



Примерное двухнедельное сбалансированное меню горячих завтраков и обедов
 для организации бюджетного питания учащихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях
 стоимостью 108 руб. (завтрак-40 руб., обед - 68 руб.)

День: Понедельник
 Неделя: 1
 Сезон:
 Возраст: 7-11

| № п/п | Пример пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | | | | | | |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|------|-------|---------|------|-------|-----|--------------------------------|-------|-------|-------|-----|--|--|
| | | | Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 189* | Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным | 150/5 | 7.1 | 7.5 | 43 | 210.44 | 0.14 | 1.24 | 140 | 0.45 | 182 | 175 | 36 | 1.5 | | |
| 213* | Ябло вареное | 40 | 5.1 | 4.6 | 0.3 | 63 | 0.03 | 0 | 110 | 0.2 | 22 | 77 | 5 | 1 | | |
| 432* | Кофейный напиток | 200 | 1.5 | 1.3 | 22.3 | 107 | 0.7 | 0.01 | 0 | 0 | 61 | 45 | 7 | 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 | 0.9 | | |
| к/к | Фрукты сезонные | 90 | 0.7 | 0.3 | 10.4 | 77.7 | 0 | 25 | 0 | 0.2 | 31 | 21 | 12 | 0.2 | | |
| Итого за Завтрак | | | 14.4 | 13.7 | 76 | 458.14 | 0.87 | 26.25 | 250 | 0.85 | 296 | 318 | 60 | 3.7 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7,36** | Салат отварная с растительным маслом | 60 | 0.9 | 5.1 | 5.6 | 81.55 | 0 | 0.2 | 20 | 0.07 | 92.9 | 112 | 21.3 | 1.4 | | |
| 84* | Ци из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной | 200/10/5 | 5.2 | 6.3 | 12 | 139.42 | 0.1 | 9.8 | 27 | 0.2 | 105.1 | 124.3 | 16 | 0.7 | | |
| 311* | Плов из птицы (филе) | 200 | 22.6 | 23 | 47.5 | 478 | 0.1 | 14.7 | 80 | 6 | 104 | 216 | 46.7 | 2.7 | | |
| 402* | Компот из сухофруктов с витамином "С" | 200 | 0.6 | 0.1 | 45.7 | 176 | 0.02 | 51.4 | 47 | 0.5 | 21 | 23 | 16 | 0.7 | | |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3.3 | 0.6 | 19.8 | 97.8 | 0.2 | 0 | 0 | 1.5 | 102 | 13.2 | 48.8 | 2.8 | | |
| Итого за Обед | | | 32.6 | 35.1 | 130.6 | 972.77 | 0.42 | 76.1 | 174 | 8.27 | 425 | 488.5 | 148.8 | 8.3 | | |
| Итого за день | | | 47 | 48.8 | 206.6 | 1430.91 | 1.29 | 102.4 | 424 | 9.12 | 721 | 806.5 | 208.8 | 12 | | |

Примерное двухнедельное цикличное сбалансированное меню горячих завтраков и обедов
 для организации бюджетного питания учащихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях
 стоимостью 108 руб.(завтрак-40 руб,обед - 68 руб.)



День: Вторник

Сезон:
Возраст: 7-11

| № 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 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 189* | Каша молочная рисовая с маслом сливочным | 150/5 | 4 | 6.7 | 23.1 | 189.03 | 0.09 | 0.9 | 40 | 0.6 | 74 | 98.6 | 23.8 | 1.1 | | | | |
| 14* | Сыр (норвичемл) | 15 | 3.45 | 4.45 | 0.4 | 54.5 | 0 | 0 | 45 | 0.2 | 132 | 75 | 5.3 | 0.2 | | | | |
| 433* | Какао с молоком | 200 | 3 | 2.6 | 24.8 | 134.15 | 0.04 | 1 | 10 | 0 | 121 | 90 | 14 | 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 | Йогурт фруктовый (шт.) | 125 | 3.75 | 3.1 | 17.4 | 101 | 0 | 1 | 40 | 0 | 290 | 150 | 110 | 0 | | | | |
| Итого за Завтрак | | | 17.36 | 17.25 | 85 | 573.08 | 0.2 | 2.9 | 135 | 1.1 | 626.2 | 448.4 | 166.3 | 3.1 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| к/к | Огурец свежий ** | 60 | 0.5 | 0.2 | 1.5 | 9 | 0 | 3.4 | 0 | 1.2 | 11.5 | 14 | 6.5 | 0.4 | | | | |
| 99/73* | Суп картофельный с горохом, курицей и грибами | 200/10/10 | 9.3 | 8.1 | 24.9 | 203.04 | 0.2 | 9.5 | 195 | 1.7 | 10.3 | 144 | 17 | 0.8 | | | | |
| 245/364* | Тефтели рыбные с соусом томатным | 80/30 | 14.3 | 12 | 54.7 | 275.51 | 0 | 3.3 | 0 | 4 | 9.6 | 21.5 | 6 | 0.4 | | | | |
| 335* | Картофельное пюре | 150/5 | 3.4 | 8.3 | 22.4 | 150.55 | 0.2 | 4.6 | 30 | 0.1 | 41.3 | 75.5 | 20.9 | 1.2 | | | | |
| 441* | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0.7 | 0.3 | 24.4 | 103 | 0.01 | 200 | 100 | 0 | 13 | 3 | 3 | 1 | | | | |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3.3 | 0.6 | 19.8 | 97.8 | 0.2 | 0 | 0 | 1.5 | 102 | 13.2 | 48.8 | 2.8 | | | | |
| Итого за Обед | | | 31.5 | 29.5 | 147.7 | 838.9 | 0.61 | 220.8 | 325 | 8.5 | 187.7 | 271.2 | 102.2 | 6.6 | | | | |
| Итого за день | | | 48.86 | 46.75 | 232.7 | 1411.98 | 0.81 | 223.7 | 460.00 | 9.6 | 813.9 | 719.6 | 268.5 | 9.7 | | | | |



**Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню горячих завтраков и обедов
для организации бюджетного питания учащихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях
стоимостью 108 руб. (завтрак-40 руб., обед - 68 руб.)**

День: Среда 2
Неделя: 1

Сезон:
Возраст: 7-11

| № п/п | Примерный, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|------|-------|---------|------|-------|--------------------------------|---------------|-------|-------|-------|-------|---|---------------------------|----|----|----|----|----|
| | | | Б | Ж | У | 1 | 2 | 3 | | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 225* | Пудинг из творога с джемом | 150/30 | 22.1 | 14.5 | 65.8 | 476 | 0.1 | 0.7 | 200 | 2.2 | 362 | 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 | 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 | | | 25.5 | 17.2 | 103.3 | 666.54 | 0.13 | 10.9 | 200 | 2.9 | 438.8 | 447.1 | 70.4 | 5.29 | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 40* | Салат из квашеной капусты * | 60 | 1.4 | 3.1 | 5.7 | 56.24 | 0 | 21.8 | 60 | 1.9 | 66.1 | 26.3 | 12.3 | 0.5 | | | | | | | |
| 76* | Борщ со свежей капустой, картофелем со сметаной | 200/5 | 3.5 | 7 | 12.2 | 125.61 | 0.1 | 23.5 | 49 | 0.7 | 44.9 | 60 | 21.2 | 1.2 | | | | | | | |
| 254* | Сосиски отварные | 100 | 8.3 | 20.6 | 0.4 | 268.52 | 0.2 | 0 | 98 | 0.4 | 76 | 162 | 20 | 2 | | | | | | | |
| 331* | Макаронные изделия отварные | 150 | 5.6 | 4.8 | 36 | 209.61 | 0.2 | 0 | 16 | 0.71 | 9.2 | 30.6 | 6.5 | 0.7 | | | | | | | |
| 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 | 50 | 3.3 | 0.6 | 19.8 | 97.8 | 0.2 | 0 | 0 | 1.5 | 102 | 13.2 | 48.8 | 2.8 | | | | | | | |
| Итого за Обед | | | 22.3 | 36.3 | 102 | 872.78 | 0.7 | 96.9 | 223 | 5.21 | 325.2 | 296.1 | 112.8 | 8.2 | | | | | | | |
| Итого за день | | | 47.8 | 53.5 | 205.3 | 1539.32 | 0.83 | 107.8 | 423 | 8.11 | 764 | 743.2 | 183.2 | 13.49 | | | | | | | |



**Примерное двухнедельное цикличное сбалансированное меню горячих завтраков и обедов
для организации бюджетного питания учащихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях**
стоимостью 108 руб.(завтрак-40 руб,обед - 68 руб.)

День: Четверг
Неделя: 1

Сезон:
Возраст: 7-11

| № п/п | Примерное наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (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 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 214* | Омлет натуральный | 120 | 18,7 | 25,7 | 5,5 | 359 | 1,1 | 0 | 256 | 6,5 | 271,2 | 327,6 | 25,2 | 3,6 | | |
| 430* | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 15 | 59,96 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 8 | 4 | 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 | Печенье сахарное | 50 | 3,75 | 5,9 | 30 | 202 | 0,09 | 0 | 0 | 0,45 | 7,2 | 51,45 | 13,05 | 0,86 | | |
| 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 | | | 24,35 | 32,6 | 70,6 | 720,3 | 1,22 | 10 | 256 | 7,65 | 368,8 | 416,5 | 57,45 | 8,06 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| к/к | Помидор кусочком*** | 60 | 0,4 | 0 | 2 | 7,6 | 0 | 16 | 30 | 1,4 | 23,5 | 20,6 | 7,5 | 0,4 | | |
| 91* | Рассольник Ленинградский со сметаной | 200/5 | 5,3 | 4,4 | 13,6 | 114,8 | 0,1 | 13 | 186 | 0,1 | 26 | 59,2 | 17,1 | 0,7 | | |
| 314/366* | Биточки куриные с соусом молочным | 80/50 | 14,8 | 14,6 | 20,2 | 393,6 | 0,05 | 6,4 | 20 | 0,5 | 19,8 | 123,2 | 20,8 | 1,6 | | |
| 325* | Рис отварной | 180 | 4,6 | 7,3 | 48,2 | 256,3 | 0,03 | 0 | 10 | 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 | 0,02 | 51,4 | 1 | 0,5 | 21 | 23 | 16 | 0,7 | | |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 97,8 | 0,2 | 0 | 0 | 1,5 | 10,2 | 13,2 | 48,8 | 2,8 | | |
| Итого за Обед | | | 29 | 27 | 139,5 | 1001,1 | 0,4 | 86,8 | 247 | 4,4 | 374,5 | 312,4 | 133 | 6,9 | | |
| Итого за день | | | 53,35 | 59,6 | 210,1 | 1721,4 | 1,62 | 96,8 | 503 | 12,05 | 743,3 | 728,9 | 190,5 | 14,96 | | |

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню горячих завтраков и обедов
 для организации бюджетного питания учащихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях
 стоимостью 108 руб.(завтрак-40 руб,обед - 68 руб.)



День: Пятница
 Неделя: 1

Сезон:
 Возраст: 7-11

| № рещ | Пример пищи, наименование блюда | 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 | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 184* | Каша пшеничная молочная с маслом | 150/5 | 5,7 | 13,4 | 27 | 188,7 | 0,8 | 0,9 | 30 | 1,8 | 168,3 | 111 | 22,1 | 0,8 | | | |
| 14* | Сыр (порцивин) | 15 | 3,45 | 4,45 | 0,4 | 54,5 | 0 | 0 | 45 | 0,2 | 132 | 75 | 5,3 | 0,2 | | | |
| 433* | Какао с молоком | 200 | 3 | 2,6 | 24,8 | 134,2 | 0,04 | 1 | 10 | 0 | 121 | 90 | 14 | 1 | | | |
| к/к | Йогурт фруктовый (шт) | 125 | 3,75 | 3,1 | 17,4 | 101,0 | 0 | 1,5 | 40 | 0 | 290 | 150 | 140 | 0 | | | |
| к/к | Батон обогащенный | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 130,9 | 0,08 | 0 | 0 | 0,3 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 0,9 | | | |
| Итого за Завтрак | | | 19,7 | 25,05 | 95,3 | 609,2 | 0,92 | 3,4 | 125 | 2,3 | 722,8 | 469,5 | 197,9 | 2,9 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 56* | Икра морковная | 60 | 1,3 | 4,9 | 4,5 | 70,8 | 0 | 8,4 | 74 | 2,6 | 10,5 | 22,8 | 7,4 | 0,4 | | | |
| 100* | Суп картофельный с макарон.млд. с мясом птицы | 200/10 | 2,8 | 7,5 | 46,9 | 166,7 | 0,1 | 14,4 | 118 | 1,8 | 16 | 89,3 | 17,5 | 0,8 | | | |
| 237/371* | Рыба, запеченная в сметанном соусе | 100 | 17,5 | 12,4 | 27 | 194 | 0 | 0 | 45 | 1,3 | 38,9 | 122 | 17,4 | 3,8 | | | |
| 335* | Картофельное пюре | 180 | 4 | 6,3 | 26,5 | 178,6 | 0,2 | 6,8 | 77 | 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 ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 97,8 | 0,2 | 0 | 0 | 1,5 | 102 | 13,2 | 48,8 | 2,8 | | | |
| Итого за Обед | | | 29,2 | 31,7 | 139,9 | 768,9 | 0,5 | 32,6 | 314 | 7,5 | 237,5 | 369,3 | 134,8 | 9,4 | | | |
| Итого за день | | | 48,9 | 56,75 | 235,2 | 1378,0 | 1,42 | 36 | 439,00 | 9,8 | 960,3 | 838,8 | 332,7 | 12,3 | | | |



Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню горячих завтраков и обедов
для организации бюджетного питания учащихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях
стоимостью 108 руб.(завтрак+0 руб.,обед - 68 руб.)

День: Суббота

Неделя: 1

Сезон:

Возраст: 7-11

| № п/п | 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 227* | Суфле творожное | 130 | 16 | 12 | 43.5 | 376,32 | 0,1 | 0 | 102 | 2 | 435 | 247 | 41 | 1,9 | |
| 2* | Бутерброд с джемом | 15/5/20 | 1,3 | 4,6 | 21,6 | 132,36 | 0 | 0 | 23 | 0,4 | 15,3 | 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 | 17 | 0,2 | 31 | 21 | 12 | 0,2 | |
| Итого за Завтрак | | | 18,3 | 16,9 | 90,7 | 617,38 | 0,1 | 48 | 142 | 2,6 | 488,7 | 293,7 | 64,8 | 2,6 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 50* | Салат «Свеколка» | 50 | 0,8 | 5,1 | 7,7 | 79,59 | 0 | 4 | 82 | 2,2 | 22,4 | 26,4 | 13,4 | 0,6 | |
| 98* | Суп картофельный с крупой (пшено) | 200 | 2,8 | 3,6 | 17,6 | 113,97 | 0,1 | 16,5 | 49 | 0 | 32,8 | 70,6 | 18,8 | 1 | |
| 260*** | Печеночный пудинг | 100 | 21 | 18,4 | 12,4 | 302 | 0,5 | 24,8 | 107,00 | 5,8 | 85,4 | 244 | 27,8 | 9,8 | |
| 323* | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 3,6 | 4,8 | 37,1 | 183,8 | 0,1 | 0 | 30 | 0,3 | 23,8 | 92 | 28 | 0,6 | |
| 411* | Кисель плодово-ягодный с витамином "С" | 200 | 0,1 | 0,1 | 27,9 | 113 | 0,01 | 55,4 | 14 | 0,1 | 5 | 8,1 | 2,1 | 0,4 | |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 97,8 | 0,2 | 0 | 0 | 1,5 | 102 | 13,2 | 48,8 | 2,8 | |
| Итого за Обед | | | 31,6 | 32,6 | 122,5 | 890,16 | 0,91 | 100,7 | 282 | 9,9 | 271,4 | 454,3 | 138,9 | 15,2 | |
| Итого за день | | | 49,9 | 49,5 | 213,2 | 1507,54 | 1,01 | 148,7 | 424 | 12,5 | 760,1 | 748 | 203,7 | 17,8 | |



**Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню горячих завтраков и обедов
для организации бюджетного питания учащихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях
стоимостью 108 руб.(завтрак-40 руб.,обед - 68 руб.)**

День: Понедельник
Неделя: 2

Сезон:
Возраст: 7-11

| № п/п | Примеры 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 190* | Каша из пшена и риса молочная («Дружба») | 150/5 | 4.8 | 7.3 | 41.7 | 218.53 | 0.1 | 1.5 | 98 | 0.2 | 175 | 119 | 18.9 | 0.4 | | |
| 213* | Яйцо вареное | 40 | 5.1 | 4.6 | 0.3 | 63 | 0.03 | 0 | 10 | 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 | 40 | 3.16 | 0.4 | 19.3 | 94.4 | 0.07 | 0 | 0 | 0.3 | 9.2 | 34.8 | 13.2 | 0.9 | | |
| к/к | Фрукты свежие | 100 | 0.9 | 0.2 | 8.1 | 43 | 0 | 60 | 10 | 0.2 | 34 | 23 | 13 | 0.3 | | |
| Итого за Завтрак | | | 12.3 | 13.4 | 72.4 | 431.53 | 1.13 | 61.51 | 118 | 0.6 | 292 | 264 | 43.9 | 2.7 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| к/к | Отрупец свежий ** | 60 | 0.5 | 0.2 | 1.5 | 9 | 0 | 3.4 | 0 | 1.2 | 11.5 | 14 | 6.5 | 0.4 | | |
| 95* | Суп из овощей со сметаной | 200/5 | 10.9 | 3.5 | 15.5 | 160.68 | 0.1 | 8.1 | 10 | 0.3 | 86.2 | 102 | 16.2 | 0.7 | | |
| 316/366* | Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным | 80/50 | 14.8 | 24.6 | 10.2 | 343 | 0.05 | 6.4 | 200 | 0.5 | 187.6 | 123.2 | 20.8 | 4.6 | | |
| 325* | Рис отварной | 180 | 5.6 | 7.3 | 48.2 | 256.3 | 0.03 | 0 | 100 | 0.4 | 40 | 73.2 | 22.8 | 0.7 | | |
| 402* | Компот из сухофруктов с витаминизированным "С" | 200 | 0.6 | 0.1 | 35.7 | 131 | 0.02 | 51.4 | 10 | 0.5 | 21 | 23 | 16 | 0.7 | | |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3.3 | 0.6 | 19.8 | 97.8 | 0.2 | 0 | 0 | 1.5 | 102 | 13.2 | 48.8 | 2.8 | | |
| Итого за Обед | | | 35.7 | 36.3 | 130.9 | 997.78 | 0.4 | 69.3 | 320 | 4.4 | 448.3 | 348.6 | 131.1 | 9.9 | | |
| Итого за день | | | 48 | 49.7 | 203.3 | 1429.31 | 1.53 | 130.8 | 438 | 5 | 740.3 | 612.6 | 175 | 12.6 | | |



**Примерное двухнедельное сбалансированное меню горячих завтраков и обедов
для организации бюджетного питания учащихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях
стоимостью 108 руб.(завтрак-40 руб,обед - 68 руб.)**

День: Вторник
Неделя: 2

Сезон:
Возраст: 7-11

| № п/п | Прием пищи, наименование блюда | 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 | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 184* | Каша вязкая манная молочная с маслом сливочным | 150/5 | 5,6 | 4,7 | 38,9 | 207,7 | 0 | 1,1 | 30 | 0,3 | 91,5 | 90,7 | 12,4 | 0,3 | | | |
| 14* | Сыр (поршенин) | 15 | 3,45 | 4,45 | 0,4 | 54,5 | 0 | 0 | 45 | 0,2 | 132 | 75 | 5,3 | 0,2 | | | |
| 430* | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 15 | 60,0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 8 | 4 | 1 | | | |
| к/к | Батон обогащенный | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 130,9 | 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 | 0 | 1 | 40 | 0 | 290 | 150 | 101 | 0 | | | |
| Итого за Завтрак | | | 16,6 | 13,75 | 97,4 | 554,1 | 0,08 | 2,1 | 115 | 0,8 | 530 | 367,2 | 139,2 | 2,4 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 40* | Салат из квашеной капусты * | 60 | 1,4 | 3,1 | 5,7 | 56,24 | 0 | 21,8 | 40 | 1,8 | 36,1 | 26,3 | 12,3 | 0,5 | | | |
| 92* | Суп картофельный с рыбой | 200/20 | 8,5 | 2,3 | 26,1 | 169,06 | 0,2 | 7,3 | 20 | 0,3 | 7,1 | 78,3 | 22 | 0,9 | | | |
| 258* | Жаркое по-домашнему со свинойной | 200 | 16,4 | 27,8 | 21,6 | 399 | 0,5 | 11,2 | 356 | 2,2 | 76,3 | 193,1 | 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 | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 97,8 | 0,2 | 0 | 0 | 1,5 | 102 | 13,2 | 48,8 | 2,8 | | | |
| Итого за Обед | | | 29,8 | 33,8 | 98,9 | 827,1 | 0,91 | 90,43 | 416 | 5,9 | 229,5 | 315,9 | 129,9 | 6,6 | | | |
| Итого за день | | | 46,4 | 47,55 | 196,3 | 1381,15 | 0,99 | 92,53 | 531 | 6,7 | 759,5 | 683,1 | 269,1 | 9 | | | |



 Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню горячих завтраков и обедов
 для организации бюджетного питания учащихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях
 стоимостью 108 руб.(завтрак-40 руб,обед - 68 руб.)

День: Среда
Неделя: 2

Сезон:
Возраст: 7-11

| № 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 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 225* | Пудинг из творога с джемом | 150/20 | 18.3 | 19.5 | 45.8 | 476 | 0.1 | 0 | 204 | 2.2 | 242.3 | 309 | 46 | 2.2 | | | | | | | | |
| 433* | Какао с молоком | 200 | 3 | 2.6 | 24.8 | 134.15 | 0.04 | 1 | 101 | 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 | | | 23.2 | 23.1 | 90.7 | 709.49 | 0.17 | 11 | 305 | 2.9 | 383.9 | 428.4 | 75.2 | 5.8 | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| к/к | Помидор кусочком*** | 60 | 0.4 | 0 | 2 | 7.6 | 0 | 16 | 30 | 1.4 | 23.5 | 20.6 | 7.5 | 0.4 | | | | | | | | |
| 80/68* | Борщ сибирский со сметаной с фрикадельками | 200/20/5 | 3.2 | 6.8 | 12.8 | 100.03 | 0.1 | 16.1 | 0 | 1.3 | 72.6 | 74.8 | 23.1 | 1.3 | | | | | | | | |
| 283/364* | Тфтели из говядины с соусом томатным | 50/50 | 11.2 | 10.2 | 9.7 | 286 | 0.4 | 1.3 | 0 | 4.6 | 148.1 | 122 | 18.7 | 2.8 | | | | | | | | |
| 323* | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 3.6 | 4.8 | 37.1 | 183.8 | 0.1 | 0 | 89 | 0.3 | 13.8 | 92 | 28 | 0.6 | | | | | | | | |
| 401* | Компот из кураги с витамином "С" | 200 | 1 | 0.1 | 34.1 | 141.21 | 0 | 51.6 | 0 | 0 | 32 | 29.2 | 21 | 0.6 | | | | | | | | |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2.6 | 0.5 | 15.8 | 78.2 | 0.1 | 0 | 0 | 1.1 | 86 | 11.3 | 37.6 | 2.2 | | | | | | | | |
| Итого за Обед | | | 22 | 22.4 | 111.5 | 796.84 | 0.7 | 85 | 119 | 8.7 | 376 | 349.9 | 135.9 | 7.9 | | | | | | | | |
| Итого за день | | | 45.2 | 45.5 | 202.2 | 1506.33 | 0.87 | 96 | 424 | 11.6 | 759.9 | 778.3 | 211.1 | 13.7 | | | | | | | | |



**Примерное двухнедельное сбалансированное меню горячих завтраков и обедов
для организации бюджетного питания учащихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях**
стоимостью 108 руб.(завтрак-40 руб,обед - 68 руб.)

День: Четверг
Неделя: 2

Сезон:
Возраст: 7-11

| № рецепта | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 184* | Каша вязкая пшеничная молочная с маслом | 150/5 | 6,5 | 7,2 | 32,8 | 281,56 | 0,2 | 0,8 | 75 | 0,1 | 98,3 | 106,2 | 34,1 | 1,6 | | |
| к/к | Печенье сахарное | 50 | 3,75 | 5,9 | 30 | 202 | 0,09 | 0 | 15 | 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 | Батон обогащенный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,3 | 94,4 | 0,07 | 0 | 0 | 0,3 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,9 | | |
| к/к | Йогурт фруктовый 2,5 % ж. | 125 | 3,75 | 3,1 | 17,4 | 101 | 0 | 1 | 40 | 0 | 290 | 150 | 104 | 0 | | |
| Итого за Завтрак | | | 14,3 | 16,2 | 95,4 | 645,56 | 0,29 | 4,8 | 130 | 0,55 | 408,6 | 316,7 | 156,2 | 2,56 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 48* | Салат из свеклы с сыром и чесноком | 60 | 2,8 | 7,3 | 4,6 | 95,74 | 0 | 4,9 | 150 | 2,2 | 88,1 | 90,9 | 13,9 | 0,8 | | |
| 90* | Рассолыник домашний с курицей и сметаной | 200/10/5 | 6,4 | 9,8 | 14,8 | 156,33 | 0,1 | 4,6 | 76 | 0,2 | 84,5 | 18,3 | 3,3 | 1,9 | | |
| 231* | Рыба тушеная в томате с овощами | 80/50 | 17,2 | 6,2 | 14,9 | 160,33 | 0 | 3,9 | 49 | 2,2 | 9,5 | 130,9 | 4,3 | 3,1 | | |
| 335* | Картофельное пюре | 180 | 4 | 9,3 | 26,5 | 178,59 | 0,2 | 6,8 | 50 | 0,3 | 68,7 | 113 | 38,7 | 1,5 | | |
| 402* | Компот из сухофруктов с витамином "С" | 200 | 0,6 | 0,1 | 35,7 | 131 | 0,02 | 51,4 | 10 | 0,5 | 21 | 23 | 16 | 0,7 | | |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 97,8 | 0,2 | 0 | 0 | 1,5 | 102 | 13,2 | 48,8 | 2,8 | | |
| Итого за Обед | | | 34,3 | 33,3 | 116,3 | 819,79 | 0,52 | 71,6 | 335 | 6,9 | 373,8 | 389,3 | 125 | 10,8 | | |
| Итого за день | | | 48,6 | 49,5 | 211,7 | 1465,35 | 0,81 | 76,4 | 465 | 7,45 | 782,4 | 706 | 281,2 | 13,36 | | |



**Примерное двухнедельное сбалансированное меню горячих завтраков и обедов
для организации бюджетного питания учащихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях
стоимостью 108 руб. (завтрак-40 руб., обед - 68 руб.)**

День: Пятница

Неделя: 2

Сезон:

Возраст: 7-11

| № п/п | Пример меню, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витаминный состав (мг) | | | | | | | |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|------------------------|-------|-----|------|-------|-------|-------|-----|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe |
| 1 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 224* | Запеканка из творога с молоком сухим | 150/20 | 16,6 | 12,8 | 44,5 | 484,17 | 0 | 0,1 | 20 | 0,4 | 405,4 | 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 | 0,9 |
| 432* | Кофейный напиток | 200 | 1,5 | 1,3 | 22,3 | 107 | 1 | 0,01 | 10 | 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 | | | 21,96 | 14,8 | 96,5 | 733,27 | 1,07 | 45,11 | 30 | 0,9 | 506,6 | 268,8 | 68,2 | 3,2 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| к/к | Огурец свежий ** | 60 | 0,5 | 0,2 | 1,5 | 9 | 0 | 3,4 | 0 | 1,2 | 11,5 | 14 | 6,5 | 0,4 |
| 99* | Суп картофельный с фасолью на кур/бульоне со сметаной | 200/5 | 5,2 | 4,6 | 13 | 114,4 | 0,1 | 11 | 102 | 1,7 | 77,3 | 82,5 | 21,3 | 1,7 |
| 254* | Сосиска отварная | 100 | 10,3 | 20,6 | 0,4 | 268,52 | 0,2 | 0 | 75 | 0,4 | 36 | 162 | 20 | 2 |
| 331* | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,7 | 5,7 | 39,5 | 250,86 | 0,07 | 0 | 45 | 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 | 160 | 0 | 13 | 3 | 3 | 1 |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 97,8 | 0,2 | 0 | 0 | 1,5 | 102 | 13,2 | 48,8 | 2,8 |
| Итого за Обед | | | 26,7 | 32 | 98,6 | 843,58 | 0,58 | 214,4 | 382 | 5,76 | 253 | 317,9 | 108 | 8,8 |
| Итого за день | | | 48,66 | 46,8 | 195,1 | 1576,85 | 1,65 | 259,5 | 412 | 6,66 | 759,6 | 586,7 | 176,2 | 12 |



Примерное двухнедельное цикличное сбалансированное меню горячих завтраков и обедов
для организации бюджетного питания учащихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях
стоимостью 108 руб.(завтрак-40 руб,обед - 68 руб.)

День: Суббота
Неделя: 2

Сезон:
Возраст: 7-11

| № 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 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 213* | Ябло вареное | 40 | 5.1 | 4.6 | 0.3 | 63 | 0.03 | 0 | 10 | 0.2 | 22 | 77 | 5 | 1 | | | | |
| 184* | Каша пшеничная молочная с маслом | 150/5 | 5.7 | 6.1 | 27 | 188.7 | 0.8 | 0.9 | 302 | 1.8 | 268.3 | 141 | 22.1 | 0.8 | | | | |
| 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 | 40 | 3.16 | 0.4 | 19.3 | 94.4 | 0.07 | 0 | 0 | 0.3 | 9.2 | 34.8 | 13.2 | 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 | | | 15.9 | 13.2 | 73.8 | 484.3 | 0.9 | 11.1 | 312 | 2.9 | 371.7 | 302.5 | 57.5 | 5.4 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| к/к | Икра кабачковая | 60 | 1.2 | 1.7 | 4.9 | 75.84 | 0 | 4.5 | 87 | 2 | 62 | 23.7 | 9.6 | 0.4 | | | | |
| 100* | Суп картофельный с вермишелью | 200 | 2.9 | 2.1 | 18 | 107.27 | 0.1 | 18.1 | 118 | 0 | 89 | 59.8 | 19.6 | 0.9 | | | | |
| 275* | Котлеты мясо-картофельные по-хлбиновски | 80 | 17.3 | 9.1 | 17.5 | 283 | 0.2 | 5.5 | 70 | 3.5 | 175 | 175 | 27.5 | 2.5 | | | | |
| 325* | Рис отварной | 180 | 4.6 | 7.3 | 48.2 | 256.3 | 0.03 | 0 | 14 | 0.4 | 40 | 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 | 17 | 0.5 | 21 | 23 | 16 | 0.7 | | | | |
| к/к | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3.3 | 0.6 | 19.8 | 97.8 | 0.2 | 0 | 0 | 1.5 | 102 | 13.2 | 48.8 | 2.8 | | | | |
| Итого за Обед | | | 26.8 | 37.2 | 112.5 | 891.55 | 0.1 | 33.4 | 11.8 | 4.7 | 63.6 | 103.5 | 36.5 | 1.7 | | | | |
| Итого за день | | | 56.7 | 58.1 | 256.6 | 1842.76 | 0.65 | 112.9 | 317.8 | 12.6 | 552.6 | 471.4 | 180.8 | 9.7 | | | | |
| Итого за все дни | | | 589.4 | 612.1 | 2568 | 18190.9 | 13.48 | 1484 | 5261 | 111.2 | 9117 | 8423 | 2681 | 150.6 | | | | |
| Итого среднее за день | | | 49.11 | 51.00 | 214.03 | 1515.91 | 1.12 | 123.63 | 438.40 | 9.27 | 759.74 | 701.92 | 223.39 | 12.55 | | | | |

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

Приложение к психическому двухнедельному меню

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