



«Согласовано»
Директор МБОУ «Кобраловская СОШ»

Майоров Д.С.
20 г.



«Утверждено»
Генеральный директор ООО «СТК»

Степанова Е.Г.
20 г.

Примерное двухнедельное цикличное сбалансированное меню
для обеспечения льготным питанием учащихся в возрасте 12 лет и старше в муниципальных
образовательных учреждениях на 2021-2022 учебный год

Примерное двухнедельное дисциplinное 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.)

№ рецепта	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Днем. Понедельник						Среда: 12 лет и старше						
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность к (ккал)	Витамины (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															
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	
14*	Сыр (горцидан)	15	3,45	4,45	0,4	72,66	0	0	0,045	0,2	132	75	5,3	0,2	
432*	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107	1	0,01	0	0	61	45	7	1	
к/к	Битон 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 сезонные	100	0,7	0,3	10,4	47,7	0	45	0	0,2	31	21	12	0,2	
Итого за Завтрак			17,11	15,75	79,3	541,76	1,22	46,38	0,095	1,24	379,2	372,8	91,5	4,2	
Обед															
20*	Салат из соевых стручков с луком **	100	1,06	5,13	18,48	124,33	0,03	6,80		2,20	28,58	34,54	16,52	0,74	
84*	Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной 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	4,9	2	25,3	135	0,2	0	0	1,2	7,9	8,3	46,2	1,9	
Итого за Обед			32,76	38,93	124,98	961,41	0,45	112,10	0,51	10,20	149,58	451,04	149,22	7,34	
Итого за день			49,87	54,68	204,28	1503,17	1,67	158,48	0,61	11,44	528,78	823,84	240,72	11,54	

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.)

№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Лет: Взрослые						Энергетическая ценность (ккал)	Сезон: 12 лет и старше					
			Неделя:							Возраст:					
			Б	Ж	У	6	7	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fc
Завтрак															
184*	Каша вязкая молочная рисовая с маслом сливочным	200/5	6,2	7,8	39,2	251,8	0,06	1,3	0,06	0,8	105	126	32	1,4	
213*	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	77	5	1	
433*	Каша с молоком	200	3	2,6	24,8	134,2	0,04	1	0,01	0	121	90	14	1	
к/к	Витон 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 сезонные	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	11	8	2,2	
Итого за Завтрак			17,86	15,8	93,4	590,3	0,2	12,3	0,17	1,9	273,2	338,8	72,2	6,4	
Обед															
к/к	Салат "Экзотика" из свеклы, моркови и горошка зеленого с маслом	100	1,93	5,13	23,34	147,26	0,06	8,80	0,08	2,20	31,20	16,51	54,94	1,05	
99/77*	Суп картофельный с горохом, кукушкой и грибами	250/10/10	11,4	10,2	19,7	216,3	0,3	11,9	29,5	2,1	17,5	180	33,8	2,1	
245/364*	Тертая рыбные с соусом томатном	100/30	17,9	12,2	18,8	256,8	0,1	3,7	31,5	4,9	53,5	169	21,7	0,9	
335*	Картофельное пюре	180	4	6,3	26,5	178,6	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	4,9	2	25,3	135	0,2	0	0	1,2	7,9	8,3	46,2	1,9	
Итого за Обед			40,73	28,6	104,4	805,5	0,9	44,4	23,6	5,3	62,1	211,6	75,1	4,1	
Итого за день			58,59	44,40	197,80	1395,83	1,10	56,70	23,77	7,20	335,30	550,40	147,30	10,50	

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.)

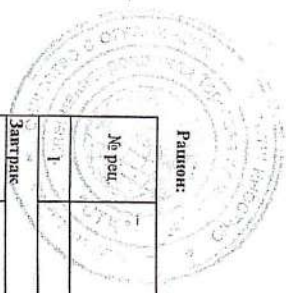
Рацион:

План: Среда 1

Сезон: 12 лет и старше

№ рецепта	Пример наименования блюда	Масса порции	Насыщенность						Энергетическая ценность в (ккал)	Витаминный (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	ц	б	к		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Завтрак																			
193*	Запеканка рисовая с творогом со сухл.молоком	150/30	11,38	10,28	65,30	399,28	0,05	1,15	23,62	2,04	47,37	127,07	30,21	0,53					
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	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0,03	0	0	0,1	4,6	18,4	7,2	0,4					
к/к	Фрукты сезонные	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	11	8	2,2					
Итого за Завтрак			14,78	12,98	102,80	589,82	0,08	11,35	23,62	2,74	124,17	195,17	54,61	3,63					
Обед																			
40*	Салат из капустной 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	268,5	0,2	0	0,4	36	162	20	2						
331*	Макаронные изделия отварные	180	6,7	5,7	39,5	250,9	0,07	0	0	0,96	13,2	43,2	8,4	0,9					
394*	Компот из свежих яблок с витаминком "С"	200	0,2	0,2	27,9	115	0	51,6	0	0,1	7	4	4	1					
к/к	Хлеб дражно-пшеничный	70	4,9	2	25,3	135	0,2	0	1,2	7,9	8,3	46,2	1,9						
Итого за Обед			26,6	42,5	111,2	957,4	11,49	78,82	0,23	56,96	171,1	270,5	94,9	7,7					
Итого за день			41,38	55,48	214,00	1547,20	11,57	90,17	23,85	59,70	295,27	465,67	149,51	11,33					

Примерное двухнедельное пищевое 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.)



Рацион:

Меню: Четверг 1

Сезон: 12 лет и старше

№ рецепта	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (к.ккал)	Витаминный состав (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															
184*	Каша вязкая пшеничная молочная 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	4,8	7,2	11,5	144	0,1	0	0	0,62	15,7	72,3	14,9	1,1	
430*	Чай с сахаром	200	0	0	15	60,0	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	Фрукты сезонные	100	0,7	0,3	10,4	47,7	0	45	0	0,2	31	21	12	0,2	
Итого за Завтрак			18	17,2	97,1	673,25	0,38	46,3	0	1,32	199,4	329,1	95	5,2	
Обед															
7,36**	Свежая отварная с растительным маслом	100	0,9	5,1	5,6	71,55	0,16	6,2	0,2	0,07	22,9	112	21,3	1,4	
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	
315/366*	Выпечка крутище 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 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	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,9	2	25,3	135	0,2	0	0	1,2	7,9	8,3	46,2	1,9	
Итого за Обед			32,5	35,1	142,2	966,18	0,56	80,2	0,72	3,07	187,5	420,1	152,3	7,2	
Итого за день			50,5	52,3	239,3	1639,43	0,94	126,5	0,72	4,39	386,9	749,2	247,3	12,4	

Примерное двухнедельное пишепитное 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.)

№ рецепта	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1						Сезон: 12 лет и старше					
			Неделя: 1			Неделя: 2			Возраст:			Возраст:		
			Питательная ценность (г)			Энергетическая ценность б (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
Завтрак														
184*	Каша вязкая пшеничная молотая с маслом сливочным	200/5	8,7	7,2	44,3	276,4	0,12	1,3	0,05	2,4	225	193	34	1
14*	Сыр (попрузин)	20	3,45	4,45	0,4	72,7	0	0	0,045	0,2	132	75	5,3	0,2
433*	Каша с молоком	200	3	2,6	24,8	134,2	0,04	1	0,01	0	121	90	14	1
к/к	Фрукты сезонные	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0	10	0	0,6	16	11	8	2,2
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
Итого за Завтрак			19,35	16,15	105	661,1	0,24	12,3	0,105	3,5	505,5	412,5	77,8	5,3
Обед														
50*	Салат из моркови и яблок с растительным маслом	100	1,27	7,18	7,24	98,64	0,05	3,57		2,79	18,31	38,38	3,65	0,50
100*	Суп картофельный с макаронами, 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
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*	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	4,8	37,1	183,8	0,1	0	30	0,3	83,8	92	28	0,6
431*	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0	15,2	61,0	0	3	0	0	7,4	9	5	0,1
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,9	2	25,3	135	0,2	0	0	1,2	7,9	8,3	46,2	1,9
Итого за Обед			29,97	28,68	137,44	844,44	0,51	20,77	30,28	8,79	188,21	441,68	122,55	5,30
Итого за день			49,32	44,83	242,44	1505,54	0,75	33,07	30,39	12,29	693,71	854,18	200,35	10,60

Примерное дружелюбное низкокалорийное 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

Сезон:
Возраст: 7-11

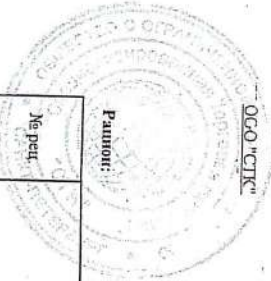
№ п/п	Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
184*	Каша вязкая геркулесовая с маслом сливочным	200/5	8,3	9,3	26,9	220	0,15	1,37	0,05	0,54	146	197	54	2		
2*	Бутерброд с джемом	15/5/20	1,3	4,6	29,6	132,36	0	0	10	0,4	5,9	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	100	0,7	0,3	10,4	47,7	0	45	0	0,2	31	21	12	0,2		
Итого за Завтрак			10,6	14,2	82,1	461,06	0,15	49,37	10,05	1,14	190,25	243,7	77,8	2,7		
Обед																
50*	Салат «Свеколка»	100	1,6	10,2	14,8	159,2	0	8	0	4,4	44,8	42	26,8	1,2		
98*	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	3,1	4,9	29,6	178,3	0,2	26,3	0	0	110,6	75	27,6	2		
241*	Котлеты рыбные любимые 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	180	4	6,3	26,5	178,6	0,2	6,8	0,05	0,3	62,7	113	38,7	1,5		
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	4,9	2	25,3	135	0,2	0	0	1,2	7,9	8,3	46,2	1,9		
Итого за Обед			31,2	35,9	151,1	958,09	0,67	105,5	0,13	8,4	272	390,4	160,4	8		
Итого за день			41,8	50,1	233,2	1419,15	0,82	154,87	10,18	9,54	462,25	634,1	238,2	10,7		

Примерное двухнедельное 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.)

Рацион:

День: Понедельник

Сезон: 12 лет и старше



№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Насыщенность						Энергетическая ценность н (ккал)	Витамины (мг)						
			Б	Ж	У	В1	С	А		Е	Са	Р	Mg	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
190*	Каша из пшена и риса молочная (сДружба)	200/5	7	8,6	33,3	238,2	0,1	1,9	0,1	0,2	186	174	34,4	0,6		
14*	Сыр (пастеризованный)	15	3,45	4,45	0,4	72,66	0	0	0,045	0,2	132	75	5,3	0,2		
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	100	0,9	0,2	8,1	43	0	60	0,01	0,2	34	23	13	0,3		
Итого за Завтрак			16,65	16,05	89,8	591,74	1,18	61,91	0,155	0,9	424,5	360,5	76,2	3		
Обед																
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		
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*	Котлеты рубленные из кур, запаренные 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 витаминизацией "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	4,9	2	25,3	135	0,2	0	0	1,2	7,9	8,3	46,2	1,9		
Итого за Обед			28,9	34,2	146,3	960,44	0,42	94,1	0,54	5,3	228,1	410,5	144,1	6,7		
Итого за день			45,55	50,25	236,1	1552,18	1,6	156,01	0,695	6,2	652,6	771	220,3	9,7		

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню горных 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.)

Район:

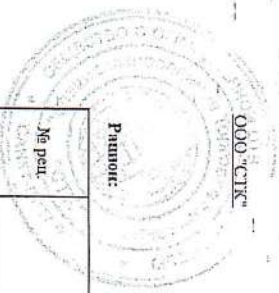
Лет.: Вязовик
2

Сезон:

12 лет и старше

№ п/п	Примерное 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		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Завтрак																			
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					
213*	Яйно вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	77	5	1					
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	Фрукты сезонные	100	0,7	0,3	10,4	47,7	0	4,5	0	0,2	31	21	12	0,2					
Итого за Завтрак			15,8	14,1	82,1	518,51	0,21	46,3	0,15	1,2	190,9	268,6	57,4	3,5					
Обед																			
41*	Салат "Витаминный"	100	2,45	10,14	27,33	210,35	0,06	37,75	0,09	4,40	45,11	47,93	19,01	0,74					
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					
238*	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					
436*	Напиток из пшеницы 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	4,9	2	25,3	135	0,2	0	0	1,2	7,9	8,3	46,2	1,9					
Итого за Обед			29,05	36,74	119,23	995,03	0,97	108,78	0,29	8,4	95,11	350,53	148,41	6,34					
Итого за день			44,85	50,84	201,33	1513,54	1,18	155,08	0,44	9,6	286,01	619,13	205,81	9,84					

Примерное двухнедельное психическое 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.)



Рацион:

День: Среда 2

Сезон: Весна: 12 лет и старше

№ п/п	Примерное наименование блюд	Масса порции	Калории						Энергетическая ценность в (ккал)	Витаминный (мг)					
			Б	Ж	У	В1	С	А		Е	Са	Р	Mg	Fe	
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
193*	Затеканная рисовая с творогом со ступ.молоком	150/50	11,38	10,28	65,30	399,28	0,05	1,15	23,62	2,04	47,37	127,07	30,21	0,53	
433*	Каша 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 сезонные	100	0,4	0,4	9,8	47	0	-10	0	0,6	16	11	8	2,2	
Итого за Завтрак			16,28	13,88	110,20	632,77	0,12	12,15	23,63	2,74	188,97	246,47	59,41	4,13	
Обед															
50*	Салат из моркови и яблок с растительным маслом	100	1,27	7,18	7,24	98,64	0,05	3,57		2,79	18,31	38,38	3,65	0,50	
80*	Борщ сибирский со сметаной	250/10	4,1	5,8	16,7	135,55	0,1	6,02	0,3	1,8	56,3	103	34	1,7	
283*	Тфреши 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	4,9	2	25,3	135	0,2	0	0	1,2	7,9	8,3	46,2	1,9	
Итого за Обед			26,77	30,58	138,04	1043,40	0,55	62,49	0,34	10,79	157,21	404,58	158,15	8,30	
Итого за день			43,05	44,46	248,24	1676,17	0,67	74,64	23,97	13,53	346,18	651,05	217,56	12,43	

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.)

Район:

День: Четверг
Неделя: 2Сезон:
Возраст: 12 лет и старше

№ рецепта	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность б (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Целлюлоза	В1	С		А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Завтрак																			
184*	Каша вязкая пшеница молочная 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	4,8	7,2	11,5	144	0,1	0	0	0,62	15,7	72,3	14,9	1,1					
к/к	Батоны обогащенный	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0,03	0	0	0,1	4,6	18,4	7,2	0,4					
431*	Чай с сахаром и лимонком	200/5	0,3	0	15,2	61	0	3	0	0	7,4	9	5	0,1					
к/к	Фрукты сезонные	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	11	8	2,2					
Итого за Завтрак			15,7	16,4	81,3	595,08	0,33	14,3	0	1,52	179,9	295	82,7	5,8					
Обед																			
48*	Салат из свежих 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	230/10/5	6,9	9,7	18,3	187,8	0,1	7,9	0,2	0,3	35,2	89,6	28,6	1,2					
241*	Котлеты рыбные лобитальские 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	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	4,9	2	25,3	135	0,2	0	0	1,2	7,9	8,3	46,2	1,9					
Итого за Обед			38,3	49,2	140	1041,75	0,58	82,7	24,34	11,3	308,1	522,8	170,4	7,5					
Итого за день			54	65,6	221,3	1636,83	0,91	97	24,34	12,82	488	817,8	253,1	13,3					

Примерное двухдневное диетическое 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.)

Рацион:

Лич.: Питание
Неделя: 2

Сезон: 12 лет и старше
Возраст:

№ п/п	Примерное 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							
Завтрак																					
193*	Запеканка рисовая с творогом со ступа, молоком	150/30	11,38	10,28	65,30	399,28	0,05	1,15	23,62	2,04	47,37	127,07	30,21	0,53							
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	100	0,7	0,3	10,4	47,7	0	45	0	0,2	31	21	12	0,2							
Итого за Завтрак			16,74	12,28	117,30	648,38	1,12	46,16	23,62	2,54	148,57	227,87	62,41	2,53							
Обед																					
41*	Салат "Витаминный"	100	2,45	10,14	27,33	210,35	0,06	37,75	0,09	4,40	45,11	47,93	19,01	0,74							
99*	Суп картофельный с фасолью на курбульоне 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							
25/1*	Соусы 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 на плодах 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	4,9	2	25,3	135	0,2	0	0	1,2	7,9	8,3	46,2	1,9							
Итого за Обед			32,85	49,64	133,63	1123,35	0,64	251,25	0,45	9,46	149,71	370,53	123,81	7,94							
Итого за день			49,59	61,92	250,93	1771,73	1,76	297,41	24,07	12,00	298,28	598,40	186,22	10,47							

Примерное двухнедельное индивидиальное 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.)

Дни: Суббота
Сезон:
Неделя: 2
Возраст: 7-11

№ рецепта	Примерное 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	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
Завтрак																					
213*	Ябло вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	77	5	1							
190*	Каши из пшена и риса молочная («Дружба»)	200/5	7	8,6	33,3	238,2	0,1	1,9	0,1	0,2	186	174	34,4	0,6							
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							
н/к	Фрукты сезонные	100	0,9	0,2	8,1	43	0	60	0,01	-0,2	34	23	13	0,3							
н/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							
Итого за Завтрак			18,3	16,6	84,8	566,28	0,21	62,1	0,21	0,9	309,7	356,2	78,1	3,3							
Обед																					
20*	Салат из овощей с луком **	100	1,06	5,13	18,48	124,33	0,03	6,80		2,20	28,58	34,54	16,52	0,74							
100*	Суп картофельный с вермишелью	250	4,8	8,4	22,5	184,1	0,2	22,6	147,5	0	93,6	74,8	24,5	1,5							
275*	Котлета мясо-картофельная 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	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							
н/к	Хлеб ржаной-пшеничный	70	4,9	2	25,3	135	0,2	0	0	1,2	7,9	8,3	46,2	1,9							
Итого за Обед			33,26	36,93	167,68	1113,73	0,68	86,3	147,6	7,8	172,58	388,84	153,52	8,04							
Итого за день			51,56	53,53	252,48	1680,01	0,89	148,4	147,9	8,7	482,28	745,04	231,62	11,34							
Итого за 12 дней			580,06	628,4	2741,4	18840,8	23,86	1548,3	310,9	167,4	5255,56	8279,81	2538	134,2							
Итого среднее за день			48,3	52,4	228,5	1570,1	2,0	129,0	25,9	14,0	438,0	690,0	211,5	11,2							

* - С 01.03. в рецептуре бшоа лук ренчатый заменяется на лук зеленый

** - С 01.03. в рецептуре бшоа огурец соленый заменяется на огурец свежий

*** - С 01.03. рецептура бшоа с капустой б/к заменяется на салат из помидоров или помидор кусочком.

Приложение к цингличному двухнедельному меню

* - Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб, 2008, под редакцией Куткиной М.Н.

** - Семейное меню для основных вариантов стандартных диет с использованием бшоа, оптимизированного состава, прикормов в лечебном питании, Москва-2010 г., Тугельян В.А., Гапаров М.М.Г. и др.

*** - Лечебное питание (в таблицах и схемах) Э. Н. Преображенская. Издательство „ПрофКС“ Санкт-Петербург 2013 г.

Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник.-Москва, Делта принт, 2007.-276с. Редакция-Скрякина И.М., Тугельян В.А.

Допускаются отклонения в случае сбоя поставки в наименованных по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.