

СОГЛАСОВАНО
МБОУ



Директор



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

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: 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						
189*	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	150/5	4	6,7	23,1	189,03
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			17,36	17,25	85	573,08
Обед						
к/к	Огурец свежий **	60	0,5	0,2	1,5	9
99/73*	Суп картофельный с горохом, курицей и гренками	200/10/10	9,3	8,1	24,9	203,04
245/364*	Тефтели рыбные с соусом томатным	80/30	14,3	12	54,7	275,51
335*	Картофельное пюре	150/5	3,4	8,3	22,4	150,55
441*	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8
Итого за Обед			31,5	29,5	147,7	838,9
Итого за день			48,86	46,75	232,7	1411,98

* - 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.И.

** - 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 еженедельное 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: 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	22,1	14,5	65,8	476
11,22**	Чай с молоком и сахаром	200/15	1,5	1,7	17,4	91,2
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			25,5	17,2	103,3	666,54
Обед						
40*	Салат из квашеной капусты *	60	1,4	3,1	5,7	56,24
76*	Борщ со свежей капустой, картофелем со сметаной	200/5	3,5	7	12,2	125,61
254*	Сосиски отварные	100	8,3	20,6	0,4	268,52
331*	Макаронные изделия отварные	150	5,6	4,8	36	209,61
394*	Компот из свежих яблок с витамином "С"	200	0,2	0,2	27,9	115
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8
Итого за Обед			22,3	36,3	102	872,78
Итого за день			47,8	53,5	205,3	1539,32

* - 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 7-11 лет 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
430*	Чай с сахаром	200	0	0	15	59,96
к/к	Батон обогащенный	20	1,5	0,6	10,3	52,34
к/к	Печенье сахарное	50	3,75	5,9	30	202
к/к	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак			24,35	32,6	70,6	720,3
Обед						
к/к	Помидор кусочком***	60	0,4	0	2	7,6
91*	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	5,3	4,4	13,6	114,8
314/366*	Биточки куриные с соусом молочным	80/50	14,8	14,6	20,2	393,6
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	131,0
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8
Итого за Обед			29	27	139,5	1001,1
Итого за день			53,35	59,6	210,1	1721,4

* - 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 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
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 пшеничная молочная с маслом	150/5	5,7	13,4	27	188,7
14*	Сыр (порциями)	15	3,45	4,45	0,4	54,5
433*	Какао с молоком	200	3	2,6	24,8	134,2
к/к	Йогурт фруктовый (шт)	125	3,75	3,1	17,4	101,0
к/к	Батон обогащенный	50	3,8	1,5	25,7	130,9
Итого за Завтрак			19,7	25,05	95,3	609,2
Обед						
56*	Икра морковная	60	1,3	4,9	4,5	70,8
100*	Суп картофельный с макарон.изд. с мясом птицы	200/10	2,8	7,5	46,9	166,7
237/371*	Рыба, запеченная в сметанном соусе	100	17,5	12,4	27	194
335*	Картофельное пюре	180	4	6,3	26,5	178,6
431*	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0	15,2	61
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8
Итого за Обед			29,2	31,7	139,9	768,9
Итого за день			48,9	56,75	235,2	1378,0

* - 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 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



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
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»)	150/5	4,8	7,3	41,7	218,53
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	40	3,16	0,4	19,3	94,4
к/к	Фрукты свежие	100	0,9	0,2	8,1	43
Итого за Завтрак			12,3	13,4	72,4	431,53
Обед						
к/к	Огурец свежий **	60	0,5	0,2	1,5	9
95*	Суп из овощей со сметаной	200/5	10,9	3,5	15,5	160,68
316/366*	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	80/50	14,8	24,6	10,2	343
325*	Рис отварной	180	5,6	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	50	3,3	0,6	19,8	97,8
Итого за Обед			35,7	36,3	130,9	997,78
Итого за день			48	49,7	203,3	1429,31

* - 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



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

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: 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	18,3	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			23,2	23,1	90,7	709,49
Обед						
к/к	Помидор кусочком***	60	0,4	0	2	7,6
80/68*	Борщ сибирский со сметаной с фрикадельками	200/20/5	3,2	6,8	12,8	100,03
283/364*	Тефтели из говядины с соусом томатным	50/50	11,2	10,2	9,7	286
323*	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	4,8	37,1	183,8
401*	Компот из кураги с витамином "С"	200	1	0,1	34,1	141,21
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
Итого за Обед			22	22,4	111,5	796,84
Итого за день			45,2	45,5	202,2	1506,33

* - 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.П.

** - 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 двухнедельное недельное 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: 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	150/5	6,5	7,2	32,8	281,56
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	40	3,16	0,4	19,3	94,4
к/к	Йогурт фруктовый 2,5 % ж.	125	3,75	3,1	17,4	101
Итого за Завтрак			14,3	16,2	95,4	645,56
Обед						
48*	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	2,8	7,3	4,6	95,74
90*	Рассольник домашний с курицей и сметаной	200/10/5	6,4	9,8	14,8	156,33
231*	Рыба тушеная в томате с овощами	80/50	17,2	6,2	14,9	160,33
335*	Картофельное пюре	180	4	9,3	26,5	178,59
402*	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0,6	0,1	35,7	131
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8
Итого за Обед			34,3	33,3	116,3	819,79
Итого за день			48,6	49,5	211,7	1465,35

* - 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 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях
стоимостью 108 руб.(завтрак-40 руб,обед - 68 руб.)

День: Пятница
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						
224*	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/20	16,6	12,8	44,5	484,17
к/к	Батон обогащенный	40	3,16	0,4	19,3	94,4
432*	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107
к/к	Фрукты сезонные	90	0,7	0,3	10,4	47,7
Итого за Завтрак			21,96	14,8	96,5	733,27
Обед						
к/к	Огурец свежий **	60	0,5	0,2	1,5	9
99*	Суп картофельный с фасолью на кур/бульоне со сметаной	200/5	5,2	4,6	13	114,4
254*	Сосиски отварные	100	10,3	20,6	0,4	268,52
331*	Макаронные изделия отварные	180	6,7	5,7	39,5	250,86
441*	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8
Итого за Обед			26,7	32	98,6	843,58
Итого за день			48,66	46,8	195,1	1576,85

* - 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., 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"
Иванова Е.Г./

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

№ рец.	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 пшеничная молочная с маслом	150/5	5,7	6,1	27	188,7
11,22**	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,7	17,4	91,2
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			15,9	13,2	73,8	484,3
Обед						
к/к	Икра кабачковая	60	1,2	1,7	4,9	75,84
100*	Суп картофельный с вермишелью	200	2,9	2,1	18	107,27
275*	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	80	17,3	9,1	17,5	283
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	50	3,3	0,6	19,8	97,8
Итого за Обед			26,8	37,2	112,5	891,55
Итого за день			56,7	58,1	256,6	1842,76
Итого за все дни			589,37	612,05	2568,3	18190,89
Итого среднее за день			49,11	51,00	214,03	1515,91

* - 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.