



Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню горячих завтраков и обедов
 для организации бюджетного питания учащихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях
 стоимостью 108 руб. (завтрак-40 руб., обед - 68 руб.)

День: Понедельник
 Неделя: 1

Сезон:
 Возраст: 12 лет и старше

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																		
184*	Каша вязкая геркулесовая с маслом сливочным	200/5	8,3	9,3	26,9	220	0,15	1,37	0,05	0,54	146	197	54	2				
213*	Ябло вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	77	5	1				
432*	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107	1	0,01	0	0	61	45	7	1				
н/к	Батон обогащенный	50	3,8	1,5	25,7	130,85	0,08	0	0	0,3	11,5	43,5	16,5	0,9				
н/к	Фрукты сезонные	90	0,7	0,3	10,4	47,7	0	45	0	0,2	31	21	12	0,2				
Итого за Завтрак			19,4	17	85,6	568,55	1,26	46,38	0,15	1,24	271,5	383,5	94,5	5,1				
Обед																		
7,36**	Салата отварная с растительным маслом	100	1,2	5,1	7,1	112	0	10	0,3	0,09	37,2	185	40	2,9				
84*	Щи из свежей капусты с картофелем, говяжьей со сметаной	250/10/10	5,8	8,7	8	143,08	0,1	39,2	0,2	0,3	48,1	169,2	23,8	1,3				
311*	Плов из птицы (филе)	200	20,4	23	37,5	428	0,1	14,7	0,3	6	44	216	46,7	2,7				
402*	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0,6	0,1	35,7	131	0,02	51,4	0,01	0,5	21	23	16	0,7				
н/к	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,6	0,9	27,7	136,9	0,2	0	0	1,5	102	13,2	48,8	2,8				
Итого за Обед			29,1	34	119	883,9	11,34	93,32	0,54	62,3	274	305,2	127,8	8,1				
Итого за день			48,5	51	204,6	1452,45	12,6	139,7	0,69	63,54	545,5	688,7	222,3	13,2				

Примерное двухнедельное сбалансированное меню горячих завтраков и обедов
для организации бюджетного питания учащихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях
стоимостью 108 руб.(завтрак-40 руб,обед - 68 руб.)



День: Вторник
Неделя: 1

Сезон:
Возраст: 12 лет и старше

№ п/п.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминные (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
184*	Каша вязкая молочная рисовая с маслом сливочным	200/5	6.2	7.8	39.2	251.75	0.06	1.3	0.06	0.8	105	126	32	1.4				
14*	Сыр (порезанный)	15	3.45	4.45	0.4	54.5	0	0	0.045	0.2	132	75	5.3	0.2				
433*	Какао с молоком	200	3	2.6	24.8	134.15	0.04	1	0.01	0	121	90	14	1				
к/ж	Батон обогащенный	40	3.16	0.4	19.3	94.4	0.07	0	0	0.3	9.2	34.8	13.2	0.8				
к/ж	Йогурт фруктовый (шт.)	125	3.75	3.1	17.4	101	0	1	0.04	0	290	950	140	0				
Итого за Завтрак			19.56	18.35	101.1	635.8	0.17	3.3	0.155	1.3	657.2	1275.8	204.5	3.4				
Обед																		
к/ж	Огурец свежий **	100	0.9	0.3	2.9	17.8	0	3.4	0	1.2	11.5	14	6.5	0.4				
99/73*	Суп картофельный с горохом, курицей и гречкави	250/10/10	11.4	10.2	19.7	216.29	0.3	11.9	29.5	2.1	17.5	180	33.8	2.1				
245/364*	Тефтели рыбные с соусом томатном	100/30	17.9	12.2	18.8	256.77	0.1	3.7	31.5	4.9	53.5	169	21.7	0.9				
335*	Картофельное пюре	180	4	6.3	26.5	178.59	0.2	6.8	0.05	0.3	62.7	113	38.7	1.5				
441*	Напиток из плодов шиповника	200	0.7	0.3	24.4	103	0.01	200	0.16	0	13	3	3	1				
к/ж	Хлеб ржано-пшеничный	70	4.6	0.9	27.7	136.9	0.2	0	0	1.5	102	13.2	48.8	2.8				
Итого за Обед			39.5	30.2	120	909.35	0.81	225.8	61.21	10	260.2	492.2	152.5	8.7				
Итого за день			59.06	48.55	221.1	1545.15	0.98	229.1	61.37	11.3	917.4	1768	357	12.1				



Примерное двухнедельное сбалансированное меню горячих завтраков и обедов
для организации бюджетного питания учащихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях
стоимостью 108 руб. (завтрак-40 руб., обед - 68 руб.)

День: Среда

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ п/п	Примечание	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав (мг)							Минеральный состав (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
225*	Пудинг из творога с джемом	150/30	29.1	19.5	45.8	476	0.1	0.7	0.2	2.2	262	379	46	2.19				
11,22**	Чай с молоком и сахаром	200/15	1.5	1.7	17.4	91.2	0	0.2	0	0	56.2	38.7	9.2	0.5				
к/к	Батон обогащенный	50	3.8	1.5	25.7	130.85	0.08	0	0	0.3	11.5	43.5	16.5	0.9				
к/к	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	47	0	10	0	0.6	16	11	8	2.2				
Итого за Завтрак			34.8	23.1	98.7	745.05	0.18	10.9	0.2	3.1	345.7	472.2	79.7	5.79				
Обед																		
40*	Салат из квашеной капусты*	100	1.6	5.1	7.7	83	0.02	27	0.03	2.3	49	28	15	0.7				
76*	Борщ со свежей капустой, картофелем со сметаной	250/10	1.9	4.9	10.4	105	11	0.22	0.2	52	58	25	1.3	1.2				
254*	Сосиски отварные	100	11.3	24.6	0.4	268.52	0.2	0	0	0.4	36	162	20	2				
331*	Макаронные изделия отварные	180	6.7	5.7	39.5	250.86	0.07	0	0	0.96	13.2	43.2	8.4	0.9				
394*	Компот из свежих яблок с витамином "С"	200	0.2	0.2	27.9	115	0	51.6	0	0.1	7	4	4	1				
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	70	4.6	0.9	27.7	136.9	0.2	0	0	1.5	102	13.2	48.8	2.8				
Итого за Обед			29.8	45.2	110.6	1026.36	0.57	100.8	0.5	3.35	243.5	576.6	145	10.9				
Итого за день			64.6	68.3	209.3	1771.41	0.75	111.7	0.7	6.45	589.2	1048.8	224.7	16.69				



Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню горячих завтраков и обедов
для организации бюджетного питания учащихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях
стоимостью 108 руб.(завтрак-40 руб,обед - 68 руб.)

День: Четверг

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																		
214*	Омлет натуральный	120	18.7	25.7	5.5	359	1.1	0	35.6	6.5	151.2	327.6	25.2	3.6				
к/к	Печенье сахарное	50	3.75	5.9	30	202	0.09	0	0	0.45	12.9	51.45	13.05	0.86				
430*	Чай с сахаром	200	0	0	15	59.96	0	0	0	0	0	5	8	4	1			
к/к	Батон обогащенный	40	3.16	0.4	19.3	94.4	0.07	0	0	0.3	9.2	34.8	13.2	0.8				
к/к	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	47	0	10	0	0.6	16	11	8	2.2				
Итого за Завтрак			26.01	32.4	79.6	762.36	1.26	10	35.6	7.85	194.3	432.85	63.45	8.46				
Обед																		
к/к	Помидор кусочком***	100	0.8	0	3.8	12.7	0	16	30	1.4	23.5	20.6	7.5	0.4				
91*	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	6.7	6	17.2	149.33	0.1	16.2	0.21	0.4	34.1	80.4	25.2	0.9				
314/366*	Биточки куриные с соусом молочным	80/50	14.8	14.6	10.2	223	0.05	6.4	0.2	0.5	97.6	123.2	20.8	1.6				
325*	Рис отварной	180	4.6	7.3	48.2	256.3	0.03	0	0.1	0.4	4	73.2	22.8	0.7				
402*	Компот из сухофруктов с витаминном "С"	200	0.6	0.1	35.7	131	0.02	51.4	0.01	0.5	21	23	16	0.7				
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	70	4.6	0.9	27.7	136.9	0.2	0	0	1.5	102	13.2	48.8	2.8				
Итого за Обед			17.3	14.3	132.6	686.23	0.35	83.6	30.32	4.2	184.6	210.4	120.3	5.5				
Итого за день			43.31	46.7	212.2	1448.59	1.61	93.6	65.92	12.05	378.9	643.25	183.8	13.96				



Примерное двухнедельное сбалансированное меню горячих завтраков и обедов для организации бюджетного питания учащихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях стоимостью 108 руб.(завтрак-40 руб,обед - 68 руб.)

День: Пятница
Неделя: 1

Сезон:
Возраст: 12 лет и старше

№ п/п	Примерное наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																		
184*	Каша вязкая пшеничная молочная с маслом	200/5	8,7	7,2	44,3	276,44	0,12	1,3	0,05	2,4	225	193	34	1				
14*	Сыр (порезанный)	15	3,45	4,45	0,4	54,5	0	0	0,045	0,2	132	75	5,3	0,2				
433*	Какао с молоком	200	3	2,6	24,8	134,15	0,04	1	0,01	0	121	90	14	1				
к/к	Йогурт фруктовый (шт)	125	3,75	3,1	17,4	101	0	1	0,04	0	290	950	140	0				
к/к	Батон обогащенный	50	3,8	1,5	25,7	130,85	0,08	0	0	0,3	11,5	43,5	16,5	0,9				
Итого за Завтрак			22,7	18,85	112,6	696,94	0,24	3,3	0,145	2,9	779,5	1351,5	209,8	3,1				
Обед																		
56*	Икра морковная	60	2,3	4,9	4,5	70,8	0	5,4	0	2,6	10,5	22,8	7,4	0,4				
100*	Суп картофельный с макарон.изд. с мясом птицы	250/10	4,4	3,2	49	186	0,1	5,2	0,2	2,1	29,8	150	20,7	1,2				
237/371*	Рыба, запеченная в сметанном соусе	100	17,5	12,4	27	194	0	0	4,5	1,3	38,9	172	17,4	0,3				
335*	Картофельное пюре	180	4	6,3	26,5	178,59	0,2	6,8	0,05	0,3	62,7	113	38,7	1,5				
431*	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0	15,2	61	0	3	0	0	7,4	9	5	0,1				
к/к	Хлеб ржанно-пшеничный	70	4,6	0,9	27,7	136,9	0,2	0	0	1,5	102	13,2	48,8	2,8				
Итого за Обед			33,1	27,7	149,9	827,29	0,5	20,4	4,75	7,8	251,3	480	138	6,3				
Итого за день			55,8	46,55	262,5	1524,23	0,74	23,7	4,895	10,7	1031	1831,5	347,8	9,4				



Примерное двухнедельное сбалансированное меню горячих завтраков и обедов
для организации бюджетного питания учащихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях
стоимостью 108 руб.(завтрак-40 руб,обед - 68 руб.)

День: Суббота

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рецепта	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	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		
Завтрак																	
227*	Суфле творожное	130	26	12	23,5	376,32	0,1	0	0,2	2	235	347	41	1,9			
2*	Булгурборд с джемом	15/5/20	1,3	4,6	21,6	132,36	0	0	0,1	0,4	5,85	16,7	6,8	0,4			
431*	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0	15,2	61	0	3	0	0	7,4	9	5	0,1			
к/к	Фрукты сезонные	90	0,7	0,3	10,4	47,7	0	45	0	0,2	31	21	12	0,2			
Итого за Завтрак			28,3	16,9	70,7	617,38	0,1	48	0,3	2,6	279,3	393,7	64,8	2,6			
Обед																	
50*	Салат «Свеколка»	100	8	10,1	15,1	184	0,03	7	0,03	4,8	48	56	28	1,9			
98*	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	3,5	5,5	21,9	151,49	0,1	20,2	0	0	26,5	87,9	23,4	1,2			
260***	Печеночный тудинг	100	26	15,4	12,4	302	0,5	24,8	10,70	5,8	25,4	444	27,8	9,8			
323*	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,3	5,3	49	245	0,1	0	0,04	0,4	14,7	103,7	34,6	0,8			
411*	Кисель плодово-ягодный с витамином "С"	200	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	70	4,6	0,9	27,7	136,9	0,2	0	0	1,5	102	13,2	48,8	2,8			
Итого за Обед			53	37,3	154	1132,39	0,94	107,4	10,77	12,6	221,6	712,9	164,7	16,9			
Итого за день			81,3	54,2	224,7	1749,77	1,04	155,4	11,07	15,2	500,9	1106,6	229,5	19,5			



Примерное двухнедельное сбалансированное меню горячих завтраков и обедов
для организации бюджетного питания учащихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях
стоимостью 108 руб.(завтрак-40 руб,обед - 68 руб.)

День: Понедельник
Неделя: 2

Сезон:
Возраст: 12 лет и старше

№ рецеп.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
190*	Каша из пшена и риса молочная (вДружба)	200/5	7	8,6	33,3	238,23	0,1	1,9	0,1	0,2	186	174	34,4	0,6	
213*	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	77	5	1	
432*	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107	1	0,01	0	0	61	45	7	1	
к/к	Батон обогащенный	50	3,8	1,5	25,7	130,85	0,08	0	0	0,3	11,5	43,5	16,5	0,9	
к/к	Фрукты свежие	100	0,9	0,2	8,1	43	0	60	0,01	0,2	34	23	13	0,3	
Итого за Завтрак			18,3	16,2	89,7	582,08	1,21	61,91	0,21	0,9	314,5	362,5	75,9	3,8	
Обед															
к/к	Огурец свежий **	100	0,9	0,3	2,9	17,8	0	3,4	0	1,2	11,5	14	6,5	0,4	
95*	Суп из овощей со сметаной	250/10	2,4	5,1	19,2	132,14	0,1	9,3	0,2	0,4	48,6	154,8	23,3	1,1	
316/366*	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	80/50	14,8	14,6	10,2	223	0,05	6,4	0,2	0,5	97,6	123,2	20,8	1,6	
325*	Рис отварной	180	4,6	7,3	48,2	256,3	0,03	0	0,1	0,4	4	73,2	22,8	0,7	
402*	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0,6	0,1	35,7	131	0,02	51,4	0,01	0,5	21	23	16	0,7	
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,6	0,9	27,7	136,9	0,2	0	0	1,5	102	13,2	48,8	2,8	
Итого за Обед			27,9	28,3	143,9	897,14	0,4	70,5	0,51	4,5	284,7	401,4	138,2	7,3	
Итого за день			46,2	44,5	233,6	1479,22	1,61	132,4	0,72	5,4	599,2	763,9	214,1	11,1	

Примерное двухнедельное сбалансированное меню горячих завтраков и обедов
 для организации бюджетного питания учащихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях
 стоимостью 108 руб. (завтрак-40 руб,обед - 68 руб.)



День: Вторник
 Неделя: 2

Сезон:
 Возраст: 12 лет и старше

№ рецеп.	Пример блюда, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
184*	Каша вязкая манная молочная с маслом сливочным	200/5	6.2	7.7	30.7	217	0.1	1.3	0.05	0.5	121.4	119.1	19.9	0.4		
14*	Сыр (порцианн)	15	3.45	4.45	0.4	54.5	0	0	0.045	0.2	132	75	5.3	0.2		
430*	Чай с сахаром	200	0	0	15	59.96	0	0	0	0	5	8	4	1		
к/к	Батон обогащенный	50	3.8	1.5	25.7	130.85	0.08	0	0	0.3	11.5	43.5	16.5	0.9		
к/к	Йогурт фруктовый 2,5 % ж.	125	3.75	3.1	17.4	101	0	1	0.04	0	290	950	140	0		
Итого за Завтрак			17.2	16.75	89.2	563.31	0.18	2.3	0.135	1	559.9	1195.6	185.7	2.5		
Обед																
40*	Салат из кашеной капусты *	100	1.6	5.1	7.7	83	0.02	27	0.03	2.3	49	28	15	0.7		
92*	Суп картофельный с рыбой	250/20	5.1	3.8	19.3	145.68	0.2	9.7	0.2	0.5	10.8	116.2	36.4	1.3		
258*	Жаркое по-домашнему со свиной	200	16.4	20.8	21.6	399	0.5	11.2	0	2.2	23.3	173.1	43.8	2.4		
436	Напиток из апельсинов с витамином "С"	200	0.2	0	25.7	105	0.01	50.13	0	0.1	8	5	3	0		
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	70	4.6	0.9	27.7	136.9	0.2	0	0	1.5	102	13.2	48.8	2.8		
Итого за Обед			27.9	30.6	102	869.58	0.93	98.03	0.23	6.6	193.1	335.5	147	7.2		
Итого за день			45.1	47.35	191.2	1432.89	1.11	100.3	0.365	7.6	753	1531.1	332.7	9.7		

Примерное двухнедельное сбалансированное меню горячих завтраков и обедов
 для организации бюджетного питания учащихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях
 стоимостью 108 руб.(завтрак-40 руб,обед - 68 руб.)



День: Среда
 Неделя: 2

Сезон:
 Возраст: 12 лет и старше

№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																		
225*	Пудинг из творога с джемом	150/20	25.3	19.5	45.8	476	0.1	0	0.2	2.2	242.3	379	46	2.2				
433*	Какао с молоком	200	3	2.6	24.8	134.15	0.04	1	0.01	0	121	90	14	1				
к/к	Батон обогащенный	20	1.5	0.6	10.3	52.34	0.03	0	0	0.1	4.6	18.4	7.2	0.4				
к/к	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	47	0	10	0	0.6	16	11	8	2.2				
Итого за Завтрак			30.2	23.1	90.7	709.49	0.17	11	0.21	2.9	383.9	498.4	75.2	5.8				
Обед																		
к/к	Помидор кусочком***	100	0.8	0	3.8	12.7	0	16	30	1.4	23.5	20.6	7.5	0.4				
80/68*	Борщ сибирский со сметаной с фрикадельками	250/25/10	4.1	5.8	16.7	135.55	0.1	6.02	0.3	1.8	56.3	103	34	1.7				
283/364*	Тертельн из говядины с соусом томатным	50/50	11.2	10.2	9.7	286	0.1	1.3	0	4.6	26.1	122	18.7	2.8				
323*	Каша гречневая рассыпчатая	180	4.3	5.3	45	247	0.1	0	0.04	0.4	16.6	103.7	34.6	0.8				
401*	Компот из кураги с витамином "С"	200	1	0.1	34.1	141.21	0	51.6	0	0	32	29.2	21	0.5				
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	70	4.6	0.9	27.7	136.9	0.2	0	0	1.5	102	13.2	48.8	2.8				
Итого за Обед			26	22.3	137	959.36	0.5	74.92	30.34	9.7	256.5	391.7	164.6	9.1				
Итого за день			56.2	45.4	227.7	1668.85	0.67	85.92	30.55	12.6	640.4	890.1	239.8	14.9				



Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню горячих завтраков и обедов
для организации бюджетного питания учащихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях
стоимостью 108 руб.(завтрак-40 руб,обед - 68 руб.)

День: Четверг

Неделя: 2

Сезон:

Возраст: 12 лет и старше

№ п/п	Примерное наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак																
184*	Каши вязкая пшеница молочная с маслом	200/5	8,7	8,2	34,5	290,74	0,2	1,3	0	0,2	136,2	184,3	47,6	2		
к/к	Печенье сахарное	50	3,75	5,9	30	202	0,09	0	0	0,45	12,9	51,45	13,05	0,86		
431*	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0	15,2	61	0	3	0	0	7,4	9	5	0,1		
к/к	Битон обогащенный	20	1,5	0,6	10,3	52,34	0,03	0	0	0,1	4,6	18,4	7,2	0,4		
к/к	Йогурт фруктовый 2,5 % ж.	125	3,75	3,1	17,4	101	0	1	0,04	0	290	950	140	0		
Итого за Завтрак			18	17,8	107,4	707,08	0,32	5,3	0,04	0,75	451,1	1213,15	212,9	3,36		
Обед																
48*	Салат из свежкы с сыром и чесноком	100	4,4	18,7	7,2	215,36	0	7,6	24	6,6	140,3	144,9	21,9	1,2		
90*	Рассольник домашний с курицей и сметаной	250/10/5	6,9	9,7	18,3	187,8	0,1	7,9	0,2	0,3	35,2	89,6	28,6	1,2		
231*	Рыба тушеная в томате с овощами	80/50	21,2	6,2	4,9	160,33	0	3,9	0	2,2	9,5	330,9	4,3	0,3		
335*	Картофельное пюре	180	4	6,3	26,5	178,59	0,2	6,8	0,05	0,3	62,7	113	38,7	1,5		
402*	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0,6	0,1	35,7	131	0,02	51,4	0,01	0,5	21	23	16	0,7		
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,6	0,9	27,7	136,9	0,2	0	0	1,5	102	13,2	48,8	2,8		
Итого за Обед			41,7	41,9	120,3	1009,98	0,52	77,6	24,26	11,4	370,7	714,6	158,3	7,7		
Итого за день			59,7	59,7	227,7	1717,06	0,84	82,9	24,3	12,15	821,8	1927,75	371,2	11,06		



Примерное двухнедельное сбалансированное меню горячих завтраков и обедов
для организации бюджетного питания учащихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях
стоимостью 108 руб.(завтрак-40 руб,обед - 68 руб.)

День: Пятница
Неделя: 2

Сезон:
Возраст: 12 лет и старше

№ рецеп	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
224*	Запеканка из творога с молоком стученым	150/20	36,6	17,8	44,5	484,17	0	0,1	0	0,4	105,4	168	36	1,1	
к/к	Батон обогащенный	40	3,16	0,4	19,3	94,4	0,07	0	0	0,3	9,2	34,8	13,2	0,8	
432*	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107	1	0,01	0	0	61	45	7	1	
к/к	Фрукты сезонные	90	0,7	0,3	10,4	47,7	0	45	0	0,2	31	21	12	0,2	
Итого за Завтрак			41,96	19,8	96,5	733,27	1,07	45,11	0	0,9	206,6	268,8	68,2	3,1	
Обед															
к/к	Огурец свежий **	100	0,9	0,3	2,9	17,8	0	3,4	0	1,2	11,5	14	6,5	0,4	
99*	Суп картофельный с фасолью на кур/бульоне со сметаной	250/10	6,8	6,9	16,7	155,62	0,1	13,5	0,2	2,5	34,5	106,1	27,2	1,4	
254*	Сосиски отварные	100	11,3	24,6	0,4	268,52	0,2	0	0	0,4	36	162	20	2	
331*	Макаронные изделия отварные	180	6,7	5,7	39,5	250,86	0,07	0	0	0,96	13,2	43,2	8,4	0,9	
441*	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103	0,01	200	0,16	0	13	3	3	1	
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,6	0,9	27,7	136,9	0,2	0	0	1,5	102	13,2	48,8	2,8	
Итого за Обед			31	38,7	111,6	932,7	0,58	216,9	0,36	6,56	210,2	341,5	113,9	8,5	
Итого за день			72,96	58,5	208,1	1665,97	1,65	262	0,36	7,46	416,8	610,3	182,1	11,6	

Примерное двухнедельное сбалансированное меню горячих завтраков и обедов
для организации бюджетного питания учащихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях
стоимостью 108 руб.(завтрак-40 руб,обед - 68 руб.)



День: Суббота
Неделя: 2

Сезон:
Возраст: 12 лет и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
213*	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	0.03	0	0.1	0.2	22	77	5	1				
184*	Капша влякая пшеничная молочная с маслом	200/5	8.7	7.2	44.3	276.44	0.12	1.3	0.05	2.4	225	193	34	1				
11,22**	Чай с молоком и сахаром	200	1.5	1.7	17.4	91.2	0	0.2	0	0	56.2	38.7	9.2	0.5				
к/к	Батон обогащенный	50	3.8	1.5	25.7	130.85	0.08	0	0	0.3	11.5	43.5	16.5	0.9				
к/к	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	47	0	10	0	0.6	16	11	8	2.2				
Итого за Завтрак			19.5	15.4	97.5	608.49	0.23	11.5	0.15	3.5	330.7	363.2	72.7	5.6				
Обед																		
к/к	Икра кабачковая	100	1.2	7	7.4	97	0	7.4	0.4	3.3	43.5	39.2	15.9	0.7				
100*	Суп картофельный с вермишелью	250	3.5	3.7	22.3	136.4	0.1	18.8	17.7	0	24.9	74.5	24.4	1.1				
275*	Котлеты мясо-картофельные по-хмельовски	80	17.3	14	17.5	283	0.2	5.5	0.03	3.5	17.5	175	27.5	2.5				
325*	Рис отварной	180	4.6	7.3	48.2	256.3	0.03	0	0.1	0.4	4	73.2	22.8	0.7				
436*	Напиток лимонный с витамином "С"	200	0.1	0	24.4	98.35	0	56.7	0.2	0	13	3.5	1.9	1				
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	70	4.6	0.9	27.7	136.9	0.2	0	0	1.5	102	13.2	48.8	2.8				
Итого за Обед			31.3	32.9	147.5	1007.95	0.53	88.4	18.43	8.7	204.9	378.6	141.3	8.8				
Итого за день			50.8	48.3	245	1616.44	0.76	99.9	18.58	12.2	535.6	741.8	214	14.4				
Итого за все дни			683.5	619.1	2668	19072.03	24.36	1517	219.5	176.7	7729	13551.8	3119	157.6				
Итого среднее за день			56,96	51,59	222,31	1489,34	2,03	126,39	18,29	14,72	644,12	1129,32	259,91	13,13				

- * - С 01.03. в рецептуре блинов лук репчатый заменяется на лук зеленый
- ** - С 01.03. в рецептуре блинов огурец соленый заменяется на огурец свежий
- *** - С 01.03. рецептура блинов с капустой б/к заменяется на салат из помидоров или помидор кусочком.

Приложение к циклическому двухнедельному меню

- * - Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб 2008, под редакцией Куткиной М.Н.
 - ** - Семейное меню для основных вариантов стандартных диет с использованием блинов оптимизированного состава, применяемых в лечебном питании. Москва-2010 г., Тутельян В.А., Гаптаров М.М.Г. и др.
 - *** - Лечебное питание (в таблицах и схемах). Э. Н. Преображенская. Издательство „ПрофиКС“ Санкт-Петербург 2013 г.
- Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник. - Москва, ДеЛи принт, 2007. - 276с. Редакция Скурихина И.М., Тутельяна В.А.
- Допускаются отклонения в случае сбоя поставки в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.