

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного горячего питания
для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях,
стоимостью 125 руб.

День: Понедельник
Неделя: I

Сезон:
Возраст: 12-18

Директор Д. Валентинов
11/11

№ 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	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 сахаром	200	5	0	0	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
к/к	Кондитерские изделия	30	10	1,13	1,47	11,16	62,5	0	45	0	0,2	0,53	4,3	13,5	0,2
Итого за 2-й Завтрак			15	1,13	1,47	26,16	122,5	0	45	0	0,2	5,53	12,3	17,5	1,2
Обед															
100*	Суп картофельный с вермишелью	250	28	3,63	2,63	22,50	134,10	0,04	6,80	0,00	3,25	13,74	28,79	9,25	0,38
273*	Биточки (особые) с соусом томатным	110/25	42	7,50	9,90	5,90	143,00	0,09	0,00	0,00	1,80	6,00	12,00	77,00	1,00
323*	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	20	4,32	5,76	44,52	220,56	0	0	5,4	1,56	46,68	206,4	20,88	0,36
402*	Компот из сухофруктов с витамином "С"	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	Хлеб ржано-пшеничный	40	5	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	1,6	11,6	13,4	55,8	3,2
Итого за Обед			110	18,65	18,89	134,42	751,90	1,33	6,80	41,00	14,71	229,22	588,19	188,13	8,54
Итого за день			125	19,78	20,36	160,58	874,4	1,33	51,8	41	14,91	234,75	600,49	205,63	9,74

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного горячего питания
для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях,
стоимостью 125 руб.

Директор *В. Вавилкина*

День: Вторник
Неделя: I

Сезон:
Возраст: 12-18

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
2-й Завтрак															
432*	Кофейный напиток	200	15	1,5	1,3	22,3	107	1	0,01	0	0	61	45	7	1
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
Итого за 2-й Завтрак			25	2,8	5,9	43,9	239,36	1,09	0,01	0,04	0,8	73,6	89,8	14,7	1,56
Обед															
95*	Борщ с капусты, картофелем и со сметаной	250/5	27	25	3,2	5,6	12,1	112	11,9	29,5	2,1	17,5	180	33,8	2,1
312*	Птица, тушеная в сметанном соусе	90/50	45	19,65	24,75	5,4	322,5	0,1	11	0,1	1,7	27,3	82,5	21,3	1,1
331*	Макаронные изделия отварные	180/5	18	6,72	5,76	43,2	251,532	0,12	17,64	0,36	7,2	52,8	259,2	56,04	3,24
430	Чай с сахаром	200	5	0	0	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	5	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	1,6	11,6	13,4	55,8	3,2
Итого за Обед			100	53,97	34,21	85,00	724,37	112,32	40,54	29,96	12,60	114,20	543,10	170,94	10,64
Итого за день			125	56,77	40,11	128,9	963,732	113,41	40,55	30	13,4	187,8	632,9	185,64	12,2

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного горячего питания
для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях,
стоимостью 125 руб.

Директор Д. Павловский

День: Среда
Неделя: 1

Сезон:
Возраст: 12-18

№ 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	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	8	0,3	0,1	11	43	0,1	1,5	0,1	0,2	125	119	18,9	0,4
к/к	Кондитерские изделия	30	10	1,13	1,47	11,16	62,5	0	45	0	0,2	0,53	4,3	13,5	0,2
Итого за 2-й Завтрак			18	1,43	1,57	22,16	105,5	0,1	46,5	0,1	0,4	125,53	123,3	32,4	0,6
Обед															
99*	Суп картофельный с горохом и гречками	250/20	26	11,4	10,2	19,7	216,29	0	21,8	0,01	1,8	36,1	26,3	12,3	0,5
314/366*	Биточки рубленые из птицы с соусом молочным	110/25	41	14,8	14,6	20,2	393,6	0,2	0	0	0,4	36	162	20	2
323*	Рис отварной	180/5	20	5,52	8,76	57,84	307,56	0,12	0	0,036	0,36	16,56	110,4	33,6	0,72
411*	Кисель плодово-ягодный с витамином "С"	200	15	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	40	5	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	1,6	11,6	13,4	55,8	3,2
Итого за Обед			107	34,42	34,16	141,44	1108,69	0,43	77,20	0,05	4,26	105,26	320,20	123,80	6,82
Итого за день			125	35,85	35,73	163,60	1214,19	0,53	123,70	0,15	4,66	230,79	443,50	156,20	7,42

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного горячего питания
для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях,
стоимостью 125 руб.

Директор *Д. Хабеева И.В.*

День: Четверг
Неделя: 1

Сезон:
Возраст: 12-18

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
2-й Завтрак															
433*	Какао с молоком	200	15	3	2,6	24,8	134,15	0,04	1	0,01	0	121	90	14	1
3*	Бутерброд с сыром	30	13	4,5	4,5	7,4	88	0,08	3	0,02	0	252	189	29	2
Итого за 2-й Завтрак			28	7,5	7,1	32,2	222,15	0,12	4	0,03	0	373	279	43	3
Обед															
91*	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	24	6,7	6	17,2	149,33	0,1	7,9	0,2	0,3	35,2	89,6	28,6	1,2
241/364*	<i>сердечечки в</i> Копченые рыбные любительские с соусом томатным <i>сметанном соусе</i>	110/25	36	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	180/5	25	4,08	9,96	26,88	180,66	0,036	0	0,12	0,48	4,8	87,84	27,36	0,84
431*	Чай с сахаром и лимоном	200/5	7	0,3	0	15,2	61,0	0	3	0	0	7,4	9	5	0,1
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	5	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	1,6	11,6	13,4	55,8	3,2
Итого за Обед			97	31,18	28,86	102,08	663,23	0,34	15,50	0,42	2,58	83,50	218,14	130,06	6,24
Итого за день			125	38,68	35,96	134,28	885,38	0,456	19,5	0,45	2,58	456,5	497,14	173,06	9,24

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного горячего питания
для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях,
стоимостью 125 руб.

Директор *Д. Хабязкина И.И.*

День: Пятница
Неделя: 1

Сезон:
Возраст: 12-18

№ 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	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 с витамином С	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	10	1,13	1,47	11,16	62,5	0	45	0	0,2	0,53	4,3	13,5	0,2
Итого за 2-й Завтрак			25	1,73	1,57	56,86	238,5	1,1	45	35,6	6,7	151,73	331,9	38,7	3,8
Обед															
100*	Суп картофельный с вермишелью	250	28	3,63	2,63	22,50	134,10	0,04	6,80	0,00	3,25	13,74	28,79	9,25	0,38
283/364*	Тефтели мясные с соусом молочным	110/25	42	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	180/5	20	4,32	5,76	44,52	220,56	0	0	5,4	1,56	46,68	206,4	20,88	0,36
430	Чай с сахаром	200	5	0	0	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	5	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	1,6	11,6	13,4	55,8	3,2
Итого за Обед			100	22,18	18,56	146,22	820,90	0,24	30,30	5,40	7,11	121,92	316,59	111,13	6,14
Итого за день			125	23,91	20,13	203,08	1059,40	1,34	75,30	41,00	13,81	273,65	648,49	149,83	9,94

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного горячего питания для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях, стоимостью 125 руб.

День: понедельник

Неделя: 2

Сезон:

Возраст: 12-18

№ 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	8	0,3	0,1	11	43	0,1	1,5	0,1	0,2	125	119	18,9	0,4
к/к	Кондитерские изделия	30	15	1,13	1,47	11,16	62,5	0	45	0	0,2	0,53	4,3	13,5	0,2
Итого за 2-й Завтрак			23	1,43	1,57	22,16	105,5	0,1	46,5	0,1	0,4	125,53	123,3	32,4	0,6
Обед															
99*	Суп картофельный с горохом и гречками	250/20	26	11,4	10,2	19,7	216,29	0	21,8	0,01	1,8	36,1	26,3	12,3	0,5
211*	Плов из птицы (филе)	250	66	20,4	23	37,5	428	0,06	9	0,08	2,4	41	144	19	1
430*	Чай с сахаром	200	5	0	0	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	5	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	1,6	11,6	13,4	55,8	3,2
Итого за Обед			102	34,40	33,70	88,00	782,53	0,16	30,80	0,09	5,80	93,70	191,70	91,10	5,70
Итого за день			125	35,83	35,27	110,16	888,03	0,26	77,3	0,19	6,2	219,23	315	123,5	6,3

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного горячего питания для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях, стоимостью 125 руб.

Директор *Ю. Хабалова И.В.*

День: Вторник

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: 12-18

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
2-й Завтрак															
432*	Кофейный напиток	200	15	1,5	1,3	22,3	107	1	0,01	0	0	61	45	7	1
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
Итого за 2-й Завтрак			25	2,8	5,9	43,9	239,36	1,09	0,01	0,04	0,8	73,6	89,8	14,7	1,56
Обед															
99*	Суп картофельный с фасолью со сметаной	250/5	29	6,8	6,9	16,7	155,62	0,2	9,7	0,2	0,5	10,8	116,2	36,4	1,3
314/366*	Биточки рубленые из птицы с соусом молочным	110/25	41	14,8	14,6	20,2	393,6	0,5	11,2	0	2,2	23,3	173,1	43,8	2,4
323*	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	20	4,32	5,76	44,52	220,56	0	0	5,4	1,56	46,68	206,4	20,88	0,36
430*	Чай с сахаром	200	5	0	0	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	5	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	1,6	11,6	13,4	55,8	3,2
Итого за Обед			100	28,52	27,76	112,22	908,02	0,80	20,90	5,60	5,86	97,38	517,10	160,88	8,26
Итого за день			125	31,32	33,66	156,12	1147,38	1,89	20,91	5,64	6,66	170,98	606,9	175,58	9,82

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного горячего питания
для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях,
стоимостью 125 руб.

Директор *Д. Павлов*
И.И.

День: Среда

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: 12-18

№ 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	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	200/5	7	0,3	0	15,2	61,0	0	3	0	0	7,4	9	5	0,1
к/к	Кондитерские изделия	30	9	1,13	1,47	11,16	62,5	0	45	0	0,2	0,53	4,3	13,5	0,2
Итого за 2-й Завтрак			16	1,43	1,47	26,36	123,5	0	48	0	0,2	7,93	13,3	18,5	0,3
Обед															
100*	Суп картофельный с вермишелью	250	28	3,63	2,63	22,50	134,10	0,04	6,80	0,00	3,25	13,74	28,79	9,25	0,38
241/364*	Котлеты рыбные любительские с соусом томатным	110/25	36	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	180/5	25	4,08	9,96	26,88	180,66	0,036	0	0,12	0,48	4,8	87,84	27,36	0,84
402*	Компот из сухофруктов с витамином "С"	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	Хлеб ржано-пшеничный	40	5	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	1,6	11,6	13,4	55,8	3,2
Итого за Обед			109	28,41	25,59	137,88	763,00	1,38	11,40	35,82	12,03	205,84	475,93	130,91	8,92
Итого за день			125	29,84	27,06	164,24	886,50	1,38	59,40	35,82	12,23	213,77	489,23	149,41	9,22

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного горячего питания
для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях,
стоимостью 125 руб.



День: Четверг

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: 12-18

№ 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 сахаром	200	5	0	0	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
3*	Бутерброд с сыром	30	13	4,5	4,5	7,4	88	0,08	3	0,02	0	252	189	29	2
Итого за 2-й Завтрак			18	4,5	4,5	22,4	148	0,08	3	0,02	0	257	197	33	3
Обед															
91*	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	24	6,7	6	17,2	149,33	0,1	7,9	0,2	0,3	35,2	89,6	28,6	1,2
275/364*	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски с соусом томатным	110/25	45	17,3	9,1	17,5	283	0,2	5,5	0,03	3,5	17,5	175	27,5	2,5
331*	Макаронные изделия отварные	180/5	18	6,72	5,76	43,2	251,532	0,12	17,64	0,36	7,2	52,8	259,2	56,04	3,24
394*	Компот из свежих фруктов с витамином "С"	200	15	0,2	0,2	27,9	115	0	51,6	0	0,1	7	4	4	1
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	5	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	1,6	11,6	13,4	55,8	3,2
Итого за Обед			107	33,52	21,56	121,60	877,10	0,52	82,64	0,59	12,70	124,10	541,20	171,94	11,14
Итого за день			125	38,02	26,06	144,00	1025,10	0,60	85,64	0,61	12,70	381,10	738,20	204,94	14,14

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного горячего питания для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях, стоимостью 125 руб.

День: Пятница
Неделя: 2

Сезон:
Возраст: 12-18

Директор И. Вавилова

№ 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	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	6	0,3	0,1	11	43	0,1	1,5	0,1	0,2	125	119	18,9	0,4
к/к	Кондитерские изделия	30	8	1,13	1,47	11,16	62,5	0	45	0	0,2	0,53	4,3	13,5	0,2
Итого за 2-й Завтрак			14	1,43	1,57	22,16	105,5	0,1	46,5	0,1	0,4	125,53	123,3	32,4	0,6
Обед															
99*	Суп картофельный с горохом и гречками	250/20	26	11,4	10,2	19,7	216,29	0	21,8	0,01	1,8	36,1	26,3	12,3	0,5
312*	Птица, тушеная в сметанном соусе	90/50	45	19,65	24,75	5,4	322,5	0,1	11	0,1	1,7	27,3	82,5	21,3	1,1
323*	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	20	4,32	5,76	44,52	220,56	0	0	5,4	1,56	46,68	206,4	20,88	0,36
402*	Компот из сухофруктов с витамином "С"	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	Хлеб ржано-пшеничный	40	5	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	1,6	11,6	13,4	55,8	3,2
Итого за Обед			111	38,57	41,31	131,12	1013,59	1,30	32,80	41,11	13,16	272,88	656,20	135,48	8,76
Итого за день			125	40,00	42,88	153,28	1119,09	1,40	79,30	41,21	13,56	398,41	779,50	167,88	9,36