

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

Директор *Д. Давыдов Н. В.*

День: Понедельник
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 (г)		
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
2-й Завтрак														
430	Чай с сахаром	200	5	0	0	15	60	0	0	0	0	5	8	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
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
Обед														
100*	Суп картофельный с вермишелью	200	28	2,9	2,1	18	107,27	0,03	5,40	0	2,60	10,99	23,03	7,40
273*	Биточки (особые) с соусом томатным	80/25	42	7,50	9,90	5,90	143,00	0,09	0,00	0,00	1,80	6,00	12,00	77,00
323*	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	20	3,6	4,8	37,1	183,8	0	0	4,5	1,3	38,9	172	17,4
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
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
Итого за Обед			110	17,20	17,40	122,50	688,31	1,32	5,40	40,10	13,80	218,69	548,03	182,80
Итого за день			125	18,33	18,87	148,66	810,81	1,32	50,4	40,1	14	224,22	560,33	200,3

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

Директор *Ю. Каватсия Ш. В.*

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	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
2-й Завтрак														
432*	Кофейный напиток	200	15	1,5	1,3	22,3	107	1	0,01	0	0	61	45	7
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
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
Обед														
95*	Борщ с капусты, картофелем и со сметаной	200/5	27	2,56	4,48	9,68	89,6	0,2	9,5	19,5	1,7	10,3	144	27
312*	Птица, тушеная в сметанном соусе	50/50	45	13,1	16,5	3,6	215	0	3,3	0	4	9,6	21,5	6
331*	Макаронные изделия отварные	150/5	18	5,6	4,8	36	209,61	0,1	14,7	0,3	6	44	216	46,7
430	Чай с сахаром	200	5	0	0	15	60	0	0	0	0	5	8	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
Итого за Обед			100	23,86	26,28	80,08	652,45	0,40	27,50	19,80	13,30	80,50	402,90	139,50
Итого за день			125	26,66	32,18	123,98	891,81	1,49	27,51	19,84	14,1	154,1	492,7	154,2

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

Директор *Ю. Хабетшия*

День: Среда
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	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
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
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
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
Обед														
99*	Суп картофельный с горохом и гречками	200/20	26	9,3	8,1	24,9	203,04	0	5,4	0	2,6	10,5	22,8	7,4
314/366*	Биточки рубленые из птицы с соусом молочным	80/25	41	14,8	14,6	20,2	393,6	0,2	0	0	0,4	36	162	20
323*	Рис отварной	150/5	20	4,6	7,3	48,2	256,3	0,1	0	0,03	0,3	13,8	92	28
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
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
Итого за Обед			107	31,40	30,60	137,00	1044,18	0,41	60,80	0,03	5,00	76,90	298,30	113,30
Итого за день			125	32,83	32,17	159,16	1149,68	0,51	107,30	0,13	5,40	202,43	421,60	145,70

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

Директор *Ю. Хаблюшина И.И.*

День: Четверг
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	Са	Р	Мg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
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
3*	Бутерброд с сыром	30	13	4,5	4,5	7,4	88	0,08	3	0,02	0	252	189	29
Итого за 2-й Завтрак			28	7,5	7,1	32,2	222,15	0,12	4	0,03	0	373	279	43
Обед														
91*	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	24	5,3	4,4	13,6	114,8	0	4,9	15	2,2	88,1	90,9	13,9
241/364*	<i>сердце тушеное в сметане</i> Котлеты рыбные ленинградские в соусе томатном с сметаной и специями	80/25	36	17,5	12,4	27	194	0,1	4,6	0,1	0,2	24,5	18,3	13,3
335*	Картофельное пюре	150/5	25	3,4	8,3	22,4	150,55	0,03	0	0,1	0,4	4	73,2	22,8
431*	Чай с сахаром и лимоном	200/5	7	0,3	0	15,2	61,0	0	3	0	0	7,4	9	5
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
Итого за Обед			97	29,10	25,60	94,00	598,59	0,23	12,50	15,20	4,40	135,60	204,80	110,80
Итого за день			125	36,6	32,7	126,2	820,74	0,35	16,5	15,23	4,4	508,6	483,8	153,8

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

Директор *Д. Кавыгина*

День: Пятница
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 (г)		
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
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
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
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
Обед														
100*	Суп картофельный с вермишелью	200	28	2,9	2,1	18	107,27	0,03	5,40	0	2,60	10,99	23,03	7,40
283/364*	Тефтели мясные с соусом молочным	80/25	42	11,63	9,67	48,4	328	0,1	23,5	0	0,7	44,9	60	21,2
323*	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	20	3,6	4,8	37,1	183,8	0	0	4,5	1,3	38,9	172	17,4
430	Чай с сахаром	200	5	0	0	15	60	0	0	0	0	5	8	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
Итого за Обед			100	20,73	17,07	134,30	757,31	0,23	28,90	4,50	6,20	111,39	276,43	105,80
Итого за день			125	22,46	18,64	191,16	995,81	1,33	73,90	40,10	12,90	263,12	608,33	144,50

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

Директор *И. Кавычина*



День: Понедельник
Неделя: 2

Сезон:
Возраст: 7-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (г)		
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
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
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
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
Обед														
99*	Суп картофельный с горохом и гречками	200/20	26	9,3	8,1	24,9	203,04	0	5,4	0	2,6	10,5	22,8	7,4
211*	Плов из птицы (филе)	200	66	20,4	23	37,5	428	0,06	9	0,08	2,4	41	144	19
430*	Чай с сахаром	200	5	0	0	15	60	0	0	0	0	5	8	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
Итого за Обед			102	32,30	31,60	93,20	769,28	0,16	14,40	0,08	6,60	68,10	188,20	86,20
Итого за день			125	33,73	33,17	115,36	874,78	0,26	60,9	0,18	7	193,63	311,5	118,6

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

Директор *И. Хабичева*

День: Вторник

Сезон:

Неделя: 2

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	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
2-й Завтрак														
432*	Кофейный напиток	200	15	1,5	1,3	22,3	107	1	0,01	0	0	61	45	7
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
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
Обед														
99*	Суп картофельный с фасолью со сметаной	200/5	29	5,17	4,6	13	14,4	0,2	7,3	0,1	0,3	7,1	78,3	22
314/366*	Биточки рубленые из птицы с соусом молочным	80/25	41	14,8	14,6	20,2	393,6	0,5	11,2	0	2,2	23,3	173,1	43,8
323*	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	20	3,6	4,8	37,1	183,8	0	0	4,5	1,3	38,9	172	17,4
430*	Чай с сахаром	200	5	0	0	15	60	0	0	0	0	5	8	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
Итого за Обед			100	26,17	24,50	101,10	730,04	0,80	18,50	4,60	5,40	85,90	444,80	143,00
Итого за день			125	28,97	30,4	145	969,4	1,89	18,51	4,64	6,2	159,5	534,6	157,7

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

Директор *Д. Хабиев*

День: Среда
Неделя: 2

Сезон:
Возраст: 7-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (г)		
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
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
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
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
Обед														
100*	Суп картофельный с вермишелью	200	28	2,9	2,1	18	107,27	0,03	5,40	0	2,60	10,99	23,03	7,40
241/364*	Котлеты рыбные любительские с соусом томатным	80/25	36	17,5	12,4	27	194	0,1	4,6	0,1	0,2	24,5	18,3	13,3
335*	Картофельное пюре	150/5	25	3,4	8,3	22,4	150,55	0,03	0	0,1	0,4	4	73,2	22,8
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
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
Итого за Обед			109	27,00	23,40	128,90	706,06	1,36	10,00	35,80	11,30	202,29	455,53	124,50
Итого за день			125	28,43	24,87	155,26	829,56	1,36	58,00	35,80	11,50	210,22	468,83	143,00

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

День: Четверг

Сезон:

Неделя: 2

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	Са	Р	Мg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
2-й Завтрак														
430*	Чай с сахаром	200	5	0	0	15	60	0	0	0	0	5	8	4
3*	Бутерброд с сыром	30	13	4,5	4,5	7,4	88	0,08	3	0,02	0	252	189	29
Итого за 2-й Завтрак			18	4,5	4,5	22,4	148	0,08	3	0,02	0	257	197	33
Обед														
91*	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	24	5,3	4,4	13,6	114,8	0	4,9	15	2,2	88,1	90,9	13,9
275/364*	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски с соусом томатным	80/25	45	17,3	9,1	17,5	283	0,2	5,5	0,03	3,5	17,5	175	27,5
331*	Макаронные изделия отварные	150/5	18	5,6	4,8	36	209,61	0,1	14,7	0,3	6	44	216	46,7
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
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
Итого за Обед			107	31,00	19,00	110,80	800,65	0,40	76,70	15,33	13,40	168,20	499,30	147,90
Итого за день			125	35,50	23,50	133,20	948,65	0,48	79,70	15,35	13,40	425,20	696,30	180,90

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

Директор *В. В. Давыдова*
Сезон: *1/3*

День: Пятница
Неделя: 2

Возраст: 7-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (г)		
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
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
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
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
Обед														
99*	Суп картофельный с горохом и гречками	200/20	26	9,3	8,1	24,9	203,04	0	5,4	0	2,6	10,5	22,8	7,4
312*	Птица, тушеная в сметанном соусе	50/50	45	13,1	16,5	3,6	215	0	3,3	0	4	9,6	21,5	6
323*	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	20	3,6	4,8	37,1	183,8	0	0	4,5	1,3	38,9	172	17,4
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
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
Итого за Обед			111	29,20	30,00	127,10	856,08	1,20	8,70	40,10	16,00	221,80	557,30	111,80
Итого за день			125	30,63	31,57	149,26	961,58	1,30	55,20	40,20	16,40	347,33	680,60	144,20