

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
ООО "ПРОДТОРГ СЗНБ"
ДЛЯ ДОКУМЕНТОВ №28

Тетеруков С. В.

СОГЛАСОВАНО



Мухомов 10.05.16
С. В. Тетеруков

Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания учащихся с 7 до 11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Лужского района, стоимостью 108 руб. 00 коп. (завтрак - 40 руб. 00 коп., обед - 68 руб. 00 коп.).

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
1 день школьного меню 7-11 лет						
Завтрак						
Омлет натуральный	120	1,36	8,50	1,56	88,17	214
Печенье сахарное	40	3,00	4,40	28,40	165,20	к/к
Кофейный напиток с молоком	200	2,88	2,70	16,00	99,82	54-23гн
Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,68	к/к
Фрукты сезонные (бананы)	110	1,21	0,33	22,22	96,69	к/к
Итого за Завтрак:	510	11,45	17,09	88,74	554,56	
Обед						
Свекла отварная с растительным маслом	60	0,86	3,05	5,02	50,97	54-13з
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	210	1,75	4,70	7,64	79,92	84
Плов из птицы	200	19,54	19,84	37,62	407,17	311
Компот из смеси сухофруктов	200	0,28	-	14,06	57,34	54-1хн
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,65	0,65	18,20	93,25	к/к
Итого за Обед:	720	26,07	28,25	82,53	688,65	
Итого за день:	1230	37,53	45,33	171,27	1243,20	
2 день школьного меню 7-11 лет						
Завтрак						
Каша жидкая рисовая молочная с маслом сливочным	200/5	5,18	8,95	30,79	224,39	189*
Сыр (порциями)	15	4,02	3,78	-	50,10	14/2008
Какао с молоком	200	4,86	4,00	13,60	109,82	54-21гн
Печенье сахарное	40	3,00	4,40	28,40	165,20	к/к
Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,68	к/к
Итого за Завтрак:	500	20,05	22,29	93,34	654,19	
Обед						
Салат из соленых огурцов с луком	50	0,52	5,01	1,48	53,09	20
Суп картофельный с горохом и гречками	200/20	7,33	5,67	36,29	225,47	99/73
Котлета рыбная (минтай)	80	10,07	7,15	7,73	135,51	54-3р
Пюре картофельное	150	3,25	6,88	21,89	162,50	54-11 г
Напиток из плодов шиповника	200	0,41	0,17	25,74	106,09	441
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,65	0,65	18,20	93,25	к/к
Итого за Обед:	750	25,24	25,53	111,31	775,91	
Итого за день:	1250	45,29	47,82	204,66	1430,10	

3 день школьного меню 7-11 лет

Завтрак

Творожно-пшеничная запеканка с соусом шоколадным	150/20	8,84	6,01	15,93	153,10	54-7г
Чай с молоком и сахаром	200	1,60	1,30	9,40	55,70	54-4гн
Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,68	к/к
Фрукты сезонные (мандарины)	100	0,80	0,20	7,50	35,00	к\к
Итого за Завтрак:	510	14,24	8,67	53,38	348,48	

Обед

Салат из квашеной капусты	60	0,87	3,11	6,77	58,50	40
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	1,63	4,92	11,03	94,92	76
Жаркое по-домашнему	200	17,56	36,22	22,00	484,24	258
Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,09	0,09	26,08	105,48	394
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,65	0,65	18,20	93,25	к/к
Итого за Обед:	715	23,80	44,98	84,08	836,39	
Итого за день:	1225	38,04	53,65	137,46	1184,87	

4 день школьного меню 7-11 лет

Завтрак

Каша жидкая геркулесовая молочная с маслом сливочным	150/5	4,77	7,48	20,24	167,36	189
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	7,05	29,45	54-2 гн
Батон нарезной	25	1,50	0,58	10,28	52,34	к/к
Фрукты сезонные	120	0,48	0,48	11,76	53,28	к\к
Итого за Завтрак:	500	6,95	8,59	49,33	302,43	

Обед

Салат витаминный (1-й вариант)	60	0,73	3,13	6,56	57,31	41
Рассольник Ленинградский со сметаной	200/10/5	1,97	5,09	14,35	111,11	54-3 с
Горошница	150	15,38	1,50	37,13	223,50	54-21 г
Котлета рубленая из птицы	80	14,00	15,22	11,38	238,47	314
Компот из изюма	200	0,28	0,06	15,52	63,74	54-4 хн
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,65	0,65	18,20	93,25	к/к
Итого за Обед:	785	36,00	25,65	103,13	787,37	
Итого за день:	1285	42,96	34,24	152,46	1089,80	

5 день школьного меню 7-11 лет

Завтрак

Каша вязкая пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	9,13	9,19	39,65	277,83	54-13 к
Сыр (порциями)	15	4,02	3,78	-	50,10	14/2008
Какао с молоком	200	4,86	4,00	13,60	109,82	54-21гн
Печенье сахарное	40	3,00	4,40	28,40	165,20	к\к
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	130,85	к/к
Итого за Завтрак:	510	24,76	22,82	107,35	733,79	

Обед

Икра морковная	60	0,74	5,06	6,11	72,95	56
Суп картофельный с вермишелью	200	2,44	2,02	16,59	94,29	100
Суфле рыбное (паровое)	80	10,14	11,52	1,65	150,79	250
Рис отварной	150	3,70	6,30	32,80	203,00	325
Чай с лимоном и сахаром	200/5	0,26	0,06	7,26	30,61	54-3гн
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,65	0,65	18,20	93,25	к/к
Итого за Обед:	745	20,94	25,61	82,60	644,89	
Итого за день:	1255	45,69	48,43	189,95	1378,68	

6 день школьного меню 7-11 лет

Завтрак

Суфле из моркови с творогом (с повидлом)	150/20	8,86	6,59	28,81	209,91	54-3т
Бутерброд с маслом	20/5	1,53	4,71	10,32	89,75	1
Чай с сахаром	200	0,26	0,06	7,26	30,61	54-3гн
Фрукты сезонные (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	53,28	к/к
Итого за Завтрак:	515	11,13	11,83	58,14	383,54	

Обед

Салат "Свеколка"	50	0,89	5,07	8,32	82,41	50
Суп картофельный с крупой (пшено)	200	1,91	2,03	13,76	80,99	98
Голубцы ленивые	200	14,89	28,94	14,05	376,19	54-3м
Кисель из апельсинов	200	0,23	0,05	12,91	53,03	54-20хн
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,65	0,65	18,20	93,25	к/к
Итого за Обед:	700	21,56	36,74	67,25	685,88	
Итого за день:	1215	32,69	48,56	125,40	1069,42	

7 день школьного меню 7-11 лет и старше

Завтрак

Каша "Дружба"	150/5	3,97	6,51	19,20	151,29	54-16к
Кофейный напиток с молоком	200	2,88	2,70	16,00	99,82	54-23гн
Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,68	к/к
Фрукты сезонные (мандарины)	110	0,80	0,20	7,50	35,00	к/к
Итого за Завтрак:	505	10,65	10,57	63,26	390,78	

Обед

Огурец соленый	60	0,60	-	1,20	7,20	к/к
Суп из овощей со сметаной	200/5	1,86	4,03	9,38	81,23	95
Котлеты рубленые из кур, с соусом молочным	80/50	11,72	17,61	10,97	249,21	316
Каша перловая рассыпчатая	150	4,54	6,28	33,06	206,87	54-5г
Компот из смеси сухофруктов	200	0,28	-	14,06	57,34	54-1хн
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,65	0,65	18,20	93,25	к/к
Итого за Обед:	795	22,64	28,56	86,87	695,09	
Итого за день:	1300	33,29	39,13	150,13	1085,88	

8 день школьного меню 7-11 лет

Завтрак

Каша вязкая манная молочная с маслом сливочным	200/5	8,74	6,95	40,86	260,98	184
Сыр (порциями)	15	4,02	3,78	-	50,10	14/2008
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	7,05	29,45	54-2 гн
Печенье сахарное	40	3,00	4,40	28,40	165,20	к/к
Батон обогащенный	50	3,75	1,45	25,70	130,85	к/к
Итого за Завтрак:	510	19,71	16,63	102,01	636,58	

Обед

Салат из капусты б/к с морковью с маслом растительным	60	0,98	6,10	5,76	81,83	54-8 з
Суп картофельный с фасолью со сметаной	200/5	4,54	5,26	15,51	127,50	99
Макаронные отварные с овощами	150	4,87	8,11	28,74	207,43	54-2 г
Пудинг из печени	100	15,26	9,09	9,62	181,35	260
Напиток апельсиновый	200	0,14	0,03	21,16	85,43	436
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,65	0,65	18,20	93,25	к/к
Итого за Обед:	765	29,43	29,24	98,98	776,79	
Итого за день:	1275	49,15	45,87	200,99	1413,37	

9 день школьного меню 7-11 лет

Завтрак

Пудинг из творога с джемом	130/30	18,17	10,11	40,93	327,38	225
Какао с молоком	200	4,86	4,00	13,60	109,82	54-21гн
Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,34	к/к
Фрукты сезонные (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	53,28	к/к
Итого за Завтрак:	500	25,01	15,17	76,57	542,82	

Обед

Салат из моркови и яблок с маслом растительным	60	0,55	6,10	4,32	74,41	54-11 з
Суп крестьянский с крупой (рис) со сметаной	200/5	1,78	5,06	11,64	99,22	54-11 с
Хлебцы рыбные (паровые)	80	9,20	8,33	5,49	133,70	248
Пюре картофельное	150	3,25	6,88	21,89	162,50	54-11 г
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,02	61,36	430
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,92	0,52	14,56	74,60	к/к
Итого за Обед:	755	17,91	26,95	72,91	605,78	
Итого за день:	1255	42,92	42,12	149,47	1148,60	

10 день школьного меню 7-11 лет

Завтрак

Каша вязкая пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	8,84	8,06	46,72	294,73	184
Чай с лимоном и сахаром	200/5	0,26	0,06	7,26	30,61	54-3гн
Печенье сахарное	40	3,00	4,40	28,40	165,20	к/к
Батон обогащенный	50	3,75	1,45	25,70	130,85	к/к
Итого за Завтрак:	500	15,85	13,96	108,08	621,39	

Обед

Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	3,14	11,31	4,17	131,00	48
Суп картофельный с вермишелью	200	2,44	2,02	16,59	94,29	100
Тефтели (1-й вариант) с соусом томатным	50/50	6,67	16,59	10,33	217,32	283/364
Капуста б/к тушеная	150	3,43	6,40	15,50	133,29	131
Компот из изюма	200	0,28	0,06	15,52	63,74	54-4 хн
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,65	0,65	18,20	93,25	к/к
Итого за Обед:	750	19,60	37,03	80,31	732,89	
Итого за день:	1250	35,45	50,99	188,39	1354,28	

11 день школьного меню 7-11 лет

Завтрак

Запеканка из творога с морковью и молоком сгущенным	150/20	14,87	11,78	39,21	322,32	54-2г
Кофейный напиток с молоком	200	2,88	2,70	16,00	99,82	54-23гн
Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,34	к/к
Фрукты сезонные (бананы)	130	1,43	0,39	26,26	114,27	к/к
Итого за Завтрак:	520	20,68	15,45	91,74	588,75	

Обед

Огурец соленый	60	0,60	-	1,20	7,20	к/к
Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	200/10	3,05	3,45	12,74	94,16	79
Рагу из курицы	200	14,58	9,31	19,72	221,00	54-22м
Напиток из плодов шиповника	200	0,41	0,17	25,74	106,09	441
Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,68	к/к
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,65	0,65	18,20	93,25	к/к
Итого за Обед:	760	25,29	14,74	98,15	626,38	
Итого за день:	1280	45,97	30,19	189,90	1215,13	

12 день школьного меню 7-11 лет

Завтрак

Каша вязкая пшеничная молочная с маслом сливочным	150/5	6,83	6,70	29,35	204,99	54-13 к
Чай с молоком и сахаром	200	1,60	1,30	9,40	55,70	54-4гн
Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,68	к/к
Фрукты сезонные (мандарины)	110	0,80	0,20	7,50	35,00	к\к
Итого за Завтрак:	505	12,23	9,36	66,81	400,37	

Обед

Икра кабачковая (консервы)	60	1,14	5,34	4,62	71,10	7,3
Рассольник домашний со сметаной	200/10	2,11	5,10	12,37	103,78	90
Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	80	12,78	15,21	5,68	210,73	275
Макаронные изделия отварные	150	5,74	4,94	34,92	207,13	331
Компот из смеси сухофруктов	200	0,28	-	14,06	57,34	54-1хн
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,65	0,65	18,20	93,25	к/к
Итого за Обед:	740	25,70	31,24	89,86	743,34	
Итого за день:	1245	37,93	40,59	156,67	1143,71	
Итого за все дни:		486,9	526,9	2016,7	14757,0	
Итого среднее за день:		40,6	43,9	168,1	1229,8	

В меню использованы сборники рецептов блюд:

- * Сборник методических рекомендаций по организации детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. Под.ред. Куткиной М.Н. Санкт-Петербург, Речь, 2008г.
- ** Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся общеобразовательных организаций, Новосибирск, 2021 г.
- *** Лечебное питание. Практическое Руководство (в таблицах и схемах) Э. Н. Преображенская . 2-е издание СПб., 2013 г.