



Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного горячего питания для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях, стоимостью 125 руб.



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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
2-й Завтрак															
402*	Компот из смеси сухофруктов	200	15	0,6	0,1	45,7	176	0,10	0,70	0,20	2,20	262,00	379,00	46,00	2,19
2*	Бутерброд с джемом	40	10	1,3	4,6	21,6	132,36	0,09	0	0,04	0,8	12,6	44,8	7,7	0,56
2-й Завтрак			25	1,9	4,7	67,3	308,36	0,19	0,7	0,24	3	274,6	423,8	53,7	2,75
Обед															
95*	Борщ с капусты, картофелем и со сметаной	200/5	25	2,56	4,48	9,68	89,6	0,4	0,28	3,96	0,1	0	0,1	1,96	0,01
312*	Птица, тушенная в сметанном соусе	100	47	13,1	16,5	3,6	215	0,2	9,5	19,5	1,7	10,3	144	27	0,8
323*	Каша гречневая рассыпчатая	150	20	3,6	4,8	37,1	183,8	0	3,3	0	4	9,6	21,5	6	0,4
430	Чай с сахаром	200	5	0	0	15	60	0,2	4,6	0,03	0,1	41,3	75,5	29,9	1,2
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	3	1,3	0,3	7,9	39,1	0,01	200	0,16	0	13	3	3	1
Итого за Обед			100,00	20,56	26,08	73,28	587,50	0,81	217,68	23,65	5,90	74,20	244,10	67,86	3,41
Итого за день			125	22,46	30,78	140,58	895,86	1	218,38	23,89	8,9	348,8	667,9	121,56	6,16



Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного горячего питания для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях, стоимостью 125 руб.

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

№ рсц.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
2-й Завтрак															
430*	Чай с повидлом	200	5	0,3	0,1	11	43	0,8	0,9	0,03	1,8	168,3	141	22,1	0,8
к/к	Кондитерские изделия	30	15	2,25	3,54	18	121,2	0,1	1,5	0,1	0,2	125	119	18,9	0,4
2-й Завтрак			20	2,55	3,64	29	164,2	0,9	2,4	0,13	2	293,3	260	41	1,2
Обед															
99*	Суп картофельный с горохом и гречками	200/5	22	9,3	8,1	24,9	203,04	0	21,8	0,01	1,8	36,1	26,3	12,3	0,5
314/366*	Биточки рубленые из птицы с соусом молочным	80/50	45	14,8	14,6	20,2	393,6	0,1	13	28,6	0,1	16,8	59,2	17,1	0,7
323*	Рис отварной	150	20	4,6	7,3	48,2	256,3	0,19	12	5,36	2,9	19	227	15	5
402*	Компот из смеси сухофруктов	200	15	0,6	0,1	45,7	176	0,04	0	0	0,71	9,2	30,6	6,5	0,7
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	3	1,3	0,3	7,9	39,1	0	51,6	0	0,1	7	4	4	1
Итого за Обед			105,00	30,60	30,40	146,90	1068,04	0,33	98,40	33,97	5,61	88,10	347,10	54,90	7,90
Итого за день			125	33,15	34,04	175,90	1232,24	1,23	100,80	34,10	7,61	381,40	607,10	95,90	9,10



Приложение №8 к СанПиН 2.3.72.4.3590-20

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного горячего питания для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях, стоимостью 125 руб.

День: Четверг
Неделя: I

Сезон:
Возраст: 7-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
2-й Завтрак															
431*	Чай с сахаром и лимоном	200	8	0,3	0	15,2	61	0,1	0	0,2	3,6	102	25	245	4,5
3*	Бутерброд с сыром	30	14	4,5	4,5	7,4	88	0,07	12	0,1	0,6	15	37	9	0,6
Итого за 2-й Завтрак			22	4,8	4,5	22,6	149	0,17	12	0,3	4,2	117	62	254	5,1
Обед															
91*	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	24	5,3	4,4	13,6	114,8	0	6,2	0,2	0,07	22,9	112	21,3	1,4
241/364*	Котлеты рыбные любительские с соусом томатным	80/50	40	17,5	12,4	27	194	0,1	14,4	11,8	1,8	16	89,3	17,5	0,8
335*	Картофельное пюре	150	19	3,4	8,3	22,4	150,55	0,05	6,4	0,2	0,5	97,6	123,2	20,8	1,6
433*	Какао с молоком	200	17	2,9	2,6	24,8	134,2	0,03	0	0,1	0,4	4	73,2	22,8	0,7
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	3	1,3	0,3	7,9	39,1	0,02	51,4	0,01	0,5	21	23	16	0,7
Итого за Обед			103,00	30,40	28,00	95,70	632,65	0,20	78,40	12,31	3,27	161,50	420,70	98,40	5,20
Итого за день			125	35,2	32,5	118,3	781,65	0,37	90,4	12,61	7,47	278,5	482,7	352,4	10,3



Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного горячего питания для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях, стоимостью 125 руб.



День: Пятница
Неделя: I

Сезон:
Возраст: 7-11

№ рсц.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Цена, руб	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	16
2-й Завтрак															
402*	Компот из смеси сухофруктов	200	15	0,6	0,1	45,7	176	1,1	0	35,6	6,5	151,2	327,6	25,2	3,6
к/к	Кондитерские изделия	30	15	2,25	3,54	18	121,2	0,1	0	0,2	2	235	347	41	1,9
Итого за 2-й Завтрак			30	2,85	3,64	63,7	297,2	1,2	0	35,8	8,5	386,2	674,6	66,2	5,5
Обед															
100*	Суп картофельный с вермишелью	200	20	2,9	2,1	18	107,27	0,03	5,40	0	2,60	10,99	23,03	7,40	0,30
283/364*	Тефтели мясные с соусом молочным	100	47	11,63	9,67	48,4	328	0,1	23,5	0	0,7	44,9	60	21,2	1,2
323*	Каша гречневая рассыпчатая	150	20	3,6	4,8	37,1	183,8	0	0	4,5	1,3	38,9	172	17,4	0,3
430	Чай с сахаром	200	5	0	0	15	60	0,2	6,8	0,05	0,3	62,7	113	38,7	1,5
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	3	1,3	0,3	7,9	39,1	0	3	0	0	7,4	9	5	0,1
Итого за Обед			95,00	19,43	16,87	126,40	718,17	0,33	38,70	4,55	4,90	164,89	377,03	89,70	3,40
Итого за день			125	22,28	20,51	190,10	1015,37	1,53	38,70	40,35	13,40	551,09	1051,63	155,90	8,90



Приложение №8 к СанПиН 2.3.2.4.3590-20

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного горячего питания для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях, стоимостью 125 руб.

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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	16
2-й завтрак															
430*	Чай с повидлом	200	5	0,3	0,1	11	43	0,05	0	0,1	0,8	93	83	9	0,8
к/к	Кондитерские изделия	30	15	2,25	3,54	18	121,2	0,1	0	0,2	2	235	347	41	1,9
Итого за 2-й Завтрак			20	2,55	3,64	29	164,2	0,15	0	0,3	2,8	328	430	50	2,7
Обед															
99*	Суп картофельный с горохом и гречками	200/5	22	9,3	8,1	24,9	203,04	0,02	4,08	0	1,32	17,15	20,72	9,91	0,44
211*	Плов из птицы	180	75	22,6	23	47,5	478	0,1	16,5	0	0	81,8	42	18,8	1
430*	Чай с сахаром	200	5	0	0	15	60	0,06	9	0,08	2,4	41	144	19	1
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	3	1,3	0,3	7,9	39,1	0,1	0	30	0,3	83,8	92	28	0,6
Итого за Обед			105,00	33,20	31,40	95,30	780,14	0,28	29,58	30,08	4,02	223,75	298,72	75,71	3,04
Итого за день			125	35,75	35,04	124,3	944,34	0,43	29,58	30,38	6,82	551,75	728,72	125,71	5,74



Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20



Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного горячего питания для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях, стоимостью 125 руб.

День: Понедельник
Неделя: 2

Сезон:
Возраст: 7-11

№ рец.	Прим пищи, наименование блюд	Масса порции	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
2-й Завтрак															
430	Чай с сахаром	200	5	0	0	15	60	0,14	1,24	0,04	0,45	132	175	36	1,5
к/к	Кондитерские изделия	30	15	2,25	3,54	18	121,2	0,03	0	10	0,2	22	77	5	1
Итого за 2-й Завтрак			20	2,25	3,54	33	181,2	0,17	1,24	10,04	0,65	154	252	41	2,5
Обед															
98*	Суп картофельный с рисом	200	24	2,8	3,6	17,6	113,97	0	21,8	0,01	1,8	36,1	26,3	12,3	0,5
254*	Сосиски отварные	50	48	4,2	10,3	0,2	134,3	0,1	8,1	0,1	0,3	31,2	102	16,2	0,7
331	Макаронные изделия отварные	150	15	5,6	4,8	36	209,61	0,1	1,3	0	4,6	26,1	122	18,7	2,8
402*	Компот из смеси сухофруктов	200	15	0,6	0,1	45,7	176	0,04	0	0	0,71	9,2	30,6	6,5	0,7
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	3	1,3	0,3	7,9	39,1	0,02	51,4	0,01	0,5	21	23	16	0,7
Итого за Обед			105,00	14,50	19,10	107,40	672,98	0,26	82,60	0,12	7,91	123,60	303,90	69,70	5,40
Итого за день			125	16,75	22,64	140,4	854,18	0,43	83,84	10,16	8,56	277,6	555,9	110,7	7,9



Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного горячего питания для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях, стоимостью 125 руб.

День: Вторник
Неделя: 2

Сезон:
Возраст: 7-11

№ рсц.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Цена, руб	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	16
2-й Завтрак															
402*	Компот из смеси сухофруктов	200	15	0,6	0,1	45,7	176	0,1	0	0,2	3,6	102	25	245	4,5
2*	Бургерброд с джемом	40	10	1,3	4,6	21,6	132,36	0,09	0	0,04	0,8	12,6	44,8	7,7	0,56
Итого за 2-й Завтрак			25	1,9	4,7	67,3	308,36	0,19	0	0,24	4,4	114,6	69,8	252,7	5,06
Обед															
99*	Суп картофельный с фасолью со сметаной	200/5	27	5,17	4,6	13	14,4	0	4,5	0	2	26,2	23,7	9,6	0,4
314/366*	Биточки рубленые из птицы с соусом молочным	80/50	45	14,8	14,6	20,2	393,6	0,2	7,3	0,1	0,3	7,1	78,3	22	0,9
323*	Каша гречневая рассыпчатая	150	20	3,6	4,8	37,1	183,8	0,5	11,2	0	2,2	23,3	173,1	43,8	2,4
430*	Чай с сахаром	200	5	0	0	15	60	0,01	50,13	0	0,1	8	5	3	0
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	3	1,3	0,3	7,9	39,1	0,1	0	0	0,8	5,8	6,7	27,9	1,6
Итого за Обед			100,00	24,87	24,30	93,20	690,90	0,81	73,13	0,10	5,40	70,40	286,80	106,30	5,30
Итого за день			125	26,77	29	160,5	999,26	1	73,13	0,34	9,8	185	356,6	359	10,36



Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного горячего питания для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях, стоимостью 125 руб.

День: Среда
Неделя: 2

Сезон:
Возраст: 7-11

№ рсц.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Цена, руб	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	16
2-й Завтрак															
431*	Чай с сахаром и лимоном	200	8	0,3	0	15,2	61	0,8	0,9	0,03	1,8	168,3	141	22,1	0,8
к/к	Кондитерские изделия	30	15	2,25	3,54	18	121,2	0,1	1,5	0,1	0,2	125	119	18,9	0,4
Итого за 2-й Завтрак			23	2,55	3,54	33,2	182,2	0,9	2,4	0,13	2	293,3	260	41	1,2
Обед															
100*	Суп картофельный с макарон. изделиями	200	20	2,8	7,5	46,9	166,7	0,03	5,40	0	2,60	10,99	23,03	7,40	0,30
257*	Печень по-строгановски	100	44	16,74	11,2	8,19	200,56	0,1	16,1	0	1,3	40,6	74,8	23,1	1,3
323*	Рис отварной	150	20	4,6	7,3	48,2	256,3	0,19	12	5,36	2,9	19	227	15	5
402*	Компот из смеси сухофруктов	200	15	0,6	0,1	45,7	176	0,1	0	0,03	0,3	13,8	92	28	0,6
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	3	1,3	0,3	7,9	39,1	0	51,6	0	0,1	7	4	4	1
Итого за Обед			102,00	26,04	26,40	156,89	838,66	0,42	85,10	5,39	7,20	91,39	420,83	77,50	8,20
Итого за день			125	28,59	29,94	190,09	1020,86	1,32	87,50	5,52	9,20	384,69	680,83	118,50	9,40



Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного горячего питания для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях, стоимостью 125 руб.

День: Четверг
Неделя: 2

Сезон:
Возраст: 7-11

№ рсц.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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	16
2-й Завтрак															
402*	Компот из смеси сухофруктов	200	15	0,6	0,1	45,7	176	0,10	0,70	0,20	2,20	262,00	379,00	46,00	2,19
3*	Бутерброд с сыром	30	15	4,5	4,5	7,4	88	0,09	0	0,04	0,8	12,6	44,8	7,7	0,56
Итого за 2-й Завтрак			30	5,1	4,6	53,1	264	0,19	0,7	0,24	3	274,6	423,8	53,7	2,75
Обед															
91*	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	26	5,3	4,4	13,6	114,8	0	4,9	15	2,2	88,1	90,9	13,9	0,8
241/364*	Котлеты рыбные любительские с соусом томатным	80/50	41	17,5	12,4	27	194	0,1	4,6	0,1	0,2	24,5	18,3	13,3	0,9
335*	Картофельное пюре	150	20	3,4	8,3	22,4	150,55	0,06	9	0,08	2,4	41	144	19	1
430*	Чай с сахаром	200	5	0	0	15	60	0,1	0	30	0,3	83,8	92	28	0,6
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	3	1,3	0,3	7,9	39,1	0	51,6	0	0	32	29,2	21	0,6
Итого за Обед			95,00	27,50	25,40	85,90	558,45	0,26	70,10	45,18	5,10	269,40	374,40	95,20	3,90
Итого за день			125	32,60	30,00	139,00	822,45	0,45	70,80	45,42	8,10	544,00	798,20	148,90	6,65



Примерное двухнедельное цикличное сбалансированное меню бюджетного горячего питания для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях, стоимостью 125 руб.

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

№ рсц.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Цена, руб	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	16
2-й Завтрак															
430*	Чай с повидлом	200	5	0,3	0,1	11	43	1,1	0	35,6	6,5	151,2	327,6	25,2	3,6
к/к	Кондитерские изделия	30	15	2,25	3,54	18	121,2	0,1	0	0,2	2	235	347	41	1,9
Итого за 2-й Завтрак			20	2,55	3,64	29	164,2	1,2	0	35,8	8,5	386,2	674,6	66,2	5,5
Обед															
99*	Суп картофельный с горохом и гречками	200/5	22	9,3	8,1	24,9	203,04	0	5,4	0	2,6	10,5	22,8	7,4	0,4
312*	Птица, тушенная в сметанном соусе	100	45	13,1	16,5	3,6	215	0,1	11	0,1	1,7	27,3	82,5	21,3	1,1
323*	Каша гречневая рассыпчатая	150	20	3,6	4,8	37,1	183,8	0,06	9	0,08	2,4	41	144	19	1
402*	Компот из смеси сухофруктов	200	15	0,6	0,1	45,7	176	0,03	0	0,1	0,4	4	73,2	22,8	0,7
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	3	1,3	0,3	7,9	39,1	0	3	0	0	7,4	9	5	0,1
Итого за Обед			105,00	27,90	29,80	119,20	816,94	0,19	28,40	0,28	7,10	90,20	331,50	75,50	3,30
Итого за день			125	30,45	33,44	148,20	981,14	1,39	28,40	36,08	15,60	476,40	1006,10	141,70	8,80



Приложение №8 к СавПН 2.3/2.4.3590-20



Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного горячего питания для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях, стоимостью 125 руб.

День: Суббота
Неделя: 2

Сезон:
Возраст: 7-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
2-й Завтрак															
402*	Компот из смеси сухофруктов	200	15	0,6	0,1	45,7	176	0,05	0	0,1	0,8	93	83	9	0,8
к/к	Кондитерские изделия	30	15	2,25	3,54	18	121,2	0,1	0	0,2	2	235	347	41	1,9
Итого за 2-й Завтрак			30	2,85	3,64	63,7	297,2	0,15	0	0,3	2,8	328	430	50	2,7
Обед															
95*	Борщ с капусты, картофелем и со сметаной	200/5	25	2,56	4,48	9,68	89,6	0,09	4,20	0,02	1,50	31,80	82,20	20,40	1,38
275/364*	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски с соусом томатным	80/50	47	17,3	9,1	17,5	283	0,1	18,1	118	0	74,9	59,8	19,6	0,9
331	Макаронные изделия отварные	150	15	5,6	4,8	36	209,61	0,2	5,5	0,03	3,5	17,5	175	27,5	2,5
430*	Чай с сахаром	200	5	0	0	15	60	0,03	0	0,1	0,4	4	73,2	22,8	0,7
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	3	1,3	0,3	7,9	39,1	0,01	55,4	0	0,1	5	8,1	2,1	0,4
Итого за Обед			95	26,76	18,68	86,08	681,31	0,43	83,20	118,15	5,50	133,20	398,30	92,40	5,88
Итого за день			125	29,61	22,32	149,78	978,51	0,58	83,20	118,45	8,30	461,20	828,30	142,40	8,58
Итого за 12 дней			1500	330,36	342,85	1817,55	11380,04	10,24	1005,95	367,75	113,23	4717,48	8406,70	2030,18	100,53
Итого среднее за день			125	27,5	28,6	151,5	948,3	0,9	83,8	30,6	9,4	393,1	700,6	169,2	8,4