

"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.

"Утверждаю"

Руководитель образовательного учреждения

Историк О.А.



20

г.

"Утверждаю"

Генеральный директор ООО "СТК"



Степанова Е.Г.

20

г.

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню для обеспечения льготным питанием учащихся в возрасте от 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Тосненского района Ленинградской области.

"СОГЛАСОВАНО"
Директор МБОУ

Рубцовская ООШ
20 г. *Севель*



"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор ООО "СТК"



Степанова Е.Г.

20 г.

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного горячего питания для организации питания обучающихся 12 лет и старше 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	250	28	3,63	2,63	22,50	134,10
273*	Биточки (особые) с соусом томатным	110/25	42	7,50	9,90	5,90	143,00
323*	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	20	4,32	5,76	44,52	220,56
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	18,65	18,89	134,42	751,90
Итого за день			125	19,78	20,36	160,58	874,4

ООО "СТК"

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

"СОГЛАСОВАНО"
Директор МБОУ

Резвенева
20 г.

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.
20 г.



Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного горячего питания для организации питания обучающихся 12 лет и старше 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	250/5	27	25	3,2	5,6	12,1
312*	Птица, тушеная в сметанном соусе	90/50	45	19,65	24,75	5,4	322,5
331*	Макаронные изделия отварные	180/5	18	6,72	5,76	43,2	251,532
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	53,97	34,21	85,00	724,37
Итого за день			125	56,77	40,11	128,9	963,732

ООО "СТК"

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

"СОГЛАСОВАНО"
Директор МБОУ

Рисовкина Ана
Сосулъ
20 г.



"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.
20 г.



Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного горячего питания для организации питания обучающихся 12 лет и старше 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	250/20	26	11,4	10,2	19,7	216,29
314/366*	Биточки рубленые из птицы с соусом молочным	110/25	41	14,8	14,6	20,2	393,6
323*	Рис отварной	180/5	20	5,52	8,76	57,84	307,56
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	34,42	34,16	141,44	1108,69
Итого за день			125	35,85	35,73	163,60	1214,19

ООО "СТК"

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

"СОГЛАСОВАНО"
Директор МБОУ

Редьваха О.О.
Сосновьев
20 г.



"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор ООО "СТК"



Степанова Е.Г.
20 г.

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного горячего питания для организации питания обучающихся 12 лет и старше 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	250/5	24	6,7	6	17,2	149,33
241/364*	Котлеты рыбные любительские с соусом томатным	110/25	36	17,5	12,4	27	194
335*	Картофельное пюре	180/5	25	4,08	9,96	26,88	180,66
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	31,18	28,86	102,08	663,23
Итого за день			125	38,68	35,96	134,28	885,38

"СОГЛАСОВАНО"
Директор МБОУ



20

г.

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор ООО "СТК"



Стенанова Е.Г.

20

г.

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного горячего питания
для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях,
стоимостью 125 руб.

День: Пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	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	250	28	3,63	2,63	22,50	134,10
283/364*	Тефтели мясные с соусом молочным	110/25	42	11,63	9,67	48,4	328
323*	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	20	4,32	5,76	44,52	220,56
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	22,18	18,56	146,22	820,90
Итого за день			125	23,91	20,13	203,08	1059,40

ООО "СТК"

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

"СОГЛАСОВАНО"
Директор МБОУ

Резьванова О.С.
Сосновских
20 г.



"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.
20 г.



Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного горячего питания для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях, стоимостью 125 руб.

День: Суббота

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	15	1,13	1,47	11,16	62,5
Итого за 2-й Завтрак			23	1,43	1,57	22,16	105,5
Обед							
99*	Суп картофельный с горохом и гречками	250/20	26	11,4	10,2	19,7	216,29
211*	Плов из птицы (филе)	250	66	20,4	23	37,5	428
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			102	34,40	33,70	88,00	782,53
Итого за день			125	35,83	35,27	110,16	888,03

ООО "СТК"

"СОГЛАСОВАНО"
Директор МБОУ



20 г.

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 12 лет и старше 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	250	27	3,5	5,5	21,19	151,49
273*	Котлеты мясные с соусом томатным	110/25	45	9,38	12,38	7,38	178,75
331*	Макаронные изделия отварные	180/5	18	6,72	5,76	43,2	251,532
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	22,80	24,24	133,27	836,01
Итого за день			125	23,925	25,705	159,425	958,512

"СОГЛАСОВАНО"
Директор МБОУ



"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор ООО "СТК"



Примерное двухнедельное цикличное сбалансированное меню бюджетного горячего питания для организации питания обучающихся 12 лет и старше 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	250/5	29	6,8	6,9	16,7	155,62
314/366*	Биточки рубленые из птицы с соусом молочным	110/25	41	14,8	14,6	20,2	393,6
323*	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	20	4,32	5,76	44,52	220,56
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	28,52	27,76	112,22	908,02
Итого за день			125	31,32	33,66	156,12	1147,38

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 12 лет и старше 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	250	28	3,63	2,63	22,50	134,10
241/364*	Котлеты рыбные любительские с соусом томатным	110/25	36	17,5	12,4	27	194
335*	Картофельное пюре	180/5	25	4,08	9,96	26,88	180,66
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	28,41	25,59	137,88	763,00
Итого за день			125	29,84	27,06	164,24	886,50

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 12 лет и старше 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	250/5	24	6,7	6	17,2	149,33
275/364*	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски с соусом томатным	110/25	45	17,3	9,1	17,5	283
331*	Макаронные изделия отварные	180/5	18	6,72	5,76	43,2	251,532
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	33,52	21,56	121,60	877,10
Итого за день			125	38,02	26,06	144,00	1025,10

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 12 лет и старше 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	250/20	26	11,4	10,2	19,7	216,29
312*	Птица, тушеная в сметанном соусе	90/50	45	19,65	24,75	5,4	322,5
323*	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	20	4,32	5,76	44,52	220,56
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	38,57	41,31	131,12	1013,59
Итого за день			125	40,00	42,88	153,28	1119,09

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 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях, стоимостью 125 руб.

День: Суббота
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	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	90/50	43	16,74	11,2	8,19	200,56
323*	Рис отварной	180/5	20	5,52	8,76	57,84	307,56
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	27,42	24,94	106,51	735,96
Итого за день			125	30,27	28,58	170,21	1033,16
Итого за 12 дней			1500	404,20	371,51	1847,88	12054,88
Итого среднее за день			125	33,7	31,0	154,0	1004,6

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.

** - Семидневное меню для основных вариантов стандартных диет с использованием блюд оптимизированного состава, применяемых в лечебном питании. Москва-2010 г., Тутельян В.А., Гаппаров М.М.Г. и др.

*** - 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, ДеЛив 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.