

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 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях
стоимостью 117 руб.

День: Понедельник
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 |
| Обед | | | | | | | |
| к/к | Огурец соленый | 30 | 16 | 0,64 | 3,08 | 11,09 | 74,6 |
| 100* | Суп картофельный с макарон.изд. с мясом птицы | 200/10 | 19 | 4,4 | 3,2 | 16,9 | 166,7 |
| 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 | 40 | 8 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,24 |
| Итого за Обед | | | 117 | 36,74 | 40,88 | 142,34 | 1137,54 |

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 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях
стоимостью 117 руб.

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 |
| Обед | | | | | | | |
| 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 | 200/5 | 21 | 3,5 | 7 | 12,2 | 125,61 |
| 315/366* | Биточки куриные с соусом молочным | 80/50 | 29 | 14,8 | 14,6 | 10,2 | 223 |
| 325* | Рис отварной | 150 | 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 | 40 | 8 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,24 |
| Итого за Обед | | | 117 | 30,06 | 37,34 | 144,82 | 1033,35 |

ООО "СТК"

"СОГЛАСОВАНО"
Директор МБОУ



Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20



Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню обеда
для организации бюджетного питания учащихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях
стоимостью 117 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 |
| Обед | | | | | | | |
| к/к | Салат "Здоровье" из свеклы, моркови и горошка зеленого с маслом | 60 | 9 | 1,2 | 4,6 | 0,1 | 67,2 |
| 91* | Рассольник Ленинградский со сметаной | 200/5 | 20 | 5,3 | 4,4 | 13,6 | 114,75 |
| 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 |
| 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 |
| 402* | Компот из сухофруктов с витамином "С" | 200 | 8 | 0,6 | 0,1 | 35,7 | 131 |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 8 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,24 |
| Итого за Обед | | | 117 | 33,75 | 29,15 | 126,70 | 926,67 |

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 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях
стоимостью 117 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 |
| Обед | | | | | | | |
| к/к | Огурец соленый | 30 | 16 | 0,64 | 3,08 | 11,09 | 74,6 |
| 92* | Суп картофельный с рыбой | 200/20 | 21 | 8,5 | 2,3 | 16,1 | 119,06 |
| 283* | Тефтели мясные с соусом томатным | 60/50 | 25 | 13,44 | 12,24 | 11,64 | 343,2 |
| 323* | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 16 | 3,6 | 4,8 | 37,1 | 183,8 |
| 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 | 40 | 8 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,24 |
| Итого за Обед | | | 117 | 34,58 | 30,42 | 128,83 | 1051,60 |

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 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях стоимостью 117 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 |
| Обед | | | | | | | |
| к/к | Огурец соленый | 30 | 16 | 0,64 | 3,08 | 11,09 | 74,6 |
| 100* | Суп картофельный с макарон.изд. с мясом птицы | 200/10 | 19 | 4,4 | 3,2 | 16,9 | 166,7 |
| 312* | Птица, тушеная в сметанном соусе | 50/50 | 28 | 15,5 | 11,5 | 3,6 | 180 |
| 325* | Рис отварной | 150 | 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 витаминном "С" | 200 | 8 | 0,6 | 0,1 | 35,7 | 131 |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 8 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,24 |
| Итого за Обед | | | 117 | 36,44 | 36,68 | 156,64 | 1145,84 |

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 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях
стоимостью 117 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 |
| Обед | | | | | | | |
| 7,36** | Свёкла отварная с растительным маслом | 60 | 10 | 0,9 | 5,1 | 5,6 | 71,55 |
| 98* | Суп картофельный с рисом на кур. бульоне | 200 | 17 | 2,1 | 3,6 | 21,6 | 113,97 |
| 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 | 40 | 8 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,24 |
| Итого за Обед | | | 117 | 27,70 | 37,50 | 112,20 | 959,46 |

ООО "СТК"

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

"СОГЛАСОВАНО"
Директор МБОУ



/
20 г.



Степанова Е.Г.

20 г.

Примерное двухнедельное цикличное сбалансированное меню обеда
для организации бюджетного питания учащихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях
стоимостью 117 руб.

День: Среда

Неделя: 2

| № реп. | Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Цена, руб | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|----------------------|--|--------------|------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|
| | | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 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, курицей и гречками | 200/10/10 | 21 | 9,3 | 8,1 | 14,9 | 173,04 |
| 283* | Тефтели мясные с соусом томатным | 60/50 | 24 | 13,44 | 12,24 | 11,64 | 343,2 |
| 323* | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 16 | 3,6 | 4,8 | 37,1 | 183,8 |
| 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 | 40 | 8 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,24 |
| Итого за Обед | | | 117 | 33,70 | 33,58 | 147,96 | 1149,18 |

ООО "СТК"

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

"СОГЛАСОВАНО"
Директор МБОУ



[Handwritten signature]

/ 20 г.



Степанова Е.Г.

20 г.

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню обеда
для организации бюджетного питания учащихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях
стоимостью 117 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 |
| Обед | | | | | | | |
| к/к | Салат "Здоровье" из свеклы, моркови и горошка зеленого с маслом | 60 | 9 | 1,2 | 4,6 | 0,1 | 67,2 |
| 91* | Рассольник Ленинградский со сметаной | 200/5 | 20 | 5,3 | 4,4 | 13,6 | 114,75 |
| 241* | Котлеты рыбные любительские с соусом томатным | 80/50 | 29 | 17,5 | 12,4 | 27 | 194 |
| 335* | Картофельное пюре | 150/5 | 16 | 3,4 | 5,3 | 22,4 | 150,55 |
| 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 витаминном "С" | 200 | 6 | 0,1 | 0,1 | 27,9 | 113 |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 8 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,24 |
| Итого за Обед | | | 117 | 34,25 | 32,05 | 117,60 | 838,10 |

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 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях
стоимостью 117 руб.

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 |
| Обед | | | | | | | |
| к/к | Огурец соленый | 30 | 16 | 0,64 | 3,08 | 11,09 | 74,6 |
| 99* | Суп картофельный с фасолью на кур.бульоне со сметаной | 200/5 | 16 | 5,2 | 4,6 | 13 | 114,4 |
| 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 | 40 | 8 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,24 |
| Итого за Обед | | | 117 | 34,54 | 30,78 | 136,89 | 977,06 |