,2	9,7	286	0,1	1,3	0	4,6	26,1	122	18,7	2,8					
331*	Макаронные изделия отварные	150	5,6	4,8	36	209,61	0,04	0	0	0,71	9,2	30,6	6,5	0,7					
402*	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0,6	0,1	35,7	131	0,02	51,4	0,01	0,5	21	23	16	0,7					
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	0,8	5,8	6,7	27,9	1,6					
Итого за Обед			23,30	22,20	118,40	861,77	0,36	82,60	0,12	8,71	129,40	310,60	97,60	7,00					
Итого за день			50,76	57	200,6	1628,07	1,6	83,85	10,16	9,66	353,6	642,4	158,8	11,3					



Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20
 Примерное двухнедельное пикетное 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
 Сезон:
 Неделя: 2

№ реч.	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	Мг	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Завтрак																			
217*	Омлет натуральный с сосисками	150	21,1	25,9	2,1	323,0	0,1	0	0,2	3,6	102	25	245	4,5					
к/к	Фрукты сезонные	100	5,04	4,2	7,7	212,8	0,09	0	0,04	0,8	12,6	44,8	7,7	0,56					
436*	Напиток из апельсинов с витамином "С"	200	0,2	0	25,7	105	0,01	50,13	0	0,1	8	5	3	0					
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					
Итого за Завтрак																			
			29,5	30,5	54,8	735,2	0,27	50,13	0,24	4,8	131,8	109,6	268,9	5,86					
Обед																			
к/к	Салат "Здоровье" из свежих овощей и горошка зеленого с маслом	60	1,2	4,6	0,1	67,2	0	4,5	0	2	26,2	23,7	9,6	0,4					
100*	Суп картофельный с вермишелью	200	2,9	6,7	18	147,3	0,2	7,3	0,1	0,3	7,1	78,3	22	0,9					
258*	Жаркое по-домашнему со свинойной	200	16,4	20,8	21,6	399	0,5	11,2	0	2,2	23,3	173,1	43,8	2,4					
431*	Чай с молоком и сахаром	200/15	0,3	4,1	15,2	61	0,01	50,13	0	0,1	8	5	3	0					
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	0,8	5,8	6,7	27,9	1,6					
Итого за Обед																			
			23,40	36,70	70,70	752,71	0,81	73,13	0,10	5,40	70,40	286,80	106,30	5,30					
Итого за день																			
			52,9	67,2	125,5	1487,91	1,08	123,26	0,34	10,2	202,2	396,4	375,2	11,16					



Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20
 Примерное двухнедельное пикетное 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
 Возраст: 7-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	7		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
1		2																		
Завтрак			3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
184*	Каша пшеничная молочная с маслом	150/5	5,7	6,4	27	188,65	0,8	0,9	0,03	1,8	168,3	141	22,1	0,8						
к/к	Фрукты сезонные	100	5,04	4,2	7,7	212,8	0,1	1,5	0,1	0,2	125	119	18,9	0,4						
431*	Чай с сахаром и лимоном	200/5	1,5	1,3	22,3	107	1	0,01	0	0	61	45	7	1						
к/к	Батон обогащенный	40	1,5	0,6	10,3	52,3	0,03	0	0	0,1	4,6	18,4	7,2	0,4						
Итого за Завтрак					13,74	12,5	67,3	560,79	1,93	2,41	0,13	2,1	358,9	323,4	55,2	2,6				
Обед																				
50*	Салат из Моркови и яблок с растительным маслом	60	0,76	6,10	4,34	76,22	0,03	5,40	0	2,60	10,99	23,03	7,40	0,30						
76*	Борщ со свежей капустой, картофелем со сметаной	200/5	3,5	7	12,2	125,61	0,1	16,1	0	1,3	40,6	74,8	23,1	1,3						
260***	Сырщик тушеное в соусе	50/50	26	15,4	12,4	302	0,2	6,8	0,05	0,3	62,7	113	38,7	1,5						
323*	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	3,6	4,8	37,1	183,8	0,1	0	0,03	0,3	13,8	92	28	0,6						
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	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	0,8	5,8	6,7	27,9	1,6						
Итого за Обед					36,66	34,00	109,74	880,87	0,53	79,90	0,08	5,40	140,89	313,53	129,10	6,30				
Итого за день					50,40	46,50	177,04	1441,66	2,46	82,31	0,21	7,50	499,79	636,93	184,30	8,90				



Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20
 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
 Неделе: 2
 Сезон: 2
 Возраст: 7-11

№ реп.	Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)							
			В	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe						
1		2																		
Завтрак																				
190*	Каша из пшена и риса молочная («Дружба»)	150/5	4,8	7,3	21,7	171,53	1,1	0	35,6	6,5	151,2	327,6	25,2	3,6						
к/к	Фрукты сезонные	100	0,4	0,4	9,8	47	0,1	0	0,2	2	235	347	41	1,9						
402*	Компот из сухофруктов с витаминном "С"	200	0,6	0,1	35,7	131	0,02	51,4	0,01	0,5	21	23	16	0,7						
к/к	Битон обогатщенный	40	3,16	0,4	19,3	94,4	0,08	0	0	0,3	11,5	43,5	16,5	0,9						
Итого за Завтрак																				
			8,96	8,2	86,5	443,93	1,3	51,4	35,81	9,3	418,7	741,1	98,7	7,1						
Обед																				
41*	Салат "Витаминный"	60	1,1	3,55	58,3	66,4	0	5,4	0	2,6	10,5	22,8	7,4	0,4						
99*	Суп картофельный с фасолью на кур. бульоне со сметаной	200/5	5,2	4,6	13	114,4	0,1	11	0,1	1,7	27,3	82,5	21,3	1,1						
312*	Птица, тушенная в сметанном соусе	50/50	15,5	11,5	3,6	180	0,06	9	0,08	2,4	41	144	19	1						
323*	Капша гречневая рассыпчатая с овощами	150	4,6	7,3	48,2	256,3	0,03	0	0,1	0,4	4	73,2	22,8	0,7						
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	60	4,9	2	25,3	135	0,2	0	0	1,2	7,9	8,3	46,2	1,9						
Итого за Обед																				
			31,60	28,95	163,60	813,10	0,39	28,40	0,28	8,30	98,10	339,80	121,70	5,20						
Итого за день																				
			40,56	37,15	250,10	1257,03	1,69	79,80	36,09	17,60	516,80	1080,90	220,40	12,30						



Приложение №8 к СанДин 2.3/2.4.3590-20
 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: Суббота
 Неделя: 2

Сезон: 7-11
 Возраст:

№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						
			Б	Ж	У	6	7	В1		С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак																
210*	Макаронны с сыром	150	7,1	15,9	27,1	281,0	0,05	0	0,1	0,8	93	83	9	0,8		
к/к	Фрукты сезонные	100	0,4	0,4	9,8	47	0,1	0	0,2	2	235	347	41	1,9		
430*	Чай с сахаром	200	0,7	0,3	24,4	103	0,01	200	0,16	0	13	3	3	1		
к/к	Булочка обогатненная	40	3,16	0,4	19,3	94,4	0,08	0	0	0,3	11,5	43,5	16,5	0,9		
Итого за Завтрак			11,36	17	80,6	525,4	0,24	200	0,46	3,1	352,5	476,5	69,5	4,6		
Обед																
47*	Салат из фасоли *	60	4,50	3,42	8,82	84,00	0,09	4,20	0,02	1,50	31,80	82,20	20,40	1,38		
92*	Суп картофельный с рыбой	200/20	8,5	2,3	16,1	119,06	0,1	18,1	118	0	74,9	59,8	19,6	0,9		
275*	Котлеты мясо-картофельные по-хмельновски	80	17,3	14	17,5	283	0,2	5,5	0,03	3,5	17,5	175	27,5	2,5		
325*	Рис отварной с овощами	150	4,6	7,3	48,2	256,3	0,03	0	0,1	0,4	4	73,2	22,8	0,7		
441*	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103	0,01	55,4	0	0,1	5	8,1	2,1	0,4		
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0,8	5,8	6,7	27,9	1,6			
Итого за Обед			38,20	27,82	130,82	923,60	0,53	83,20	118,15	6,30	139,00	405,00	120,30	7,48		
Итого за день			49,56	44,82	211,42	1449,00	0,77	283,20	118,61	9,40	491,50	881,50	189,80	12,08		
Итого за 12 дней			627,94	630,53	2294,18	17608,89	16,27	1847,25	357,58	121,03	5301,98	8985,70	2600,18	129,43		
Итого среднее за день			52,3	52,5	191,2	1467,4	1,4	153,9	29,8	10,1	441,8	748,8	216,7	10,8		