

"Согласовано"



Директор МБОУ "Кобраловская
ОБН" Майоров Д.С.
Майоров Д.С.
20 г.

"Утверждено"



Генеральный директор ООО
Степанова
20 г.

Для обеспечения льготным питанием учащихся в возрасте 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях на 2021-2022 учебный год

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню

ООО "СТК"



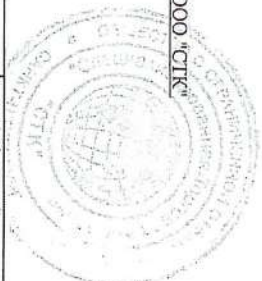
Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню горячих завтраков и обедов
для организации бюджетного питания учащихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях
стоимостью 108 руб. (завтрак-40 руб., обед - 68 руб.)

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: Понедельник
Неделя: 1

Сезон:
Возраст: 7-11

№ п/п	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	Мg	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак																
189*	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	150/5	5,1	7,5	23	180,44	0,14	1,24	0,04	0,45	0,45	132	175	36	1,5	
14*	Сыр (норвички)	15	3,45	4,45	0,4	72,66	0	0	0,045	0,2	0,2	132	75	5,3	0,2	
432*	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107	1	0,01	0	0	0	61	45	7	1	
к/к	Батон обогащенный	40	3,16	0,4	19,3	94,4	0,07	0	0	0,3	0,3	9,2	34,8	13,2	0,8	
к/к	Фрукты сезонные	100	0,4	0,4	9,8	47	0	45	0	0,2	0,2	31	21	12	0,2	
Итого за Завтрак			13,61	14,05	74,8	501,5	1,21	46,25	0,085	1,15	1,15	365,2	350,8	73,5	3,7	
Обед																
20*	Салат из соленых огурцов с луком **	60	0,64	3,08	11,09	74,6	0,02	4,08	0	1,32	1,32	17,15	20,72	9,91	0,44	
84*	Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной	200/10/5	5,2	6,3	8	109,42	0,1	29,8	0,1	0,2	0,2	35,1	124,3	16	0,7	
311*	Плов из птицы (филе)	200	20,4	23	37,5	428	0,1	14,7	0,3	6	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	0,5	21	23	16	0,7	
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	0,8	0,8	5,8	6,7	27,9	1,6	
Итого за Обед			29,44	32,98	108,09	821,26	0,34	99,98	0,41	8,82	8,82	123,05	390,72	116,51	6,14	
Итого за день			43,05	47,03	182,89	1322,76	1,55	146,23	0,495	9,97	9,97	488,25	741,52	190,01	9,84	



ООО "СТК"

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.)

Приложение №8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

День: Вторник
 Неделя: 1
 Сезон: 7-11
 Возраст: 7-11

№ пед.	Прим. лица, 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		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																	
189*	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	150/5	4	6,7	23,1	169,03	0,05	0,9	0,04	0,6	74	98,6	23,8	1,1			
213*	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	77	5	1			
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	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	0,9	0,2	8,1	43	0	1	0,04	0	290	950	140	0			
Итого за Завтрак			16,16	14,5	75,6	503,58	0,19	2,9	0,19	1,1	516,2	1250,4	196	3,9			
Обед																	
к/к	Салат "Здоровье" из свежих, моркови и горошка зеленого с маслом	60	1,2	4,6	0,1	67,2	0,4	0,28	3,96	0,1	0	0,1	1,96	0,01			
99/73*	Суп картофельный с горохом, курицей и грибами	200/10/10	9,3	8,1	14,9	173,04	0,2	9,5	19,5	1,7	10,3	144	27	0,8			
245/364*	Тфтели рыбные с соусом томатным	80/30	14,3	10	14,7	205,51	0	3,3	0	4	9,6	21,5	6	0,4			
335*	Картофельное пюре	150/5	3,4	5,3	22,4	150,55	0,2	4,6	0,03	0,1	41,3	75,5	29,9	1,2			
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	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	0,8	5,8	6,7	27,9	1,6			
Итого за Обед			31,5	28,8	92,3	777,54	0,91	217,68	23,65	6,7	80	250,8	95,76	5,01			
Итого за день			47,66	43,3	167,9	1281,12	1,1	220,58	23,84	7,8	596,2	1501,2	291,76	8,91			

ООО "СТК"



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.)

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: Среда 1
Неделя:
Сезон: 7-11
Возраст:

№ рел.	Прим 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	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
193*	Запеканка рисовая с творогом со ступ.молоком	125/25	29,10	19,50	45,80	476,00	0,10	0,70	0,20	2,20	262,00	379,00	46,00	2,19				
		200/15	1,5	1,7	17,4	91,2	0	0,2	0	0	56,2	38,7	9,2	0,5				
1, 22**	Чай с молоком и сахаром	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	Ватон обогащенный	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	11	8	2,2				
к/к	Фрукты сезонные		32,50	22,20	83,30	666,54	0,13	10,90	0,20	2,90	338,80	447,10	70,40	5,29				
Итого за Завтрак																		
Обсг			60	1,4	3,1	5,7	56,24	0	21,8	0,01	1,8	36,1	26,3	12,3	0,5			
40*	Салат из квашеной капусты *	200/5	3,5	7	12,2	125,61	0,1	23,5	0	0,7	44,9	60	21,2	1,2				
7/6*	Борщ со свежей капустой, картофелем со сметаной	100	11,3	24,6	0,4	268,52	0,2	0	0	0,4	36	162	20	2				
254*	Соуски отварные	150	5,6	4,8	36	209,61	0,04	0	0	0,71	9,2	30,6	6,5	0,7				
331*	Макаронные изделия отварные	200	0,2	0,2	27,9	115	0	51,6	0	0,1	7	4	4	1				
394*	Компот из свежих яблок с витамином "С"	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	0,8	5,8	6,7	27,9	1,6				
к/к	Хлеб ржано-пшеничный		24,6	40,2	98	853,22	0,44	96,9	0,01	4,51	139	289,6	91,9	7				
Итого за Обед			57,10	62,40	181,30	1519,76	0,57	107,80	0,21	7,41	477,80	736,70	162,30	12,29				
Итого за день																		

ООО "СТК"



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 1
 Неделя:
 Сезон: 7-11
 Возраст: 7-11

№ рецеп.	Прим. пища, 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 пшеница молочная с маслом	150/5	8,7	8,2	34,5	290,74	1,1	0	35,6	6,5	151,2	327,6	25,2	3,6		
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	Чай с сахаром	200	0	0	15	59,96	0	0	0	0	5	8	4	1		
430*	Чай с сахаром	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	Батон обогащенный	100	0,9	0,2	8,1	43	0	60	0,01	0,2	34	23	13	0,3		
к/к	Фрукты сезонные	100	15,9	16,2	79,4	590,04	1,23	60	35,61	7,42	210,5	449,3	64,3	6,4		
Итого за Завтрак																
Обед			0,9	5,1	5,6	71,55	0	6,2	0,2	0,07	22,9	112	21,3	1,4		
7,36**	Салата отварная с растительным маслом	60	0,9	5,1	5,6	71,55	0	6,2	0,2	0,07	22,9	112	21,3	1,4		
91*	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	5,3	4,4	13,6	114,75	0,1	13	28,6	0,1	16,8	59,2	17,1	0,7		
315/366*	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	150	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	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	0,8	5,8	6,7	27,9	1,6		
Итого за Обед			28,8	32	129,1	874,84	0,3	77	29,11	2,37	168,1	397,3	125,9	6,7		
Итого за день			44,7	48,2	208,5	1464,88	1,53	137	64,72	9,79	378,6	846,6	190,2	13,1		

ООО "СТК"



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.)

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: Пятница
1

Сезон:
Возраст: 7-11

№ п/п	Приски пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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 пшеничная молочная с маслом	150/5	5,7	6,4	27	188,65	0,8	0,9	0,03	1,8	168,3	141	22,1	0,8	
14*	Сыр (порциан)	20	3,45	4,45	0,4	72,66	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	Фрукты сезонные	100	0,4	0,4	9,8	47	0	1	0,04	0	69	11	140	0	
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	
Итого за Завтрак			15,71	14,25	81,3	536,86	0,91	2,9	0,125	2,3	499,5	351,8	194,6	2,8	
Обед															
50*	Салат из моркови и яблок с растительным маслом	60	0,76	6,10	4,34	76,22	0,03	5,40	0	2,60	10,99	23,03	7,40	0,30	
100*	Суп картофельный с макарон.изд. с мясом птицы	200/10	7,8	7,5	16,9	166,7	0,1	14,4	11,8	1,8	16	89,3	17,5	0,8	
312*	Птица, тушеная в сметанном соусе	50/50	15,5	11,5	3,6	180	0	0	4,5	1,3	38,9	172	17,4	0,3	
323*	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	4,8	37,1	183,8	0,2	6,8	0,05	0,3	62,7	113	38,7	1,5	
431*	Чай с сахаром и лимонном	200/5	0,3	0	15,2	61	0	3	0	0	7,4	9	5	0,1	
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	0,8	5,8	6,7	27,9	1,6	
Итого за Обед			30,56	30,40	92,94	745,96	0,43	29,60	16,35	6,80	141,79	413,03	113,90	4,60	
Итого за день			46,27	44,65	174,24	1282,82	1,34	32,50	16,48	9,10	641,29	764,83	308,50	7,40	

ООО "СТК"



Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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: 1
 Возраст: 7-11

№ п/п	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче-ская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (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																
189*	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	150/5	5,1	7,5	23	180,44	0,1	0	0,2	2	235	347	41	1,9		
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			7,4	12,4	78,2	421,5	0,1	48	10,2	2,6	279,25	393,7	64,8	2,6		
Обед																
50*	Салат «Свеколка»	50	0,8	5,1	7,7	79,59	0	4	0	2,2	22,4	21	13,4	0,6		
98*	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	2,1	3,6	21,6	113,97	0,1	16,5	0	0	81,8	42	18,8	1		
241*	Котлеты рыбные любительские 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	150/5	3,4	5,3	22,4	150,55	0,1	0	30	0,3	83,8	92	28	0,6		
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 ржанно-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	0,8	5,8	6,7	27,9	1,6		
Итого за Обед			26,5	27	122,4	729,35	0,37	84,9	30,08	5,8	239,8	313,8	109,2	5,2		
Итого за день			30,5	32	128,4	736,35	8,37	93,9	40,08	16,8	251,8	326,8	123,2	20,2		



ООО "СТК"
 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
 Сезон: 7-11
 Возраст: 7-11

№ п/п	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	Мg	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
190*	Каша из пшена и риса молочная («Дружба»)	150/5	4,8	7,3	21,7	171,53	0,1	1,5	0,1	0,2	125	119	18,9	0,4		
		15	3,45	4,45	0,4	72,66	0	0	0,045	0,2	132	75	5,3	0,2		
14*	Сыр (породим)	200	1,5	1,3	22,3	107	1	0,01	0	0	61	45	7	1		
432*	Кофейный напиток	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	Батон обогащенный	100	0,9	0,2	8,1	43	0	60	0,01	0,2	34	23	13	0,3		
к/к	Фрукты сезонные		13,81	13,65	71,8	488,59	1,17	61,51	0,155	0,9	361,2	296,8	57,4	2,7		
Итого за Завтрак																
Обед																
40*	Салат из квашеной капусты *	60	1,4	3,1	5,7	56,24	0	21,8	0,01	1,8	36,1	26,3	12,3	0,5		
95*	Суп из овощей со сметаной	200/5	1,9	3,5	15,5	100,68	0,1	8,1	0,1	0,3	31,2	102	16,2	0,7		
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	150	4,6	7,3	48,2	236,3	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	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	0,8	5,8	6,7	27,9	1,6		
Итого за Обед																
Итого за день																
			39,71	42,75	202,9	1334,05	1,47	149,21	0,575	5,2	556,9	651,2	173,4	8,5		

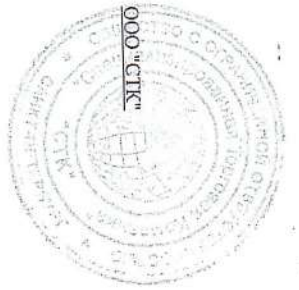


Примерное двухдневное сбалансированное меню горячих завтраков и обедов
для организации бюджетного питания учащихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях
стоимостью 108 руб.(завтрак-40 руб,обед - 68 руб.)

Приложение №8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

День: Вторник 2
Неделя: 2
Сезон: 7-11
Возраст: 7-11

№ рел.	Присл. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав (мг)										Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe							
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
Завтрак																					
184*	Каша вязкая манная молочная с маслом сливочным	150/5	5,6	4,7	30,9	187,74	0	1,1	0,03	0,3	91,5	90,7	12,4	0,3							
213*	Яйцо 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	0,9	0,2	8,1	43	0	60	0,01	0,2	34	23	13	0,3							
Итого за Завтрак																					
			15,4	11	80	484,55	0,11	61,1	0,14	1	164	242,2	50,9	3,5							
Обед																					
41*	Салат "Витаминный" (1-й вариант)	60	1,1	3,55	58,3	66,4	0	4,5	0	2	26,2	23,7	9,6	0,4							
92*	Суп картофельный с рыбой	200/20	8,5	2,3	16,1	119,06	0,2	7,3	0,1	0,3	7,1	78,3	22	0,9							
258*	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 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	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	0,8	5,8	6,7	27,9	1,6							
Итого за Обед																					
			28,8	27,15	137,5	767,7	0,81	73,13	0,1	5,4	70,4	286,8	106,3	5,3							
Итого за день																					
			44,2	38,15	217,5	1252,25	0,92	134,23	0,24	6,4	234,4	529	157,2	8,8							



ООО "СТК"

Примерное двухнедельное дискуссионное 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 2
 Неделя: 2
 Сезон: 7-11
 Возраст: 7-11

№ рецеп.	Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминны (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																
193*	Запеканка рисовая с творогом со сух.молочком	125/25	9,42	8,23	53,56	326,02	0,04	0,96	17,72	1,69	39,40	105,31	25,00	0,43		
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 сезонные	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	11	8	2,2		
Итого за Завтрак			14,32	11,83	98,46	559,51	0,11	11,96	17,73	2,39	181,00	224,71	54,20	4,03		
Обед																
50*	Салат из моркови и яблок с растительным маслом	60	0,76	6,10	4,34	76,22	0,03	5,40	0	2,60	10,99	23,03	7,40	0,30		
80*	Борщ сибирский со сметаной	200/5	3,2	4	12,8	100,03	0,1	16,1	0	1,3	40,6	74,8	23,1	1,3		
283*	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	150	3,6	4,8	37,1	183,8	0,1	0	0,03	0,3	13,8	92	28	0,6		
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	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	0,8	5,8	6,7	27,9	1,6		
Итого за Обед			22,36	25,70	113,84	865,50	0,43	74,40	0,03	9,60	129,29	347,73	126,10	7,20		
Итого за день.			36,68	37,53	212,30	1425,01	0,54	86,36	17,76	11,99	310,29	572,44	180,30	11,23		

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

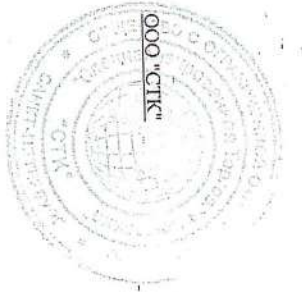


ООО "СТК"

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
Сезон: 7-11
Возраст: 7-11

№ 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 пшеничная молочная с маслом	150/5	6,5	7,2	32,8	221,56	0,2	0,8	0	0,1	98,3	136,2	34,1	1,6				
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				
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	0,9	0,2	8,1	43	0	60	0,01	0,2	34	23	13	0,3				
Итого за Завтрак																		
			12,5	14,6	67,6	469,56	0,3	63,8	0,01	0,92	155,4	240,5	67	3,1				
Обед																		
48*	Салат из свежих овощей с сыром и чесноком	60	2,8	7,3	4,6	95,74	0	4,9	15	2,2	88,1	90,9	13,9	0,8				
90*	Расходники домашний с курицей и сметаной	200/10/5	6,4	8	14,8	156,33	0,1	4,6	0,1	0,2	24,5	18,3	13,3	0,9				
241*	Котлеты рыбные любительские с соусом томатным	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	150	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	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	0,8	5,8	6,7	27,9	1,6				
Итого за Обед																		
			37,6	28,4	102,3	800,23	0,42	71,6	15,16	6,2	211,6	582,8	114,1	5,8				
Итого за день																		
			50,1	43	169,9	1269,79	0,72	135,4	15,17	7,12	367	823,3	181,1	8,9				



ООО "СТК"

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню горячих завтраков и обедов
 для организации бюджетного питания учащихся 7-11 лет в муниципальном образовательном учреждении
 стоимостью 108 руб.(завтрак-40 руб,обед - 68 руб.)

Приложение №8 к СанПиН 2.3.12.4.3590-20

День: Пятница 2
 Сезон: 7-11
 Возраст: 7-11

№ рецеп.	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		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
184*	Каша пшеничная молочная с маслом	150/5	5,7	6,4	27	188,65	0,8	0,9	0,03	1,8	168,3	141	22,1	0,8		
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			11,06	8,40	79,00	437,75	1,87	45,91	0,03	2,30	269,50	241,80	54,30	2,80		
Обед																
41*	Салат "Витаминный" (1-й вариант)	60	1,1	3,55	58,3	66,4	0	5,4	0	2,6	10,5	22,8	7,4	0,4		
99*	Суп картофельный с фасолью на кур.бульоне со сметаной	200/5	5,2	4,6	13	114,4	0,1	11	0,1	1,7	27,3	82,5	21,3	1,1		
254*	Соуски отварные	100	11,3	24,6	0,4	268,52	0,2	0	0	0,4	36	162	20	2		
331*	Макаронные изделия отварные	150	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	60	4,9	2	25,3	135	0,2	0	0	1,2	7,9	8,3	46,2	1,9		
Итого за Обед			29,9	40,75	160,9	938,18	0,58	216,4	0,26	6,86	107,9	321,8	106,3	7,3		
Итого за день			40,96	49,15	239,90	1375,93	2,45	262,31	0,29	9,16	377,40	563,60	160,60	10,10		



ООО "СТК"

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.)

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Неделя: Суббота

Сезон: 7-11

№ п.п.	Примерное наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче-ская 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																		
213*	Ябло вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	77	5	1				
190*	Каша из пшена и риса молочная («Дружба»)	150/5	4,8	7,3	21,7	171,53	0,1	1,5	0,1	0,2	125	119	18,9	0,4				
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	Фрукты сезонные	100	0,9	0,2	8,1	43	0	60	0,01	0,2	34	23	13	0,3				
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				
Итого за Завтрак			10,66	6,9	45,1	291,6	0,1	60,2	0,11	0,7	121,4	173,5	40,4	2,6				
Обед																		
20*	Салат из соевых стручков с луком	60	0,64	3,08	11,09	74,60	0,02	4,08	0,00	1,32	17,15	20,72	9,91	0,44				
100*	Суп картофельный с вермишелью	200	2,9	6,7	18	147,3	0,1	18,1	118	0	74,9	59,8	19,6	0,9				
275*	Котлета 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	150	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	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	0,8	5,8	6,7	27,9	1,6				
Итого за Обед			28,64	31,68	146,29	970,41	0,47	79,08	118,14	6,52	140,35	358,42	123,71	6,84				
Итого за день			39,30	38,58	191,39	1262,01	0,57	139,28	118,25	7,22	261,75	531,92	164,11	9,44				
Итого за 12 дней			520,23	526,74	2277,12	15526,73	21,13	1644,80	298,11	107,96	4941,68	8589,11	2282,68	128,71				
Итого среднее за день			43,4	43,9	189,8	1293,9	1,8	137,1	24,8	9,0	411,8	715,8	190,2	10,7				

* - С 01.03. в рецептуре бинод лук ретпатыи заманяется на лук зеленыи

** - С 01.03. в рецептуре бинод отуреп соленыи заманяется на отуреп свежий

*** - С 01.03. рецептура бинод с калустрой б/к заманяется на салат из помидоров или помидор кусочком.

Приложение к пикляичному двуххлельному 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 лист с использованием бинод оптимизированного состава, применяемых в детском питании. Москва-2010 г., Тутельян В.А., Гапаров М.М.Г. и др.

*** - Лечебное питание (в таблицах и схемах). Э. Н. Пресображенская. Издательство "ПрофитС" Санкт-Петербург 2013 г.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник.-Москва, Делта принт, 2007.-276с. Редакция Скурихина И.М., Тутельян В.А.

Допускаются отклонения в случае сбоя поставки в наименьших по фруктам, джсам, напикам, сезонные замены овощей и фруктов.