СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Ген.директор ООО "Северная Столица"

_____ Левин Д.А.

_____ 2021 г.

Примерное двухнедельное цикличное сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков, обедов, полдников для организации питания учащихся кадетских и спортивных классов в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 120 руб.00 коп.

День: 1

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	54-6о**
Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	200/5	8,6	12,8	34,2	285,8	189*
Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2	54-23гн**
Батон обогащенный	40	2,88	1	19,8	101,2	к/к
Фрукты сезонные (мандарин, банан, яблоко)	110	0,7	0,3	10,4	77,7	к/к
Итого за завтрак:		20,78	21,6	75,9	612,5	
Обед						
Свёкла отварная с растительным маслом	100	1,3	4,5	7,6	76	54-13з**
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	5,2	6,3	12	139,4	84*
Плов из птицы	250	34	10,1	41,5	393,4	311*
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн**
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	1,7	21,1	111	к/к
Итого за обед:		45,05	22,6	102	800,8	
Полдник						
Ватрушка творожная	**50**	7,3	12,7	16,3	207,7	54-1в**
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн**
Итого за полдник:		7,5	12,7	22,8	234,5	
Итого за день:		73,33	56,9	200,70	1647,8	

* Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга,СПб,2008,под редакцией Куткиной М.Н.

** Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций. Разработано ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора, Новосибирск - 2021 г.

День: 2
Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/5	5,07	8,1	27,9	205	189*
Сыр (порциями)	15	3,45	4,45	0,4	54,5	14*
Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	54-21гн**
Батон обогащенный	40	2,88	1	19,8	101,2	к/к
Йогурт фруктовый (шт.)	125	3,75	3,1	17,4	101	к/к
Итого за завтрак:		19,75	21,05	78	568,9	
Обед						
Салат из соленых огурцов с луком (1)	100	2,7	5	2,6	66,6	20*
Суп картофельный с горохом и гренками	250/20	11,6	10,12	31,12	253,8	99/73*
Котлета рыбная (минтай)	100	14,1	2,8	8,6	115,9	54-3р**
Картофельное пюре	200	4,1	8,1	26,4	194,4	54-11г**
Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103	441*
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	1,7	21,1	111	к/к
Итого за обед:		37,25	28,02	114,22	844,7	
Полдник						
Молоко кипяченое	200	6,1	5,3	10,1	113	434*
булочка школьная	60	5,2	1,9	34	173,8	54-9в**
Итого за полдник:		11,3	7,2	44,1	286,8	
Итого за день:		68,3	56,27	236,32	1700,4	

(1) С 01.03. в рецептуре блюд огурец соленый заменяется на огурец свежий

* Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга,СПб,2008,под редакцией Куткиной М.Н.

** Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций. Разработано ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора, Новосибирск - 2021 г.

Примерное двухнедельное цикличное сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков, обедов, полдников для организации питания учащихся кадетских и спортивных классов в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 120 руб.00 коп.

День: 3
Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Творожно-пшенная запеканка с соусом шоколадным	200/20	14,9	10,4	30	274,53	54-7т / 54-7соус**
Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,4	8,6	53,5	54-4гн**
Батон обогащенный	40	2,88	1	19,8	101,2	к/к
Фрукты сезонные (мандарин, банан, яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	к/к
Итого за завтрак:		19,78	13,2	68,2	476,23	
Обед						
Салат из квашеной капусты (1)	100	2,33	5,16	9,5	93,73	40*
Борщ со свежей капустой, картофелем со сметаной	250/5	4,37	8,75	15,25	157,01	76*
Жаркое по-домашнему	250	16,1	19,1	24,21	344,98	258*
Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	115	394*
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	1,7	21,1	111	к/к
Итого за обед:		51,25	37,36	134,75	1076,59	
Полдник						
Булочка "Веснушка"	50	7,1	8,6	56,7	335	471*
Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн**
Итого за полдник:		7,4	8,6	63,4	362,9	
Итого за день:		78,43	59,16	266,35	1915,72	

(1) С 01.03. в рецептуре блюд лук репчатый заменяется на лук зелёный

* Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга,СПб,2008,под редакцией Куткиной М.Н.

** Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций. Разработано ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора, Новосибирск - 2021 г.

Примерное двухнедельное цикличное сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков, обедов, полдников для организации питания учащихся кадетских и спортивных классов в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 120 руб.00 коп.

День: 4
Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Омлет натуральный	200	19,27	31,81	3,63	378	214*
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн**
Батон обогащенный	20	1,44	0,5	9,9	50,6	к/к
Печенье сахарное	40	3	4,8	24	160,6	к/к
Фрукты сезонные (мандарин, банан, яблоко)	120	0,4	0,4	9,8	47	к/к
Итого за завтрак:		24,31	37,51	53,83	663	
Обед						
Салат витаминный (1-й вариант) (1)	100	1,83	5,83	9,5	72,9	41*
Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	5,9	7,8	17	161,7	54-3с**
Горошница	200	19,3	1,8	45	273,1	54-23г**
Котлеты рубленые из птицы	80	14,8	14,6	20,2	393,6	314*
Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8	54-4хн**
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	1,7	21,1	111	к/к
Итого за обед:		46,28	31,83	131,2	1088,1	
Полдник						
Молоко кипяченое	200	6,1	5,3	10,1	113	434*
Сдоба обыкновенная	50	3,6	2,1	26,6	141	464*
Итого за полдник:		9,7	7,4	36,7	254	
Итого за день:		80,29	76,74	221,73	2005,1	

(1) С 01.03. рецептура блюд с капустой б/к заменяется на салат из помидоров или помидор кусочком

* Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга,СПб,2008,под редакцией Куткиной М.Н.

** Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций. Разработано ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора, Новосибирск - 2021 г.

Примерное двухнедельное цикличное сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков, обедов, полдников для организации питания учащихся кадетских и спортивных классов в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 120 руб.00 коп.

День: 5
Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	8,3	11,6	37,5	288,0	54-13к**
Сыр (порциями)	15	3,45	4,45	0,4	54,5	14*
Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	54-21гн**
Йогурт фруктовый (шт)	125	3,75	3,1	17,4	101,0	к/к
Батон обогащенный	50	3,6	1,25	25,7	126,5	к/к
Итого за завтрак:		23,7	24,8	93,5	677,2	
Обед						
Икра морковная	100	3,8	8,1	7,5	118	56*
Суп картофельный с макарон.изделиями	250	3,5	9,37	58,62	208,37	100*
Рыба, запеченная в сметанном соусе	80	15,1	20,1	4,3	258,3	54-9р**
Каша грешневая рассыпчатая с маслом сливочным	200/5	11	9,3	47,9	318,5	54-4г**
Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн**
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	1,7	21,1	111	к/к
Итого за обед:		37,75	48,57	146,12	1042,07	
Полдник						
Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	к/к
Ватрушка творожная	50	7,3	12,7	16,3	207,7	54-1в**
Итого за полдник:		8,3	12,9	36,5	299,7	
Итого за день:		69,75	86,27	276,12	2019,0	

* Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга,СПб,2008,под редакцией Куткиной М.Н.

** Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций. Разработано ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора, Новосибирск - 2021 г.

Примерное двухнедельное цикличное сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков, обедов, полдников для организации питания учащихся кадетских и спортивных классов в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 120 руб.00 коп.

День: 6
Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Суфле из моркови с творогом с повидлом	200/20	14,13	11,46	31,86	286,4	54-3т**
Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,1	8,4	7,5	110	1*
Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн**
Фрукты сезонные (мандарин, банан, яблоко)	120	0,7	0,3	10,4	47,7	к/к
Итого за завтрак:		16,23	20,16	56,46	472	
Обед						
Салат «Свеколка»	100	1,6	10,2	15,4	159,18	50*
Суп картофельный с крупой (пшено)	250	3,5	4,5	22	142,46	98*
Голубцы ленивые	250	21	19,75	16	326,75	54-3м**
Кисель из апельсинов	200	0,4	0,1	14,4	59,7	54-20хн
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	1,7	21,1	111	к/к
Итого за обед:		30,55	36,25	88,9	799,09	
Полдник						
Коржик молочный	40	2,6	4,5	24,8	150	54-2в**
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн**
Итого за полдник:		2,8	4,5	31,3	176,8	
Итого за день:		49,58	60,91	176,66	1447,89	

* Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга,СПб,2008,под редакцией Куткиной М.Н.

** Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций. Разработано ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора, Новосибирск - 2021 г.

Примерное двухнедельное цикличное сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков, обедов, полдников для организации питания учащихся кадетских и спортивных классов в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 120 руб.00 коп.

День: 7
Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша из пшена и риса молочная («Дружба»)	200/5	5	6,9	23,9	178	54-16к**
Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	54-6о**
Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2	54-23гн**
Батон обогащенный	40	2,88	1	19,8	101,2	к/к
Фрукты сезонные (мандарин, банан, яблоко)	100	0,9	0,2	8,1	43	к/к
Итого за завтрак:		17,38	15,6	63,3	470	
Обед						
Огурец соленый (1)	80	0,2	0,1	6,8	13,06	к/к
Суп из овощей со сметаной	250/5	13,62	4,37	19,37	200,85	95*
Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	80/50	14,8	24,6	10,2	343	316/366*
Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	7,9	40,6	257,2	54-5г**
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн**
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	1,7	21,1	111	к/к
Итого за обед:		39,07	38,67	117,87	1006,11	
Полдник						
Ватрушка творожная	50	7,3	12,7	16,3	207,7	54-1в**
Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн**
Итого за полдник:		7,6	12,7	23	235,6	
Итого за день:		64,05	66,97	204,17	1711,71	

(1) С 01.03. в рецептуре блюд огурец соленый заменяется на огурец свежий

* Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга,СПб,2008,под редакцией Куткиной М.Н.

** Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций. Разработано ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора, Новосибирск - 2021 г.

Примерное двухнедельное цикличное сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков, обедов, полдников для организации питания учащихся кадетских и спортивных классов в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 120 руб.00 коп.

День: 8
Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша вязкая манная молочная с маслом сливочным	200/5	7,33	8,26	38,13	257,0	184*
Сыр (порциями)	15	3,45	4,45	0,4	54,5	14*
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
Батон обогащенный	50	3,6	1,25	25,7	126,5	к/к
Йогурт фруктовый 2,5 % ж.	125	3,75	3,1	17,4	101,0	к/к
Итого за завтрак:		18,33	17,06	88,13	565,8	
Обед						
Салат из б/к капусты с морковью(1)	100	1,6	10,16	9,66	135,83	54-8з**
Суп картофельный с фасолью со сметаной	250/5	11,5	5,75	20	205,5	99*
Макароны отварные с овощами	200	6,2	9,3	35,3	250,2	54-2г**
Печеночный пудинг	100	21	18,4	12,4	302	260***
Напиток из апельсинов	200	0,2	0	25,7	105	436*
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	1,7	21,1	111	к/к
Итого за обед:		44,55	45,31	124,16	1109,53	
Полдник						
Молоко кипяченое	200	6,1	5,3	10,1	113	434*
Булочка "Веснушка"	50	7,1	8,6	56,7	335	471*
Итого за полдник:		13,2	13,9	66,8	448	
Итого за день:		76,08	76,27	279,09	2123,3	

(1) С 01.03. рецептура блюд с капустой б/к заменяется на салат из помидоров или помидор кусочком

* Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга,СПб,2008,под редакцией Куткиной М.Н.

** Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций. Разработано ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора, Новосибирск - 2021 г.

*** Лечебное питание (в таблицах и схемах). Э. Н. Преображенская. Издательство „ПрофиКС" Санкт-Петербург 2013 г.

Примерное двухнедельное цикличное сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков, обедов, полдников для организации питания учащихся кадетских и спортивных классов в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 120 руб.00 коп.

День: 9
Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Пудинг из творога с джемом	200/20	24,4	26	61,06	634,66	225*
Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	54-21гн**
Батон обогащенный	20	1,44	0,5	9,9	50,6	к/к
Фрукты сезонные (мандарин, банан, яблоко)	120	0,4	0,4	9,8	47	к/к
Итого за завтрак:		30,84	31,3	93,26	839,46	
Обед						
Салат из моркови и яблок с маслом раст.	100	1	10,16	7,16	123,66	54-11з**
Суп крестьянский с крупой (крупа рисовая) со сметаной	250/5	6,1	7,75	14	150,87	54-11с**
Тефтели мясные с соусом томатным	50/50	11,2	10,2	9,7	286	283/364*
Рис отварной	200	4,8	7,2	48,6	278,3	325*
Компот из кураги	200	1	0,1	34,1	141,21	401*
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	1,7	21,1	111	к/к
Итого за обед:		28,15	37,11	134,66	1091,04	
Полдник						
Коржик молочный	40	2,6	4,5	24,8	150	54-2в**
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
Итого за полдник:		2,8	4,5	31,3	176,8	
Итого за день:		61,79	72,91	259,22	2107,3	

* Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга,СПб,2008,под редакцией Куткиной М.Н.

** Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций. Разработано ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора, Новосибирск - 2021 г.

Примерное двухнедельное цикличное сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков, обедов, полдников для организации питания учащихся кадетских и спортивных классов в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 120 руб.00 коп.

День: 10
Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша вязкая пшенная молочная с маслом	200/5	8,5	9,5	40,7	282,7	184*
Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн**
Батон обогащенный	40	2,88	1	19,8	101,2	к/к
Йогурт фруктовый 2,5 % ж.	125	3,75	3,1	17,4	101	к/к
Итого за завтрак:		15,43	13,6	84,6	512,8	
Обед						
Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,66	12,16	7,66	159,56	48*
Рассольник домашний со сметаной	250/10	8	12,25	18,5	195,41	90*
Рыба тушеная в томате с овощами	80/50	17,2	6,2	14,9	160,33	231*
Картофельное пюре	200	4,1	8,1	26,4	194,4	54-11г**
Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8	54-4хн**
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	1,7	21,1	111	к/к
Итого за обед:		38,41	40,51	106,96	896,5	
Полдник						
Молоко кипяченое	200	6,1	5,3	10,1	113	434*
булочка школьная	60	5,2	1,9	34	173,8	54-9в**
Итого за полдник:		11,3	7,2	44,1	286,8	
Итого за день:		65,14	61,31	235,66	1696,1	

* Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга,СПб,2008,под редакцией Куткиной М.Н.

** Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций. Разработано ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора, Новосибирск - 2021 г.

Примерное двухнедельное цикличное сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков, обедов, полдников для организации питания учащихся кадетских и спортивных классов в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 120 руб.00 коп.

День: 11
Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Запеканка из творога с морковью с молоком сгущенным	200/20	24,8	22,6	52,66	509,86	221*
Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2	54-23гн**
Батон обогащенный	20	1,44	0,5	9,9	50,6	к/к
Фрукты сезонные (мандарин, банан, яблоко)	130	0,7	0,3	10,4	47,7	к/к
Итого за завтрак:		30,74	26,9	84,16	699,36	
Обед						
Огурец соленый (1)	80	0,2	0,1	6,8	13,06	к/к
Борщ с фасолью , картофелем со сметаной	250/10	3,67	6,5	12,42	138,07	79*
Рагу из курицы	250	26,25	8,75	21,87	271,75	54-22м**
Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103	441*
Батон обогащенный	40	2,88	1	19,8	101,2	к/к
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	1,7	21,1	111	к/к
Итого за обед:		37,75	18,35	106,39	738,08	
Полдник						
Сдоба обыкновенная	50	3,6	2,1	26,6	141	464*
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн**
Итого за полдник:		3,8	2,1	33,1	167,8	
Итого за день:		68,49	45,25	190,55	1437,44	

(1) С 01.03. в рецептуре блюд огурец соленый заменяется на огурец свежий

* Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга,СПб,2008,под редакцией Куткиной М.Н.

** Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций. Разработано ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора, Новосибирск - 2021 г.

Примерное двухнедельное цикличное сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков, обедов, полдников для организации питания учащихся кадетских и спортивных классов в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 120 руб.00 коп.

День: 12
Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	54-6о**
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	8,3	11,6	37,5	288,0	54-13к**
Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,4	8,6	53,5	54-4гн**
Батон обогащенный	40	2,88	1	19,8	101,2	к/к
Фрукты сезонные (мандарин, банан, яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	к/к
Итого за завтрак:		18,0	18,4	76,0	546,3	
Обед						
Икра кабачковая	80	1,6	2,26	6,53	101,12	к/к
Суп картофельный с вермишелью	250	3,6	2,6	22,5	134,08	100*
Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	100	21,6	11,37	21,87	353,75	275*
Каша пшенная рассыпчатая с маслом сливочным	200	8,5	9,5	47,3	308,8	54-12г**
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн**
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,05	1,7	21,1	111	к/к
Итого за обед:		39,85	27,43	139,1	1089,75	
Полдник						
Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	к/к
булочка домашняя	100	6,6	12,4	55,8	360	467*
Итого за полдник:		7,6	12,6	76	452	
Итого за день:		65,4	58,4	291,1	2088,1	
Итого за все дни:		820,7	777,4	2837,67	21899,8	
Итого среднее за день:		68,39	64,78	236,47	1824,98	

* Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга,СПб,2008,под редакцией Куткиной М.Н.

** Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций. Разработано ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора, Новосибирск - 2021 г.

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

Допускаются отклонения: 1) в случае сбоев поставки продуктов: фруктов, джемов, напитков; 2)сезонные замены овощей и фруктов.