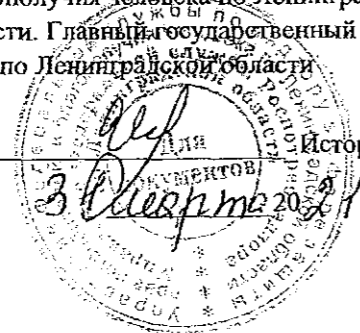


"Согласовано"

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.

"Утверждаю"

Руководитель образовательного учреждения

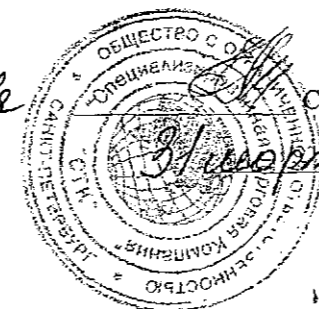


М.У. Таммтова

16 апреля 2021 г.

"Утверждаю"

Генеральный директор ООО "СТК"



Степанова Е.Г.

31 марта 2021 г.

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

ООО "СТК"



Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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.)

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюд                           | Масса порции | День: Понедельник    |      |       |                                | Сезон:        |       |     |      |                           |       |       |     |  |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|---------------|-------|-----|------|---------------------------|-------|-------|-----|--|
|                         |   |              | Неделя: 1            |      |       |                                | Возраст: 7-11 |       |     |      |                           |       |       |     |  |
|                         |   |              | 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  |  |
| <b>Завтрак</b>          |   |              |                      |      |       |                                |               |       |     |      |                           |       |       |     |  |
| 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*                    | Яйцо 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 |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   |              | 14,4                 | 13,7 | 76    | 458,14                         | 0,87          | 26,25 | 250 | 0,85 | 296                       | 318   | 60    | 3,7 |  |
| <b>Обед</b>             |   |              |                      |      |       |                                |               |       |     |      |                           |       |       |     |  |
| 7,36**                  | Свёкла 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*                     | Щи 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 |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |   |              | 32,6                 | 35,1 | 130,6 | 972,77                         | 0,42          | 76,1  | 174 | 8,27 | 425                       | 488,5 | 148,8 | 8,3 |  |
| <b>Итого за день</b>    |   |              | 47                   | 48,8 | 206,6 | 1430,91                        | 1,29          | 102,4 | 424 | 9,12 | 721                       | 806,5 | 208,8 | 12  |  |

ООО "СТК"



Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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: Вторник  
Неделя: 1

Сезон:  
Возраст: 7-11

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюд                  | 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  |
| <b>Завтрак</b>          |  |              |                      |       |       |                                |               |       |        |     |                           |       |       |     |
| 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 (порциями)                                 | 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   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  |              | 17,36                | 17,25 | 85    | 573,08                         | 0,2           | 2,9   | 135    | 1,1 | 626,2                     | 448,4 | 166,3 | 3,1 |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |       |       |                                |               |       |        |     |                           |       |       |     |
| 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 гренками | 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 |
| <b>Итого за Обед</b>    |  |              | 31,5                 | 29,5  | 147,7 | 838,9                          | 0,61          | 220,8 | 325    | 8,5 | 187,7                     | 271,2 | 102,2 | 6,6 |
| <b>Итого за день</b>    |  |              | 48,86                | 46,75 | 232,7 | 1411,98                        | 0,81          | 223,7 | 460,00 | 9,6 | 813,9                     | 719,6 | 268,5 | 9,7 |

ООО "СТК"



Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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.)

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюд                   | Масса порции | День: Среда<br>Неделя: 1 |      |       |                                      | Сезон:<br>Возраст: 7-11 |       |     |      | Минеральные вещества (мг) |       |       |       |
|-------------------------|---|--------------|--------------------------|------|-------|--------------------------------------|-------------------------|-------|-----|------|---------------------------|-------|-------|-------|
|                         |   |              | Пищевые вещества (г)     |      |       | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг)           |       |     |      | Са                        | Р     | Mg    | Fe    |
|                         |   |              | Б                        | Ж    | У     |                                      | В1                      | С     | А   | Е    |                           |       |       |       |
| 1                       | 2   | 3            | 4                        | 5    | 6     | 7                                    | 8                       | 9     | 10  | 11   | 12                        | 13    | 14    | 15    |
| <b>Завтрак</b>          |   |              |                          |      |       |                                      |                         |       |     |      |                           |       |       |       |
| 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   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   |              | 25,5                     | 17,2 | 103,3 | 666,54                               | 0,13                    | 10,9  | 200 | 2,9  | 438,8                     | 447,1 | 70,4  | 5,29  |
| <b>Обед</b>             |   |              |                          |      |       |                                      |                         |       |     |      |                           |       |       |       |
| 40*                     | Салат из квашеной капусты *                     | 60           | 1,4                      | 3,1  | 5,7   | 56,24                                | 0                       | 21,8  | 60  | 1,8  | 86,1                      | 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   |
| <b>Итого за Обед</b>    |   |              | 22,3                     | 36,3 | 102   | 872,78                               | 0,7                     | 96,9  | 223 | 5,21 | 325,2                     | 296,1 | 112,8 | 8,2   |
| <b>Итого за день</b>    |   |              | 47,8                     | 53,5 | 205,3 | 1539,32                              | 0,83                    | 107,8 | 423 | 8,11 | 764                       | 743,2 | 183,2 | 13,49 |

ООО "СТК"



Приложение №8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

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: Четверг  
Неделя: 1

Сезон:  
Возраст: 7-11

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюд         | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |     |       | Минеральные вещества (мг) |       |       |       |
|-------------------------|---------------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|---------------|------|-----|-------|---------------------------|-------|-------|-------|
|                         |                                       |              | Б                    | Ж    | У     |                                | В1            | С    | А   | Е     | Ca                        | P     | Mg    | Fe    |
| 1                       | 2                                     | 3            | 4                    | 5    | 6     | 7                              | 8             | 9    | 10  | 11    | 12                        | 13    | 14    | 15    |
| <b>Завтрак</b>          |                                       |              |                      |      |       |                                |               |      |     |       |                           |       |       |       |
| 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  | 72                        | 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   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                       |              | 24,35                | 32,6 | 70,6  | 720,3                          | 1,22          | 10   | 256 | 7,65  | 368,8                     | 416,5 | 57,45 | 8,06  |
| <b>Обед</b>             |                                       |              |                      |      |       |                                |               |      |     |       |                           |       |       |       |
| 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   | 198                       | 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   | 102                       | 13,2  | 48,8  | 2,8   |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                       |              | 29                   | 27   | 139,5 | 1001,1                         | 0,4           | 86,8 | 247 | 4,4   | 374,5                     | 312,4 | 133   | 6,9   |
| <b>Итого за день</b>    |                                       |              | 53,35                | 59,6 | 210,1 | 1721,4                         | 1,62          | 96,8 | 503 | 12,05 | 743,3                     | 728,9 | 190,5 | 14,96 |

ООО "СТК"



Приложение №8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

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

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюд                 | 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   |
| <b>Завтрак</b>          |   |              |                      |       |       |                                |               |      |        |     |                           |       |       |      |
| 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 (порциями)                                | 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  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   |              | 19,7                 | 25,05 | 95,3  | 609,2                          | 0,92          | 3,4  | 125    | 2,3 | 722,8                     | 469,5 | 197,9 | 2,9  |
| <b>Обед</b>             |   |              |                      |       |       |                                |               |      |        |     |                           |       |       |      |
| 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.изд. 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  |
| <b>Итого за Обед</b>    |   |              | 29,2                 | 31,7  | 139,9 | 768,9                          | 0,5           | 32,6 | 314    | 7,5 | 237,5                     | 369,3 | 134,8 | 9,4  |
| <b>Итого за день</b>    |   |              | 48,9                 | 56,75 | 235,2 | 1378,0                         | 1,42          | 36   | 439,00 | 9,8 | 960,3                     | 838,8 | 332,7 | 12,3 |

ООО "СТК"



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.)

Приложение №8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюд          | Масса порции | День: Суббота<br>Неделя: 1 |      |       |                                      | Сезон:<br>Возраст: 7-11 |       |        |      |                           |       |       |      |  |
|-------------------------|--|--------------|----------------------------|------|-------|--------------------------------------|-------------------------|-------|--------|------|---------------------------|-------|-------|------|--|
|                         |  |              | Пищевые вещества (г)       |      |       | Энергетическая<br>ценность<br>(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   |  |
| <b>Завтрак</b>          |  |              |                            |      |       |                                      |                         |       |        |      |                           |       |       |      |  |
| 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  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  |              | 18,3                       | 16,9 | 90,7  | 617,38                               | 0,1                     | 48    | 142    | 2,6  | 488,7                     | 293,7 | 64,8  | 2,6  |  |
| <b>Обед</b>             |  |              |                            |      |       |                                      |                         |       |        |      |                           |       |       |      |  |
| 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  |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |  |              | 31,6                       | 32,6 | 122,5 | 890,16                               | 0,91                    | 100,7 | 282    | 9,9  | 271,4                     | 454,3 | 138,9 | 15,2 |  |
| <b>Итого за день</b>    |  |              | 49,9                       | 49,5 | 213,2 | 1507,54                              | 1,01                    | 148,7 | 424    | 12,5 | 760,1                     | 748   | 203,7 | 17,8 |  |

ООО "СТК"



Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюд                         | 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   |
| <b>Завтрак</b>          |   |              |                      |      |       |                                |               |       |     |     |                           |       |       |      |
| 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  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   |              | 12,3                 | 13,4 | 72,4  | 431,53                         | 1,13          | 61,51 | 118 | 0,6 | 292                       | 264   | 43,9  | 2,7  |
| <b>Обед</b>             |   |              |                      |      |       |                                |               |       |     |     |                           |       |       |      |
| 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  |
| 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 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  |
| <b>Итого за Обед</b>    |   |              | 35,7                 | 36,3 | 130,9 | 997,78                         | 0,4           | 69,3  | 320 | 4,4 | 448,3                     | 348,6 | 131,1 | 9,9  |
| <b>Итого за день</b>    |   |              | 48                   | 49,7 | 203,3 | 1429,31                        | 1,53          | 130,8 | 438 | 5   | 740,3                     | 612,6 | 175   | 12,6 |



ООО "СТК"



Приложение №8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

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.)

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюд                  | Масса порции | День: Вторник<br>Неделя: 2 |       |       |                                      | Сезон:<br>Возраст: 7-11 |       |     |     |                           |       |       |     |
|-------------------------|--|--------------|----------------------------|-------|-------|--------------------------------------|-------------------------|-------|-----|-----|---------------------------|-------|-------|-----|
|                         |  |              | Пищевые вещества (г)       |       |       | Энергетическая<br>ценность<br>(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  |
| <b>Завтрак</b>          |  |              |                            |       |       |                                      |                         |       |     |     |                           |       |       |     |
| 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 (порциями)                                 | 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   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  |              | 16,6                       | 13,75 | 97,4  | 554,1                                | 0,08                    | 2,1   | 115 | 0,8 | 530                       | 367,2 | 139,2 | 2,4 |
| <b>Обед</b>             |  |              |                            |       |       |                                      |                         |       |     |     |                           |       |       |     |
| 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 свининой                | 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 |
| <b>Итого за Обед</b>    |  |              | 29,8                       | 33,8  | 98,9  | 827,1                                | 0,91                    | 90,43 | 416 | 5,9 | 229,5                     | 315,9 | 129,9 | 6,6 |
| <b>Итого за день</b>    |  |              | 46,4                       | 47,55 | 196,3 | 1381,15                              | 0,99                    | 92,53 | 531 | 6,7 | 759,5                     | 683,1 | 269,1 | 9   |

ООО "СТК"



Приложение №8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20  
 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.)

Приложение №8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

 День: Среда  
 Неделя: 2

 Сезон:  
 Возраст: 7-11

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюд              | 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   |
| <b>Завтрак</b>          |  |              |                      |      |       |                                |               |      |     |      |                           |       |       |      |
| 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  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  |              | 23,2                 | 23,1 | 90,7  | 709,49                         | 0,17          | 11   | 305 | 2,9  | 383,9                     | 428,4 | 75,2  | 5,8  |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |      |       |                                |               |      |     |      |                           |       |       |      |
| 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*                | Тефтели 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  |
| <b>Итого за Обед</b>    |  |              | 22                   | 22,4 | 111,5 | 796,84                         | 0,7           | 85   | 119 | 8,7  | 376                       | 349,9 | 135,9 | 7,9  |
| <b>Итого за день</b>    |  |              | 45,2                 | 45,5 | 202,2 | 1506,33                        | 0,87          | 96   | 424 | 11,6 | 759,9                     | 778,3 | 211,1 | 13,7 |

ООО "СТК"



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.)

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: Четверг  
Неделя: 2

Сезон:  
Возраст: 7-11

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |     |      | Минеральные вещества (мг) |       |       |       |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|---------------|------|-----|------|---------------------------|-------|-------|-------|
|                         |  |              | Б                    | Ж    | У     |                                | В1            | С    | А   | Е    | Ca                        | P     | Mg    | Fe    |
| 1                       | 2  | 3            | 4                    | 5    | 6     | 7                              | 8             | 9    | 10  | 11   | 12                        | 13    | 14    | 15    |
| <b>Завтрак</b>          |  |              |                      |      |       |                                |               |      |     |      |                           |       |       |       |
| 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     |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  |              | 14,3                 | 16,2 | 95,4  | 645,56                         | 0,29          | 4,8  | 130 | 0,55 | 408,6                     | 316,7 | 156,2 | 2,56  |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |      |       |                                |               |      |     |      |                           |       |       |       |
| 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*                     | Рассольник 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   |
| <b>Итого за Обед</b>    |  |              | 34,3                 | 33,3 | 116,3 | 819,79                         | 0,52          | 71,6 | 335 | 6,9  | 373,8                     | 389,3 | 125   | 10,8  |
| <b>Итого за день</b>    |  |              | 48,6                 | 49,5 | 211,7 | 1465,35                        | 0,81          | 76,4 | 465 | 7,45 | 782,4                     | 706   | 281,2 | 13,36 |

ООО "СТК"



Приложение №8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

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.)

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюд                         | 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  |
| <b>Завтрак</b>          |   |              |                      |      |       |                                |               |       |     |      |                           |       |       |     |
| 224*                    | Запеканка из творога с молоком сгущенным              | 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 |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   |              | 21,96                | 14,8 | 96,5  | 733,27                         | 1,07          | 45,11 | 30  | 0,9  | 506,6                     | 268,8 | 68,2  | 3,2 |
| <b>Обед</b>             |   |              |                      |      |       |                                |               |       |     |      |                           |       |       |     |
| 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*                    | Сосиски отварные                                      | 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 |
| <b>Итого за Обед</b>    |   |              | 26,7                 | 32   | 98,6  | 843,58                         | 0,58          | 214,4 | 382 | 5,76 | 253                       | 317,9 | 108   | 8,8 |
| <b>Итого за день</b>    |   |              | 48,66                | 46,8 | 195,1 | 1576,85                        | 1,65          | 259,5 | 412 | 6,66 | 759,6                     | 586,7 | 176,2 | 12  |

ООО "СТК"



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.)

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: Суббота  
Неделя: 2

Сезон:  
Возраст: 7-11

| № рец.                       | Прием пищи, наименование блюд          | 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    |
| <b>Завтрак</b>               |  |              |                      |       |        |                                |               |        |        |       |                           |        |        |       |
| 213*                         | Яйцо 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   |
| <b>Итого за Завтрак</b>      |  |              | 15,9                 | 13,2  | 73,8   | 484,3                          | 0,9           | 11,1   | 312    | 2,9   | 371,7                     | 302,5  | 57,5   | 5,4   |
| <b>Обед</b>                  |  |              |                      |       |        |                                |               |        |        |       |                           |        |        |       |
| 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-хлыновски | 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   |
| <b>Итого за Обед</b>         |  |              | 26,8                 | 37,2  | 112,5  | 891,55                         | 0,1           | 33,4   | 11,8   | 4,7   | 63,6                      | 103,5  | 36,5   | 1,7   |
| <b>Итого за день</b>         |  |              | 56,7                 | 58,1  | 256,6  | 1842,76                        | 0,65          | 112,9  | 317,8  | 12,6  | 552,6                     | 471,4  | 180,8  | 9,7   |
| <b>Итого за все дни</b>      |  |              | 589,4                | 612,1 | 2568   | 18190,9                        | 13,48         | 1484   | 5261   | 111,2 | 9117                      | 8423   | 2681   | 150,6 |
| <b>Итого среднее за день</b> |  |              | 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 блюд лук репчатый замсняется на лук зелёный

\*\* - С 01.03. в рецептуре блюд огурец соленый заменяется на огурец свежий

\*\*\* - С 01.03. рецептура блюд с капустой б/к заменяется на салат из помидоров или помидор кусочком.

#### **Приложение к цикличному 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, ДеЛи принт, 2007. - 276с. Редакция Скурихина И.М.; Тутельяна В.А.

Допускаются отклонения в случае сбоев поставки в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замсны овощей и фруктов.