



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.)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Неделя: 1			Неделя: 2							Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)			
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	B1	C	A	E	Ca	P		Mg	Fe		
			Б	Ж	У												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
<b>Завтрак</b>																	
184*	Каша вязкая геркулесовая с маслом сливочным	200/5	8.3	9.3	26.9	220	0.15	1.37	0.05	0.54	146	197	54	2			
213*	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	0.03	0	0.1	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	50	3.8	1.5	25.7	130.85	0.08	0	0	0.3	11.5	43.5	16.5	0.9			
к/к	Фрукты сезонные	90	0.7	0.3	10.4	47.7	0	45	0	0.2	31	21	12	0.2			
<b>Итого за Завтрак</b>			19.4	17	85.6	568.55	1.26	46.38	0.15	1.24	271.5	383.5	94.5	5.1			
<b>Обед</b>																	
7,36**	Свекла отварная с растительным маслом	100	1.2	5.1	7.1	112	0	10	0.3	0.09	37.2	185	40	2.9			
84*	Щи из свежей капусты с картофелем, говяжьей со сметаной	250/10/10	5.8	8.7	8	143.08	0.1	39.2	0.2	0.3	48.1	169.2	23.8	1.3			
311*	Плов из птицы (филе)	200	20.4	23	37.5	428	0.1	14.7	0.3	6	44	216	46.7	2.7			
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	70	4.6	0.9	27.7	136.9	0.2	0	0	1.5	102	13.2	48.8	2.8			
<b>Итого за Обед</b>			29.1	34	119	883.9	11.34	93.32	0.54	62.3	274	305.2	127.8	8.1			
<b>Итого за день</b>			48.5	51	204.6	1452.45	12.6	139.7	0.69	63.54	545.5	688.7	222.3	13.2			

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.)

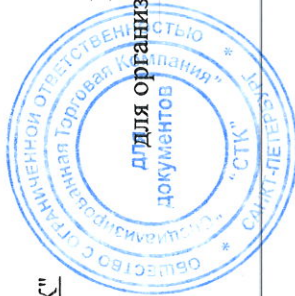


День: Вторник

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
184*	Каша вязкая молочная рисовая с маслом сливочным	200/5	6.2	7.8	39.2	251.75	0.06	1.3	0.06	0.8	105	126	32	1.4
14*	Сыр (порциями)	15	3.45	4.45	0.4	54.5	0	0	0.045	0.2	132	75	5.3	0.2
433*	Какао с молоком	200	3	2.6	24.8	134.15	0.04	1	0.01	0	121	90	14	1
к/к	Багон обогащенный	40	3.16	0.4	19.3	94.4	0.07	0	0	0.3	34.8	13.2	0.8	0
к/к	Йогурт фруктовый (шт.)	125	3.75	3.1	17.4	101	0	1	0.04	0	290	950	140	0
<b>Итого за Завтрак</b>			19.56	18.35	101.1	635.8	0.17	3.3	0.155	1.3	657.2	1275.8	204.5	3.4
<b>Обед</b>														
к/к	Огурец свежий **	100	0.9	0.3	2.9	17.8	0	3.4	0	1.2	11.5	14	6.5	0.4
99/73*	Суп картофельный с горохом, курицей и гречками	250/10/10	11.4	10.2	19.7	216.29	0.3	11.9	29.5	2.1	17.5	180	33.8	2.1
245/364*	Тефтели рыбные с соусом томатном	100/30	17.9	12.2	18.8	256.77	0.1	3.7	31.5	4.9	53.5	169	21.7	0.9
335*	Картофельное пюре	180	4	6.3	26.5	178.59	0.2	6.8	0.05	0.3	62.7	113	38.7	1.5
441*	Напиток из плодов шиповника	200	0.7	0.3	24.4	103	0.01	200	0.16	0	13	3	3	1
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	70	4.6	0.9	27.7	136.9	0.2	0	0	1.5	102	13.2	48.8	2.8
<b>Итого за Обед</b>			39.5	30.2	120	909.35	0.81	225.8	61.21	10	260.2	492.2	152.5	8.7
<b>Итого за день</b>			59.06	48.55	221.1	1545.15	0.98	229.1	61.37	11.3	917.4	1768	357	12.1

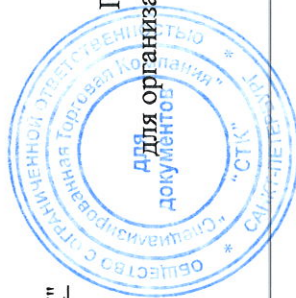


Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню горячих завтраков и обедов  
для организации бюджетного питания учащихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях  
стоимостью 108 руб. (завтрак-40 руб., обед - 68 руб.)

День: **Среда**      Сезон: **12 лет и старше**  
Неделя: **1**      Возраст: **12 лет и старше**

№ ред.	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
<b>Завтрак</b>														
225*	Пудинг из творога с джемом	150/30	29.1	19.5	45.8	476	0.1	0.7	0.2	2.2	262	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	50	3.8	1.5	25.7	130.85	0.08	0	0	0.3	11.5	43.5	16.5	0.9
к/к	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	47	0	10	0	0.6	16	11	8	2.2
<b>Итого за Завтрак</b>			34.8	23.1	98.7	745.05	0.18	10.9	0.2	3.1	345.7	472.2	79.7	5.79
<b>Обед</b>														
40*	Салат из квашеной капусты*	100	1.6	5.1	7.7	83	0.02	27	0.03	2.3	49	28	15	0.7
76*	Борщ со свежей капустой, картофелем со сметаной	250/10	1.9	4.9	10.4	105	11	0.22	0.2	52	58	25	1.3	1.2
254*	Сосиски отварные	100	11.3	24.6	0.4	268.52	0.2	0	0	0.4	36	162	20	2
331*	Макаронные изделия отварные	180	6.7	5.7	39.5	250.86	0.07	0	0	0.96	13.2	43.2	8.4	0.9
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	70	4.6	0.9	27.7	136.9	0.2	0	0	1.5	102	13.2	48.8	2.8
<b>Итого за Обед</b>			29.8	45.2	110.6	1026.36	0.57	100.8	0.5	3.35	243.5	576.6	145	10.9
<b>Итого за день</b>			64.6	68.3	209.3	1771.41	0.75	111.7	0.7	6.45	589.2	1048.8	224.7	16.69

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

Сезон: 12 лет и старше

№ 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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
214*	Омлет натуральный	120	18.7	25.7	5.5	359	1.1	0	35.6	6.5	151.2	327.6	25.2	3.6
к/к	Печенье сахарное	50	3.75	5.9	30	202	0.09	0	0	0.45	12.9	51.45	13.05	0.86
430*	Чай с сахаром	200	0	0	15	59.96	0	0	0	0	5	8	4	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	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	47	0	10	0	0.6	16	11	8	2.2
<b>Итого за Завтрак</b>			26.01	32.4	79.6	762.36	1.26	10	35.6	7.85	194.3	432.85	63.45	8.46
<b>Обед</b>														
к/к	Помидор кусочком***	100	0.8	0	3.8	12.7	0	16	30	1.4	23.5	20.6	7.5	0.4
91*	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	6.7	6	17.2	149.33	0.1	16.2	0.21	0.4	34.1	80.4	25.2	0.9
314/366*	Биточки куриные с соусом молочным	80/50	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	180	4.6	7.3	48.2	256.3	0.03	0	0.1	0.4	4	73.2	22.8	0.7
402*	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0.6	0.1	35.7	131	0.02	51.4	0.01	0.5	21	23	16	0.7
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	70	4.6	0.9	27.7	136.9	0.2	0	0	1.5	102	13.2	48.8	2.8
<b>Итого за Обед</b>			17.3	14.3	132.6	686.23	0.35	83.6	30.32	4.2	184.6	210.4	120.3	5.5
<b>Итого за день</b>			43.31	46.7	212.2	1448.59	1.61	93.6	65.92	12.05	378.9	643.25	183.8	13.96

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: Пятница  
Неделя: 1  
Сезон: 12 лет и старше  
Возраст: 12 лет и старше

№ 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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
184*	Каша вязкая пшеничная молочная с маслом	200/5	8.7	7.2	44.3	276.44	0.12	1.3	0.05	2.4	225	193	34	1
14*	Сыр (порциями)	15	3.45	4.45	0.4	54.5	0	0	0.045	0.2	132	75	5.3	0.2
433*	Какао с молоком	200	3	2.6	24.8	134.15	0.04	1	0.01	0	121	90	14	1
к/к	Йогурт фруктовый (шт)	125	3.75	3.1	17.4	101	0	1	0.04	0	290	950	140	0
к/к	Батон обогащенный	50	3.8	1.5	25.7	130.85	0.08	0	0	0.3	11.5	43.5	16.5	0.9
<b>Итого за Завтрак</b>			22.7	18.85	112.6	696.94	0.24	3.3	0.145	2.9	779.5	1351.5	209.8	3.1
<b>Обед</b>														
56*	Икра морковная	60	2.3	4.9	4.5	70.8	0	5.4	0	2.6	10.5	22.8	7.4	0.4
100*	Суп картофельный с макарон.изд. с мясом птицы	250/10	4.4	3.2	49	186	0.1	5.2	0.2	2.1	29.8	150	20.7	1.2
237/371*	Рыба, запеченная в сметанном соусе	100	17.5	12.4	27	194	0	0	4.5	1.3	38.9	172	17.4	0.3
335*	Картофельное пюре	180	4	6.3	26.5	178.59	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	70	4.6	0.9	27.7	136.9	0.2	0	0	1.5	102	13.2	48.8	2.8
<b>Итого за Обед</b>			33.1	27.7	149.9	827.29	0.5	20.4	4.75	7.8	251.3	480	138	6.3
<b>Итого за день</b>			55.8	46.55	262.5	1524.23	0.74	23.7	4.895	10.7	1031	1831.5	347.8	9.4

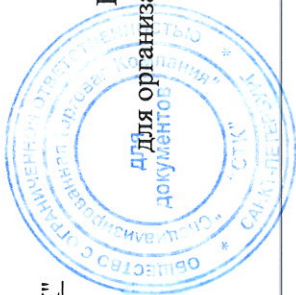
Примерное двухнедельное цикличное сбалансированное меню горячих завтраков и обедов для организации бюджетного питания учащихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях стоимостью 108 руб. (завтрак-40 руб,обед - 68 руб.)



День: Суббота  
Неделя: 1  
Возраст: 12 лет и старше  
Сезон:

№ реч.	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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
227*	Суфле творожное	130	26	12	23.5	376.32	0.1	0	0.2	2	235	347	41	1.9
2*	Бутерброд с джемом	15/5/20	1.3	4.6	21.6	132.36	0	0	0.1	0.4	5.85	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	0	0.2	31	21	12	0.2
<b>Итого за Завтрак</b>			28.3	16.9	70.7	617.38	0.1	48	0.3	2.6	279.3	393.7	64.8	2.6
<b>Обед</b>														
50*	Салат «Свеколка»	100	8	10.1	15.1	184	0.03	7	0.03	4.8	48	56	28	1.9
98*	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	3.5	5.5	21.9	151.49	0.1	20.2	0	0	26.5	87.9	23.4	1.2
260***	Печеночный пудинг	100	26	15.4	12.4	302	0.5	24.8	10.70	5.8	25.4	444	27.8	9.8
323*	Каша гречневая рассыпчатая	180	4.3	5.3	49	245	0.1	0	0.04	0.4	14.7	103.7	34.6	0.8
411*	Кисель плодово-ягодный с витамином "С"	200	0.1	0.1	27.9	113	0.01	55.4	0	0.1	5	8.1	2.1	0.4
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	70	4.6	0.9	27.7	136.9	0.2	0	0	1.5	102	13.2	48.8	2.8
<b>Итого за Обед</b>			53	37.3	154	1132.39	0.94	107.4	10.77	12.6	221.6	712.9	164.7	16.9
<b>Итого за день</b>			81.3	54.2	224.7	1749.77	1.04	155.4	11.07	15.2	500.9	1106.6	229.5	19.5

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: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ ред.	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
<b>Завтрак</b>														
190*	Каша из пшена и риса молочная («Дружба»)	200/5	7	8.6	33.3	238.23	0.1	1.9	0.1	0.2	186	174	34.4	0.6
213*	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	0.03	0	0.1	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	Багон обогащенный	50	3.8	1.5	25.7	130.85	0.08	0	0	0.3	11.5	43.5	16.5	0.9
к/к	Фрукты свежие	100	0.9	0.2	8.1	43	0	60	0.01	0.2	34	23	13	0.3
<b>Итого за Завтрак</b>			18.3	16.2	89.7	582.08	1.21	61.91	0.21	0.9	314.5	362.5	75.9	3.8
<b>Обед</b>														
к/к	Огурец свежий **	100	0.9	0.3	2.9	17.8	0	3.4	0	1.2	11.5	14	6.5	0.4
95*	Суп из овощей со сметаной	250/10	2.4	5.1	19.2	132.14	0.1	9.3	0.2	0.4	48.6	154.8	23.3	1.1
316/366*	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	80/50	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	180	4.6	7.3	48.2	256.3	0.03	0	0.1	0.4	4	73.2	22.8	0.7
402*	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0.6	0.1	35.7	131	0.02	51.4	0.01	0.5	21	23	16	0.7
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	70	4.6	0.9	27.7	136.9	0.2	0	0	1.5	102	13.2	48.8	2.8
<b>Итого за Обед</b>			27.9	28.3	143.9	897.14	0.4	70.5	0.51	4.5	284.7	401.4	138.2	7.3
<b>Итого за день</b>			46.2	44.5	233.6	1479.22	1.61	132.4	0.72	5.4	599.2	763.9	214.1	11.1

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

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ 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
<b>Завтрак</b>														
184*	Каша вязкая манная молочная с маслом сливочным	200/5	6.2	7.7	30.7	217	0.1	1.3	0.05	0.5	121.4	119.1	19.9	0.4
14*	Сыр (порциями)	15	3.45	4.45	0.4	54.5	0	0	0.045	0.2	132	75	5.3	0.2
430*	Чай с сахаром	200	0	0	15	59.96	0	0	0	0	5	8	4	1
к/к	Батон обогащенный	50	3.8	1.5	25.7	130.85	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	1	0.04	0	290	950	140	0
<b>Итого за Завтрак</b>			17.2	16.75	89.2	563.31	0.18	2.3	0.135	1	559.9	1195.6	185.7	2.5
<b>Обед</b>														
40*	Салаг из квашеной капусты *	100	1.6	5.1	7.7	83	0.02	27	0.03	2.3	49	28	15	0.7
92*	Суп картофельный с рыбой	250/20	5.1	3.8	19.3	145.68	0.2	9.7	0.2	0.5	10.8	116.2	36.4	1.3
258*	Жаркое по-домашнему со свиной	200	16.4	20.8	21.6	399	0.5	11.2	0	2.2	23.3	173.1	43.8	2.4
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	Хлеб ржано-пшеничный	70	4.6	0.9	27.7	136.9	0.2	0	0	1.5	102	13.2	48.8	2.8
<b>Итого за Обед</b>			27.9	30.6	102	869.58	0.93	98.03	0.23	6.6	193.1	335.5	147	7.2
<b>Итого за день</b>			45.1	47.35	191.2	1432.89	1.11	100.3	0.365	7.6	753	1531.1	332.7	9.7



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: Среда

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ 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	
															4
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
225*	Пудинг из творога с джемом	150/20	25.3	19.5	45.8	476	0.1	0	0.2	2.2	242.3	379	46	2.2	
433*	Какао с молоком	200	3	2.6	24.8	134.15	0.04	1	0.01	0	121	90	14	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	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	47	0	10	0	0.6	16	11	8	2.2	
<b>Итого за Завтрак</b>			30.2	23.1	90.7	709.49	0.17	11	0.21	2.9	383.9	498.4	75.2	5.8	
<b>Обед</b>															
к/к	Помидор кусочком***	100	0.8	0	3.8	12.7	0	16	30	1.4	23.5	20.6	7.5	0.4	
80/68*	Борщ сибирский со сметаной с фрикадельками	250/25/10	4.1	5.8	16.7	135.55	0.1	6.02	0.3	1.8	56.3	103	34	1.7	
283/364*	Тефтели 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	
323*	Каша гречневая рассыпчатая	180	4.3	5.3	45	247	0.1	0	0.04	0.4	16.6	103.7	34.6	0.8	
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	70	4.6	0.9	27.7	136.9	0.2	0	0	1.5	102	13.2	48.8	2.8	
<b>Итого за Обед</b>			26	22.3	137	959.36	0.5	74.92	30.34	9.7	256.5	391.7	164.6	9.1	
<b>Итого за день</b>			56.2	45.4	227.7	1668.85	0.67	85.92	30.55	12.6	640.4	890.1	239.8	14.9	

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

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ реч.	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	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>																
184*	Каша вязкая пшеничная с маслом	200/5	8.7	8.2	34.5	290.74	0.2	1.3	0	0.2	136.2	184.3	47.6	2		
к/к	Печенье сахарное	50	3.75	5.9	30	202	0.09	0	0	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	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	Йогурт фруктовый 2,5 % ж.	125	3.75	3.1	17.4	101	0	1	0.04	0	290	950	140	0		
<b>Итого за Завтрак</b>			18	17.8	107.4	707.08	0.32	5.3	0.04	0.75	451.1	1213.15	212.9	3.36		
<b>Обед</b>																
48*	Салаг из свеклы с сыром и чесноком	100	4.4	18.7	7.2	215.36	0	7.6	24	6.6	140.3	144.9	21.9	1.2		
90*	Рассольник домашний с курицей и сметаной	250/10/5	6.9	9.7	18.3	187.8	0.1	7.9	0.2	0.3	35.2	89.6	28.6	1.2		
231*	Рыба тушеная в томате с овощами	80/50	21.2	6.2	4.9	160.33	0	3.9	0	2.2	9.5	330.9	4.3	0.3		
335*	Картофельное пюре	180	4	6.3	26.5	178.59	0.2	6.8	0.05	0.3	62.7	113	38.7	1.5		
402*	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0.6	0.1	35.7	131	0.02	51.4	0.01	0.5	21	23	16	0.7		
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	70	4.6	0.9	27.7	136.9	0.2	0	0	1.5	102	13.2	48.8	2.8		
<b>Итого за Обед</b>			41.7	41.9	120.3	1009.98	0.52	77.6	24.26	11.4	370.7	714.6	158.3	7.7		
<b>Итого за день</b>			59.7	59.7	227.7	1717.06	0.84	82.9	24.3	12.15	821.8	1927.75	371.2	11.06		



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: Пятница

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

Сезон:

№ реч.	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
<b>Завтрак</b>														
224*	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/20	36.6	17.8	44.5	484.17	0	0.1	0	0.4	105.4	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	0.8
432*	Кофейный напиток	200	1.5	1.3	22.3	107	1	0.01	0	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
<b>Итого за Завтрак</b>			41.96	19.8	96.5	733.27	1.07	45.11	0	0.9	206.6	268.8	68.2	3.1
<b>Обед</b>														
к/к	Огурец свежий **	100	0.9	0.3	2.9	17.8	0	3.4	0	1.2	11.5	14	6.5	0.4
99*	Суп картофельный с фасолью на кур/бульоне со сметаной	250/10	6.8	6.9	16.7	155.62	0.1	13.5	0.2	2.5	34.5	106.1	27.2	1.4
254*	Сосиски отварные	100	11.3	24.6	0.4	268.52	0.2	0	0	0.4	36	162	20	2
331*	Макаронные изделия отварные	180	6.7	5.7	39.5	250.86	0.07	0	0	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	0.16	0	13	3	3	1
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	70	4.6	0.9	27.7	136.9	0.2	0	0	1.5	102	13.2	48.8	2.8
<b>Итого за Обед</b>			31	38.7	111.6	932.7	0.58	216.9	0.36	6.56	210.2	341.5	113.9	8.5
<b>Итого за день</b>			72.96	58.5	208.1	1665.97	1.65	262	0.36	7.46	416.8	610.3	182.1	11.6

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: 2

Сезон: 12 лет и старше

№ реч.	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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
213*	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	0.03	0	0.1	0.2	22	77	5	1
184*	Каша вязкая пшеничная молочная с маслом	200/5	8.7	7.2	44.3	276.44	0.12	1.3	0.05	2.4	225	193	34	1
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	50	3.8	1.5	25.7	130.85	0.08	0	0	0.3	11.5	43.5	16.5	0.9
к/к	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	47	0	10	0	0.6	16	11	8	2.2
<b>Итого за Завтрак</b>			19.5	15.4	97.5	608.49	0.23	11.5	0.15	3.5	330.7	363.2	72.7	5.6
<b>Обед</b>														
к/к	Икра кабачковая	100	1.2	7	7.4	97	0	7.4	0.4	3.3	43.5	39.2	15.9	0.7
100*	Суп картофельный с вермишелью	250	3.5	3.7	22.3	136.4	0.1	18.8	17.7	0	24.9	74.5	24.4	1.1
275*	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	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	180	4.6	7.3	48.2	256.3	0.03	0	0.1	0.4	4	73.2	22.8	0.7
436*	Напиток лимонный с витамином "С"	200	0.1	0	24.4	98.35	0	56.7	0.2	0	13	3.5	1.9	1
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	70	4.6	0.9	27.7	136.9	0.2	0	0	1.5	102	13.2	48.8	2.8
<b>Итого за Обед</b>			31.3	32.9	147.5	1007.95	0.53	88.4	18.43	8.7	204.9	378.6	141.3	8.8
<b>Итого за день</b>			50.8	48.3	245	1616.44	0.76	99.9	18.58	12.2	535.6	741.8	214	14.4
<b>Итого за все дни</b>			683.5	619.1	2668	19072.03	24.36	1517	219.5	176.7	7729	13551.8	3119	157.6
<b>Итого среднее за день</b>			56.96	51.59	222.31	1589.34	2.03	126.39	18.29	14.72	644.12	1129.32	259.91	13.13

\* - 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.

### **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., Гапбаров 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 сбоев поставки в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.