

ООО "СТК"

Приложение №8 к СанПи

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ _____

"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор ООС

_____/_____
_____ 20 ____ г.

_____/_____
_____ Степанс
_____ 20 ____

Примерное двухнедельное цикличное сбалансированное меню обеда
для организации бюджетного питания учащихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учрежд

День: Понедельник
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)		
			Б	Ж	У
1	2	3	4	5	6
Обед					
20*	Салат из овощей с морской капустой	60	0,64	3,08	11,09
84*	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/5	5,2	6,3	8
311*	Плов из птицы (филе)	200	20,4	23	37,5
к/к	Кондитерские изделия (Зефир)	20	7,2	10,8	17,25
к/к	Фрукты сезонные	100	0,7	0,3	10,4
402*	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0,6	0,1	35,7
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8
Итого за Обед			37,34	44,08	135,74

ИН 2.3/2.4.3590-20

) "СТК"

ева Е.Г.

г.

деннях

Энергетическая ценность (ккал)
7
74,6
109,42
428
216
47,7
131
78,24
1084,96

ООО "СТК"

Приложение №8 к СанПи

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ _____

"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор ООС

_____/_____
_____ 20 ____ г.

_____/_____
_____ Степанс
_____ 20 ____

Примерное двухнедельное цикличное сбалансированное меню обеда
для организации бюджетного питания учащихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учрежд

День: Вторник
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)		
			Б	Ж	У
1	2	3	4	5	6
Обед					
к/к	Салат "Здоровье" из свеклы, моркови и горошка зеленого с маслом	60	1,2	4,6	0,1
99/73*	Суп картофельный с горохом, курицей и гречками	200/10/10	9,3	8,1	14,9
245/364*	Тефтели рыбные с соусом томатным	60/30	14,3	10	14,7
335*	Картофельное пюре	150/5	3,4	5,3	22,4
к/к	Печенье сахарное	40	4,8	7,2	11,5
к/к	Фрукты сезонные	100	0,7	0,3	10,4
431*	Чай с молоком и сахаром	200/15	0,3	4,1	15,2
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8
Итого за Обед			36,60	40,10	105,00

ИН 2.3/2.4.3590-20

) "СТК"

ова Е.Г.

г.

деннях

Энергетическая ценность (ккал)
7
67,2
173,04
205,51
150,55
144
47,7
61
78,24
927,24

ООО "СТК"

Приложение №8 к СанПи

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ _____

"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор ООС

_____/_____
_____ 20 ____ г.

_____/_____
_____ 20 ____

Степанс

20

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню обеда
для организации бюджетного питания учащихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учрежд

День: Среда
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)		
			Б	Ж	У
1	2	3	4	5	6
Обед					
40*	Салат из квашеной капусты *	60	1,4	3,1	5,7
91*	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	5,3	4,4	13,6
260***	Сердце тушеное в соусе	50/50	26	15,4	12,4
331*	Макаронные изделия отварные	150	5,6	4,8	36
14*	Сыр (порциями)	15	3,45	4,45	0,4
к/к	Фрукты сезонные	100	0,9	0,2	8,1
394*	Компот из свежих яблок с витамином "С"	200	0,2	0,2	27,9
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8
Итого за Обед			45,45	33,05	119,90

ИН 2.3/2.4.3590-20

О "СТК"

Ива Е.Г.

г.

денях

Энергетическая ценность (ккал)
7
56,24
114,75
302
209,61
72,66
43
115
78,24
991,50

ООО "СТК"

Приложение №8 к СанПи

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ _____

"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор ООС

_____/_____
_____ 20 ____ г.

_____/_____
_____ 20 ____ Степанс

Примерное двухнедельное цикличное сбалансированное меню обеда
для организации бюджетного питания учащихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учрежд

День: Четверг

Неделя: _____ 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		
			Б	Ж	У
1	2	3	4	5	6
Обед					
7,36**	Свёкла отварная с растительным маслом	60	0,9	5,1	5,6
100*	Суп картофельный с макарон.изд. с мясом птицы	200/10	7,8	7,5	16,9
315/366*	Биточки куриные с соусом молочным	60/50	14,8	14,6	10,2
325*	Рис отварной с овощами	150	4,6	7,3	48,2
к/к	Йогурт фруктовый (шт.)	125	3,75	3,1	17,4
к/к	Фрукты сезонные	100	0,7	0,3	10,4
411*	Кисель плодово-ягодный с витамином "С"	200	0,1	0,1	27,9
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8
Итого за Обед			35,25	38,50	152,40

ИН 2.3/2.4.3590-20

) "СТК"

ева Е.Г.

г.

дениях

Энергетическая ценность (ккал)
7
71,55
166,7
223
256,3
101
47,7
113
78,24
1057,49

ООО "СТК"

Приложение №8 к СанПи

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ _____

"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор ООС

_____/_____
20 г.

_____/_____
Степанс
20

Примерное двухнедельное цикличное сбалансированное меню обеда
для организации бюджетного питания учащихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учрежд

День: Пятница
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)		
			Б	Ж	У
1	2	3	4	5	6
Обед					
50*	Салат из моркови и яблок с растительным маслом	60	0,76	6,10	4,34
76*	Борщ со свежей капустой, картофелем со сметаной	200/5	3,5	7	12,2
312*	Птица, тушеная в сметанном соусе	50/50	15,5	11,5	3,6
323*	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	3,6	4,8	37,1
к/к	Кондитерские изделия (вафли)	20	1,13	1,47	11,16
к/к	Фрукты сезонные	100	0,7	0,3	10,4
431*	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0	15,2
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8
Итого за Обед			28,09	31,67	109,80

ИИ 2.3/2.4.3590-20

) "СТК"

ева Е.Г.

г.

ценнях

Энергетическая ценность (ккал)
7
76,22
125,61
180
183,8
62,5
47,7
61
78,24
815,07

ООО "СТК"

Приложение №8 к СанПи

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ _____

"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор ООС

_____ 20 ____ г.

_____ 20 ____

Степанс

20

Примерное двухнедельное цикличное сбалансированное меню обеда
для организации бюджетного питания учащихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учрежд

День: Суббота

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)		
			Б	Ж	У
1	2	3	4	5	6
Обед					
50*	Салат «Свеколка»	50	0,8	5,1	7,7
98*	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	2,1	3,6	21,6
241*	Котлеты рыбные любительские с соусом томатным	80/50	17,5	12,4	27
335*	Картофельное пюре	150/5	3,4	5,3	22,4
к/к	Кондитерские изделия (Пряник)	40	2,26	2,94	22,32
к/к	Фрукты сезонные	100	0,7	0,3	10,4
441*	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,4
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8
Итого за Обед			30,06	30,44	151,62

ИН 2.3/2.4.3590-20

) "СТК"

ева Е.Г.

г.

деннях

Энергетическая ценность (ккал)
7
79,59
113,97
194
150,55
125
47,7
103
78,24
892,05

ООО "СТК"

Приложение №8 к СанПи

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ _____

"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор ООС

_____/_____
_____ 20 ____ г.

_____/_____
_____ 20 ____

Степанс

20

Примерное двухнедельное цикличное сбалансированное меню обеда
для организации бюджетного питания учащихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учрежд

День: Понедельник

Неделя: _____ 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		
			Б	Ж	У
1	2	3	4	5	6
Обед					
40*	Салат из квашеной капусты *	60	1,4	3,1	5,7
95*	Суп из овощей со сметаной	200/5	1,9	3,5	15,5
283*	Тефтели из говядины с соусом томатным	50/50	11,2	10,2	9,7
331*	Макаронные изделия отварные	150	5,6	4,8	36
к/к	Кондитерские изделия (Зефир)	20	7,2	10,8	17,25
к/к	Фрукты сезонные	100	0,7	0,3	10,4
402*	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0,6	0,1	35,7
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8
Итого за Обед			31,20	33,30	146,05

ИН 2.3/2.4.3590-20

) "СТК"

ова Е.Г.

г.

дениях

Энергетическая ценность (ккал)
7
56,24
100,68
286
209,61
216
47,7
131
78,24
1125,47

ООО "СТК"

Приложение №8 к СанПи

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ _____

"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор ООС

_____ 20 ____ г.

_____ 20 ____ г. Степанс

Примерное двухнедельное цикличное сбалансированное меню обеда
для организации бюджетного питания учащихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учрежд

День: Вторник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)		
			Б	Ж	У
1	2	3	4	5	6
Обед					
к/к	Салат "Здоровье" из свеклы, моркови и горошка зеленого с маслом	60	1,2	4,6	0,1
100*	Суп картофельный с вермишелью	200	2,9	6,7	18
258*	Жаркое по-домашнему со свиной	200	16,4	20,8	21,6
к/к	Печенье сахарное	40	4,8	7,2	11,5
к/к	Фрукты сезонные	100	0,7	0,3	10,4
431*	Чай с молоком и сахаром	200/15	0,3	4,1	15,2
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8
Итого за Обед			28,90	44,20	92,60

ИН 2.3/2.4.3590-20

) "СТК"

ева Е.Г.

г.

ДЕНИЯХ

Энергетическая ценность (ккал)
7
67,2
147,3
399
144
47,7
61
78,24
944,41

ООО "СТК"

Приложение №8 к СанПи

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ _____

"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор ООС

_____/_____
_____ 20 ____ г.

_____/_____
_____ 20 ____

Степанс

20

Примерное двухнедельное цикличное сбалансированное меню обеда
для организации бюджетного питания учащихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учрежд

День: Среда

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)		
			Б	Ж	У
1	2	3	4	5	6
Обед					
50*	Салат из моркови и яблок с растительным маслом	60	0,76	6,10	4,34
76*	Борщ со свежей капустой, картофелем со сметаной	200/5	3,5	7	12,2
260***	Сердце тушеное в соусе	50/50	26	15,4	12,4
323*	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	3,6	4,8	37,1
14*	Сыр (порциями)	15	3,45	4,45	0,4
к/к	Фрукты сезонные	100	0,7	0,3	10,4
394*	Компот из свежих яблок с витамином "С"	200	0,2	0,2	27,9
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8
Итого за Обед			40,81	38,75	120,54

ИИ 2.3/2.4.3590-20

) "СТК"

ова Е.Г.

г.

ДЕНИЯХ

Энергетическая ценность (ккал)
7
76,22
125,61
302
183,8
72,66
47,7
115
78,24
1001,23

ООО "СТК"

Приложение №8 к СанПи

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ _____

"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор ООС

_____/_____
_____ 20 ____ г.

_____/_____
_____ Степанс
_____ 20 ____

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню обеда
для организации бюджетного питания учащихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учрежд

День: Четверг

Неделя: _____ 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)		
			Б	Ж	У
1	2	3	4	5	6
Обед					
48*	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	4,4	18,7	7,2
90*	Рассольник домашний с курицей и сметаной	200/10/5	6,4	8	14,8
241*	Котлеты рыбные любительские с соусом томатным	80/50	17,5	12,4	27
335*	Картофельное пюре	150/5	3,4	5,3	22,4
к/к	Йогурт фруктовый (шт.)	125	3,75	3,1	17,4
к/к	Фрукты сезонные	100	0,7	0,3	10,4
411*	Кисель плодово-ягодный с витамином "С"	200	0,1	0,1	27,9
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8
Итого за Обед			38,85	48,40	142,90

ИН 2.3/2.4.3590-20

) "СТК"

ева Е.Г.

г.

денях

Энергетическая ценность (ккал)
7
215,36
156,33
194
150,55
101
47,7
113
78,24
1056,18

ООО "СТК"

Приложение №8 к СанПи

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ _____

"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор ООС

_____/_____
_____ 20 ____ г.

_____/_____
_____ Степанс
_____ 20 ____

Примерное двухнедельное цикличное сбалансированное меню обеда
для организации бюджетного питания учащихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учрежд

День: Пятница

Неделя: _____ 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)		
			Б	Ж	У
1	2	3	4	5	6
Обед					
41*	Салат "Витаминный"	60	1,1	3,55	58,3
99*	Суп картофельный с фасолью на кур.бульоне со сметаной	200/5	5,2	4,6	13
312*	Птица, тушеная в сметанном соусе	50/50	15,5	11,5	3,6
323*	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	3,6	4,8	37,1
к/к	Кондитерские изделия (вафли)	20	1,13	1,47	11,16
к/к	Фрукты сезонные	100	0,7	0,3	10,4
431*	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0	15,2
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,9	2	25,3
Итого за Обед			32,43	28,22	174,06

ИН 2.3/2.4.3590-20

) "СТК"

ева Е.Г.

г.

ДЕНИЯХ

Энергетическая ценность (ккал)
7
66,4
114,4
180
183,8
62,5
47,7
61
135
850,80

ООО "СТК"

Приложение №8 к СанПи

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ _____

"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор ООС

_____/_____
_____ 20 _____ г.

_____/_____
_____ Степанс
_____ 20 _____

Примерное двухнедельное цикличное сбалансированное меню обеда
для организации бюджетного питания учащихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учрежд

День: Суббота

Неделя: _____ 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)		
			Б	Ж	У
1	2	3	4	5	6
Обед					
47*	Салат из фасоли *	60	4,50	3,42	8,82
92*	Суп картофельный с рыбой	200/20	8,5	2,3	16,1
275*	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	80	17,3	14	17,5
325*	Рис отварной с овощами	150	4,6	7,3	48,2
к/к	Кондитерские изделия (Пряник)	40	2,26	2,94	22,32
к/к	Фрукты сезонные	100	0,7	0,3	10,4
441*	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,4
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8
Итого за Обед			41,16	31,06	163,54
Итого за 12 дней			426,14	441,77	1614,15
Итого среднее за день			35,5	36,8	134,5

ИН 2.3/2.4.3590-20

) "СТК"

ова Е.Г.

г.

ДЕНИЯХ

Энергетическая ценность (ккал)
7
84,00
119,06
283
256,3
125
47,7
103
78,24
1096,30
11842,70
986,9