

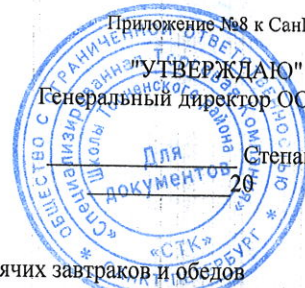
ООО "СТК"

"СОГЛАСОВАНО"
Директор МБОУ



Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор ООО "СТК"
Степанова Е.Г.
20 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: Понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
189*	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	150/5	19	5,1	7,5	23	180,44
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	27,46	34,8	82,2	766,3
Обед							
к/к	Огурец соленый	30	15	0,64	3,08	11,09	74,6
84*	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/5	18	5,2	6,3	8	109,42
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	40	3	2,6	0,5	15,8	78,24
Итого за Обед			68	29,44	32,98	108,09	821,26
Итого за день			108	56,9	67,78	190,29	1587,56

ООО "СТК"

"СОГЛАСОВАНО"
Директор МБОУ



Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор ООО "СТК"
Степанова Е.Г.
20 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	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	125/25	19	29,10	19,50	45,80	476,00
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	37,5	24,1	98,5	888,2
Обед							
к/к	Салат из моркови вареной с маслом	60	8	1,2	4,6	0,1	67,2
99/73*	Суп картофельный с горохом и гречками	200/10	21	9,3	8,1	14,9	173,04
254*	Сосиски отварные	100	21	14,3	10	14,7	205,51
335*	Картофельное пюре	150/5	10	3,4	5,3	22,4	150,55
431*	Чай с молоком и сахаром	200/15	5	0,3	4,1	15,2	61
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	3	2,6	0,5	15,8	78,24
Итого за Обед			68,00	31,1	32,6	83,1	735,54
Итого за день			108	68,6	56,7	181,6	1623,74

ООО "СТК"

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

"СОГЛАСОВАНО"
Директор МБОУ



"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор ООО "СТК"



Степанова Е.Г.
г.

Примерное двухнедельное пилочное 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 блюда	Масса порции	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
184*	Каша пшеничная молочная с маслом	150/5	19	5,7	6,4	27	188,65
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	13,74	12,50	67,30	560,79
Обед							
7,36**	Свёкла отварная с растительным маслом	60	9	0,9	5,1	5,6	71,55
91*	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	19	5,3	4,4	13,6	114,75
261*	Печень по-строгановски	40/50	26	13,3	8,6	8,7	166
331*	Макаронные изделия отварные	150	6	5,6	4,8	36	209,61
394*	Компот из свежих яблок с витамином "С"	200	5	0,2	0,2	27,9	115
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	3	2,6	0,5	15,8	78,24
Итого за Обед			68,00	27,9	23,6	107,6	755,15
Итого за день			108	41,64	36,10	174,90	1315,94

"СОГЛАСОВАНО"
Директор МБОУ



"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор ООО "СТК"
Степанова Е.Г.
20 г.



Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню горячих завтраков и обедов для организаций 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	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	27,4	28	73,8	649,3
Обед							
к/к	Огурец соленый	30	15	0,64	3,08	11,09	74,6
100*	Суп картофельный с макаронами	200	14	7,8	7,5	16,9	166,7
315/366*	Биточки куриные с соусом молочным	60/50	25	14,8	14,6	10,2	223
325*	Рис отварной с овощами	150	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	40	3	2,6	0,5	15,8	78,24
Итого за Обед			68,00	30,54	33,08	130,09	911,84
Итого за день			108	57,94	61,08	203,89	1561,14

ООО "СТК"

"СОГЛАСОВАНО"
Директор МБОУ _____



Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.
г.

Примерное двухнедельное диетическое 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	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»)	150/5	19	4,8	7,3	21,7	171,53
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	8,96	8,2	86,5	443,93
Обед							
к/к	Салат "здоровье" из свеклы, моркови и горошка зеленого с маслом	60	8	1,2	4,6	0,1	67,2
76*	Борщ со свежей капустой, картофелем со сметаной	200/5	20	3,5	7	12,2	125,61
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
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	3	2,6	0,5	15,8	78,24
Итого за Обед			68,00	26,7	28,4	84	695,85
Итого за день			108	35,66	36,60	170,50	1139,78

ООО "СТК"

"СОГЛАСОВАНО"
Директор МБОУ



Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор ООО "СТК"
Степанова Е.Г.
20 г.

Примерное двухнедельное типичное 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

№ 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	150	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	8,2	16,6	61,3	431
Обед							
к/к	Салат из фасоли с морковью и маслом	60	5	0,64	3,08	11,09	74,6
98*	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	17	2,1	3,6	21,6	113,97
241*	Котлеты рыбные любительские с соусом томатным	80/50	28	17,5	12,4	27	194
335*	Картофельное пюре	150/5	10	3,4	5,3	22,4	150,55
441*	Напиток из плодов шиповника	200	5	0,7	0,3	24,4	103
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	3	2,6	0,5	15,8	78,24
Итого за Обед			68,00	26,94	25,18	122,29	714,36
Итого за день			108	35,14	41,78	183,59	1145,36

ООО "СТК"

"СОГЛАСОВАНО"
Директор МБОУ _____



Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор ООО "СТК"
_____ г.
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: 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							
189*	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	150/5	19	5,1	7,5	23	180,44
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	27,46	34,8	82,2	766,3
Обед							
к/к	Огурец соленый	30	15	0,64	3,08	11,09	74,6
95*	Суп из овощей со сметаной	200/5	13	1,9	3,5	15,5	100,68
283*	Тефтели из говядины с соусом томатным	50/50	26	11,2	10,2	9,7	286
331*	Макаронные изделия отварные	150	6	5,6	4,8	36	209,61
402*	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	5	0,6	0,1	35,7	131
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	3	2,6	0,5	15,8	78,24
Итого за Обед			68,00	22,54	22,18	123,79	880,13
Итого за день			108	50	56,98	205,99	1646,43

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

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	29,5	30,5	54,8	735,2
Обед							
к/к	Салат из моркови вареной с маслом	60	8	1,2	4,6	0,1	67,2
100*	Суп картофельный с вермишелью	200	23	2,9	6,7	18	147,3
258*	Жаркое по-домашнему со свиной	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	40	3	2,6	0,5	15,8	78,24
Итого за Обед			68,00	23,4	36,7	70,7	752,71
Итого за день			108	52,9	67,2	125,5	1487,91

ООО "СТК"

"СОГЛАСОВАНО"
Директор МБОУ



Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор ООО "СТК"



Степанова Е.Г.
20 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: 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	125/25	19	29,10	19,50	45,80	476,00
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	12,5	14,6	67,6	469,56
Обед							
к/к	Огурец соленый	30	15	0,64	3,08	11,09	74,6
99*	Суп картофельный с фасолью и сметаной	200/5	14	5,2	4,6	13	114,4
312*	Птица, тушеная в сметанном соусе	50/50	27	15,5	11,5	3,6	180
325*	Рис отварной с овощами	150	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	40	3	2,6	0,5	15,8	78,24
Итого за Обед			68,00	28,64	27,08	119,59	816,54
Итого за день			108	41,14	41,68	187,19	1286,10

"СОГЛАСОВАНО"
Директор МБОУ _____



"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор ООО "СТК"



Степанова Е.Г.
г. _____

Примерное двухнедельное диетическое 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	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
184*	Каша пшеничная молочная с маслом	150/5	19	5,7	6,4	27	188,65
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	13,74	12,50	67,30	560,79
Обед							
7,36**	Свёкла отварная с растительным маслом	60	9	0,9	5,1	5,6	71,55
76*	Борщ со свежей капустой, картофелем со сметаной	200/5	19	3,5	7	12,2	125,61
261*	Печень по-строгановски	40/50	26	13,3	8,6	8,7	166
323*	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	6	3,6	4,8	37,1	183,8
394*	Компот из свежих яблок с витамином "С"	200	5	0,2	0,2	27,9	115
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	3	2,6	0,5	15,8	78,24
Итого за Обед			68,00	24,1	26,2	107,3	740,2
Итого за день			108	37,84	38,70	174,60	1300,99

ООО "СТК"

"СОГЛАСОВАНО"
Директор МБОУ



Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор ООО "СТК"
Степанова Е.Г.
20 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	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
210*	Макароны с сыром	150	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	80,6	525,4
Обед							
к/к	Салат из фасоли с морковью и маслом	60	8	4,50	3,42	8,82	84,00
92*	Суп картофельный с рыбой	200/20	22	8,5	2,3	16,1	119,06
275*	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	80	24	17,3	14	17,5	283
325*	Рис отварной с овощами	150	6	4,6	7,3	48,2	256,3
441*	Напиток из плодов шиповника	200	5	0,7	0,3	24,4	103
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	3	2,6	0,5	15,8	78,24
Итого за Обед			68	38,2	27,82	130,82	923,6
Итого за день			108	49,56	44,82	211,42	1449,00
Итого за 12 дней			1296,00	572,08	590,12	2193,27	16745,78
Итого среднее за день			108,0	47,7	49,2	182,8	1395,5