

"Согласовано"

Руководитель Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Ленинградской области, Главный государственный санитарный врач по Ленинградской области



Историк О.А.
г. 20

"Утверждаю"

Руководитель образовательного учреждения



"Утверждаю"

Генеральный директор ООО "СТК"



Степанова Е.Г.
г. 20

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню
для обеспечения льготным питанием учащихся в возрасте 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях
Тосненского района Ленинградской области.

"СОГЛАСОВАНО"
Директор МБОУ



"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор ООО "СТК"



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

День: Понедельник
Неделя: 1

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
2-й Завтрак							
430	Чай с сахаром	200	5	0	0	15	60
к/к	Кондитерские изделия	30	10	1,13	1,47	11,16	62,5
Итого за 2-й Завтрак			15	1,13	1,47	26,16	122,5
Обед							
100*	Суп картофельный с вермишелью	200	28	2,9	2,1	18	107,27
273*	Биточки (особые) с соусом томатным	80/25	42	7,50	9,90	5,90	143,00
323*	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	20	3,6	4,8	37,1	183,8
402*	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	15	0,6	0,1	45,7	176
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	5	2,6	0,5	15,8	78,24
Итого за Обед			110	17,20	17,40	122,50	688,31
Итого за день			125	18,33	18,87	148,66	810,81

ООО "СТК"

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

"СОГЛАСОВАНО"
Директор МБОУ



"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор ООО "СТК"



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

День: Вторник
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
2-й Завтрак							
432*	Кофейный напиток	200	15	1,5	1,3	22,3	107
2*	Бутерброд с джемом	40	10	1,3	4,6	21,6	132,36
Итого за 2-й Завтрак			25	2,8	5,9	43,9	239,36
Обед							
95*	Борщ с капусты, картофелем и со сметаной	200/5	27	2,56	4,48	9,68	89,6
312*	Птица, тушенная в сметанном соусе	50/50	45	13,1	16,5	3,6	215
331*	Макаронные изделия отварные	150/5	18	5,6	4,8	36	209,61
430	Чай с сахаром	200	5	0	0	15	60
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	5	2,6	0,5	15,8	78,24
Итого за Обед			100	23,86	26,28	80,08	652,45
Итого за день			125	26,66	32,18	123,98	891,81

ООО "СТК"

"СОГЛАСОВАНО"
Директор МБОУ



Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор ООО "СТК"



Степанова Е.Г.

20 г.

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

День: Среда
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
2-й Завтрак							
430*	Чай с повидлом	200	8	0,3	0,1	11	43
к/к	Кондитерские изделия	30	10	1,13	1,47	11,16	62,5
Итого за 2-й Завтрак			18	1,43	1,57	22,16	105,5
Обед							
99*	Суп картофельный с горохом и гречками	200/20	26	9,3	8,1	24,9	203,04
314/366*	Биточки рубленые из птицы с соусом молочным	80/25	41	14,8	14,6	20,2	393,6
323*	Рис отварной	150/5	20	4,6	7,3	48,2	256,3
411*	Кисель плодово-ягодный с витамином "С"	200	15	0,1	0,1	27,9	113
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	5	2,6	0,5	15,8	78,24
Итого за Обед			107	31,40	30,60	137,00	1044,18
Итого за день			125	32,83	32,17	159,16	1149,68

ООО "СТК"

"СОГЛАСОВАНО"
Директор МБОУ



Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор ООО "СТК"



Степанова Е.Г.

20

г.

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

День: Четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
2-й Завтрак							
433*	Какао с молоком	200	15	3	2,6	24,8	134,15
3*	Бутерброд с сыром	30	13	4,5	4,5	7,4	88
Итого за 2-й Завтрак			28	7,5	7,1	32,2	222,15
Обед							
91*	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	24	5,3	4,4	13,6	114,8
241/364*	Котлеты рыбные любительские с соусом томатным	80/25	36	17,5	12,4	27	194
335*	Картофельное пюре	150/5	25	3,4	8,3	22,4	150,55
431*	Чай с сахаром и лимоном	200/5	7	0,3	0	15,2	61,0
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	5	2,6	0,5	15,8	78,24
Итого за Обед			97	29,10	25,60	94,00	598,59
Итого за день			125	36,6	32,7	126,2	820,74

"СОГЛАСОВАНО"
Директор МБОУ



"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор ООО "СТК"



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

День: Пятница
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
2-й Завтрак							
402*	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	15	0,6	0,1	45,7	176
к/к	Кондитерские изделия	30	10	1,13	1,47	11,16	62,5
Итого за 2-й Завтрак			25	1,73	1,57	56,86	238,5
Обед							
100*	Суп картофельный с вермишелью	200	28	2,9	2,1	18	107,27
283/364*	Тефтели мясные с соусом молочным	80/25	42	11,63	9,67	48,4	328
323*	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	20	3,6	4,8	37,1	183,8
430	Чай с сахаром	200	5	0	0	15	60
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	5	2,6	0,5	15,8	78,24
Итого за Обед			100	20,73	17,07	134,30	757,31
Итого за день			125	22,46	18,64	191,16	995,81

ООО "СТК"

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

"СОГЛАСОВАНО"
Директор МБОУ

Резолюция
Степанова Е.Г.
20__ г.



"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.
20__ г.



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

День: Понедельник
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
2-й Завтрак							
430	Чай с сахаром	200	5	0	0	15	60
к/к	Кондитерские изделия	30	10	1,13	1,47	11,16	62,5
Итого за 2-й Завтрак			15	1,13	1,47	26,16	122,5
Обед							
98*	Суп картофельный с рисом	200	27	2,8	3,6	17,6	113,97
273*	Котлеты мясные с соусом томатным	80/25	45	9,38	12,38	7,38	178,75
331	Макаронные изделия отварные	150/5	18	5,6	4,8	36	209,61
402*	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	15	0,6	0,1	45,7	176
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	5	2,6	0,5	15,8	78,24
Итого за Обед			110	20,98	21,38	122,48	756,57
Итого за день			125	22,105	22,845	148,635	879,07

"СОГЛАСОВАНО"
Директор МБОУ



"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор ООО "СТК"



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

День: Вторник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
2-й Завтрак							
432*	Кофейный напиток	200	15	1,5	1,3	22,3	107
2*	Бутерброд с джемом	40	10	1,3	4,6	21,6	132,36
Итого за 2-й Завтрак			25	2,8	5,9	43,9	239,36
Обед							
99*	Суп картофельный с фасолью со сметаной	200/5	29	5,17	4,6	13	14,4
314/366*	Биточки рубленые из птицы с соусом молочным	80/25	41	14,8	14,6	20,2	393,6
323*	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	20	3,6	4,8	37,1	183,8
430*	Чай с сахаром	200	5	0	0	15	60
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	5	2,6	0,5	15,8	78,24
Итого за Обед			100	26,17	24,50	101,10	730,04
Итого за день			125	28,97	30,4	145	969,4

"СОГЛАСОВАНО"
Директор МБОУ



20

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор ООО "СТК"



Степанова Е.Г.

20

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

День: Среда

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
2-й Завтрак							
431*	Чай с сахаром и лимоном	200/5	7	0,3	0	15,2	61,0
к/к	Кондитерские изделия	30	9	1,13	1,47	11,16	62,5
Итого за 2-й Завтрак			16	1,43	1,47	26,36	123,5
Обед							
100*	Суп картофельный с вермишелью	200	28	2,9	2,1	18	107,27
241/364*	Котлеты рыбные любительские с соусом томатным	80/25	36	17,5	12,4	27	194
335*	Картофельное пюре	150/5	25	3,4	8,3	22,4	150,55
402*	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	15	0,6	0,1	45,7	176
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	5	2,6	0,5	15,8	78,24
Итого за Обед			109	27,00	23,40	128,90	706,06
Итого за день			125	28,43	24,87	155,26	829,56

ООО "СТК"

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

"СОГЛАСОВАНО"
Директор МБОУ



"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор ООО "СТК"



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

День: Четверг

Неделя: 2

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
2-й Завтрак							
430*	Чай с сахаром	200	5	0	0	15	60
3*	Бутерброд с сыром	30	13	4,5	4,5	7,4	88
Итого за 2-й Завтрак			18	4,5	4,5	22,4	148
Обед							
91*	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	24	5,3	4,4	13,6	114,8
275/364*	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски с соусом томатным	80/25	45	17,3	9,1	17,5	283
331*	Макаронные изделия отварные	150/5	18	5,6	4,8	36	209,61
394*	Компот из свежих фруктов с витамином "С"	200	15	0,2	0,2	27,9	115
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	5	2,6	0,5	15,8	78,24
Итого за Обед			107	31,00	19,00	110,80	800,65
Итого за день			125	35,50	23,50	133,20	948,65

ООО "СТК"

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

"СОГЛАСОВАНО"
Директор МБОУ



"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор ООО "СТК"



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

День: Пятница
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
2-й Завтрак							
430*	Чай с повидлом	200	6	0,3	0,1	11	43
к/к	Кондитерские изделия	30	8	1,13	1,47	11,16	62,5
Итого за 2-й Завтрак			14	1,43	1,57	22,16	105,5
Обед							
99*	Суп картофельный с горохом и гречками	200/20	26	9,3	8,1	24,9	203,04
312*	Птица, тушеная в сметанном соусе	50/50	45	13,1	16,5	3,6	215
323*	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	20	3,6	4,8	37,1	183,8
402*	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	15	0,6	0,1	45,7	176
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	5	2,6	0,5	15,8	78,24
Итого за Обед			111	29,20	30,00	127,10	856,08
Итого за день			125	30,63	31,57	149,26	961,58

ООО "СТК"

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

"СОГЛАСОВАНО"
Директор МБОУ



"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор ООО "СТК"



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

День: Суббота
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
2-й Завтрак							
402*	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	15	0,6	0,1	45,7	176
к/к	Кондитерские изделия	30	10	2,25	3,54	18	121,2
Итого за 2-й Завтрак			25	2,85	3,64	63,7	297,2
Обед							
95*	Борщ с капусты, картофелем и со сметаной	200/5	27	2,56	4,48	9,68	89,6
257*	Печень по-строгановски	50/50	43	16,74	11,2	8,19	200,56
325*	Рис отварной	150/5	20	4,6	7,3	48,2	256,3
430*	Чай с сахаром	200	5	0	0	15	60
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	5	2,6	0,5	15,8	78,24
Итого за Обед			100	26,50	23,48	96,87	684,70
Итого за день			125	29,35	27,12	160,57	981,90
Итого за 12 дней			1500	345,60	328,04	1756,45	11113,79
Итого среднее за день			125	28,8	27,3	146,4	926,1

Приложение к циклическому двухнедельному меню

- * - Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб, 2008, под редакцией
- ** - Семидневное меню для основных вариантов стандартных диет с использованием блюд оптимизированного состава, применяемых в лечебном питании.
- *** - Лечебное питание (в таблицах и схемах). Э. Н. Преображенская. Издательство „ПрофиКС“ Санкт-Петербург 2013 г.
Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник.-Москва, Де.Ли принт, 2007. -276с. Редакция Скурихина
Допускаются отклонения в случае сбоев поставки в наименованиях по фруктам, джемам, начинкам, сезонные замены овощей и фруктов.