



Степнякова Е.Г.

Двухдневное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Госненского района.

День: Понедельник
 Неделя: I
 Возраст: 7-11

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	D	Ca	P	Mg	Fe
2-й Завтрак														
к/к	Школьное молоко	200	6,0	8,0	7,0	124,0	0,3	7	0,3	0	120	140	950	0
к/к	Печенье в ассортименте	40	5	4,15	16,7	110,6	0	0	0	0,2	9,8	4,3	3,5	0
Итого за 2-й Завтрак														
		240	11	12,15	23,66	234,6	0,3	7	0,3	0,2	129,8	144,3	953,5	0
Обед														
95	Суп из овощей со сметаной на мясном бульоне	200/5	2,08	4,2	7,6	126,8	0,03	14,4	28,3	1,6	78,9	23,03	7,4	0,3
283	Тефтели (1й вариант), соус сметанный	80/50	12,78	17,66	12,8	199,4	0,05	1	70,6	0,7	87,6	125,6	12	1,2
331	Макаронные изделия отварные	150/5	5,6	4,8	36	209,6	0,04	1,7	0,3	0	0,5	16	2,7	0
394	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	20,9	111,1	0,02	6	2	0,01	4,5	81,4	3,6	0,18
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,5	15,8	78,2	0,1	0	0	1,6	11,6	13,4	45,8	1,2
Итого за Обед														
		750	23,3	27,4	93,1	725,2	0,2	23,1	101,2	3,9	183,1	259,4	71,5	2,9
Итого за день														
		343	39,5	116,8	959,8	0,5	30,1	101,5	4,1	312,9	403,7	1025,0	2,9	2,9

Двухдневное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Гусенского района.

День: Вторник
Неделя: I

Возраст: 7-11

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	
2-й Завтрак															
к/к	Школьное молоко	200	6,0	8,0	7,0	124,0	0,3	7	0,3	0	120	1,40	950	0	
к/к	Вафли в ассортименте	40	1,3	2	27,3	114	0	1,3	0	0,2	0,5	4,3	3,5	0	
Итого за 2-й Завтрак			7,3	10	34,3	238	0,3	8,3	0,3	0,2	120,53	144,3	953,5	0	
Обед															
91	Рассольник Ленинградский со сметаной на курином бульоне	200/5	5,3	4,4	12,6	120,8	0,04	6	73,6	0,3	88,1	90,9	7	1,1	
308	Птица, тушеная в соусе с овощами	250	16,8	22,6	16,5	353,6	0,1	11	54,8	1,6	164,2	198,4	26	0,6	
431	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0	15,2	62,0	0	7	0	0	7,4	9	0	0,1	
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	1,6	11,6	13,4	45,8	1,2	
к/к	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	40	3	1,2	25,1	104,8	0,07	0	0	0,3	9,2	34,8	13,2	0,8	
Итого за Обед			28,0	28,7	85,2	719,4	0,3	24,0	128,4	3,8	280,5	346,5	92,0	3,8	
Итого за день			35,3	38,7	119,5	957,4	0,6	32,3	128,7	4,0	401,0	490,8	1045,5	3,8	

Двухдневное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Тосненского района.

День: _____
 Среда
 Недель: _____
 1

Возраст: 7-11

№ ред.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe
2-й Завтрак														
к/к	Школьное молоко	200	6,0	8,0	7,0	124,0	0,3	7	0,3	0	120	140	950	0
к/к	Пряник	40	1,1	2,2	18,4	137,6	0	0	0	0,2	0,5	4,3	0	0
Итого за 2-й Завтрак		240	7,1	10,16	25,4	261,6	0,3	7	0,3	0,2	120,53	144,3	950	0
Обед														
76	Борщ со свежей капустой, картофелем и со сметаной на мясном бульоне	200/5	4,3	12,5	5,7	118,7	0,05	2,3	146	0,7	128	146,2	15	1,7
231	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	16,4	8,3	2,8	120,5	0,1	0	134,2	0,8	205,3	164,7	36,2	1,1
325	Рис отварной	150	4,6	7,6	40,2	256,3	0,1	0	0,03	0,3	13,8	92	28	0,6
408	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,6	0,5	32,9	163	0,01	18,8	0	0,1	5	8,1	2,1	0,4
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроэлементами	50	3,25	0,62	19,75	97,8	0,1	0	0	2	14,5	16,8	16	0,9
Итого за Обед		705	29,2	29,5	101,4	756,3	0,4	21,1	280,2	3,9	366,6	427,8	97,3	4,7
Итого за день		363	39,7	126,8	1017,9	0,7	28,1	280,5	4,1	487,1	572,1	1047,3	4,7	4,7

Двухдневное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Тосненского района.

День: Четверг
Неделя: I

Возраст: 7-11

№ рсд.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe		
2-й Завтрак																
к/к	Школьное молоко	200	6,0	8,0	7,0	124,0	0,3	7	0,3	0	120	140	950	0		
к/к	Печенье в ассортименте	40	5	4,1	16,7	110,6	0	0	0	0,2	9,8	4,3	3,5	0		
Итого за 2-й Завтрак																
		240	11	12,1	23,66	234,6	0,3	7	0,3	0,2	129,8	144,3	953,5	0		
Обед																
99/73	Суп картофельный с горохом и гречками на мясном бульоне	200/20	7,3	5,1	7,3	203	0,02	4	72,5	0,3	65,9	109	4,8	0,5		
258	Жаркое по-домашнему со свиной	200	10,2	18,3	22,8	354,7	0,01	0,6	27,9	1,5	88,5	93,6	3	0,3		
436	Напиток апельсиновый	200	0	0	25,7	104,0	0,01	19,3	0	0,1	8	9	5	0,1		
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	1,6	11,6	13,4	45,8	1,2		
к/к	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	40	3	1,2	25,1	104,8	0,07	0	0	0,3	9,2	34,8	13,2	0,8		
Итого за Обед																
		700	23,1	25,1	96,7	844,7	0,2	23,9	100,4	3,8	183,2	259,8	71,8	2,9		
Итого за день																
			34,1	37,2	120,4	1079,3	0,5	30,9	100,7	4,0	313,0	404,1	1025,3	2,9		

Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Госненского района.

День: Пятница

Неделя: I

Возраст: 7-11

№ рен.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe
2-й Завтрак														
к/к	Школьное молоко	200	6,0	8,0	7,0	124,0	0,3	7	0,3	0	120	1,40	950	0
к/к	Вафли в ассортименте	40	1,3	2	24,3	114	0	0	0	0	0,5	4,3	0	0
Итого за 2-й Завтрак			7,3	10	31,3	238	0,3	7	0,3	0	120,53	144,3	950	0
Обед														
84	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на мясном бульоне	200/5	1,8	4,8	8,1	77,9	0,03	13,4	121,9	0,6	214,0	153	12	0,4
314/366	Котлеты рубленые из птицы с соусом молочным	80/50	20,2	19,6	12,8	313,6	0,3	11,2	143,6	0,2	145	159	35,8	1,2
323	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	4,8	26,7	183,8	0	0	4,5	1,3	38,9	78	2,6	0,3
402	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0	10,1	0,3	28,3	28	1,6	0,7
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	1,6	11,6	13,4	45,8	1,2
Итого за Обед			28,8	29,8	95,1	784,5	0,5	24,6	280,1	4,0	437,8	431,4	97,8	3,8
Итого за день			36,1	39,8	126,4	1022,5	0,8	31,6	280,4	4,0	558,3	575,7	1047,8	3,8

**Двухдневное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов
для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Тосненского района.**

День: Понедельник

Цели: 2

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	Д	Ca	P	Mg	Fe		
2-й завтрак																
к/к	Школьное молоко	200	6,0	8,0	7,0	124,0	0,3	7	0,3	0	120	140	950	0		
к/к	Печенье в ассортименте	40	0,1	4,2	16,7	110,6	0	0	0	0,2	9,8	4,3	3,5	0		
Итого за 2-й Завтрак		240	6,1	12,15	23,66	234,6	0,3	7	0,3	0,2	129,8	144,3	953,5	0		
Обед																
100	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200	2,9	1,7	10,3	107,3	0,03	5,4	78,1	1,0	28,7	23,1	10,4	0,4		
311	Плов из птицы (филе)	250	21,5	22,4	36,9	481,2	0,06	9	20,4	0,8	134	217,5	39	1,2		
394	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	111,1	0,02	7,3	2	0,01	8	1,4	5,6	0,4		
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,1	0,0	0,0	2,0	14,5	16,8	16,0	0,9		
Итого за Обед		700	27,9	24,9	94,9	797,4	0,2	21,7	100,5	3,8	185,2	258,8	71,0	2,9		
Итого за день			34,0	37,1	118,5	1032,0	0,5	28,7	100,8	4,0	315,0	403,1	1024,5	2,9		

**Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов
для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Тосненского района.**

День: Вторник

Неделя: 2

Возраст: 7-11

№ рец.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	D	Ca	P	Mg	Fe
2-й завтрак														
к/к	Школьное молоко	200	6,0	8,0	7,0	124,0	0,3	7	0,3	0	120	140	950	0
к/к	Вафли в ассортименте	40	0,3	2	29,3	114	0	1,3	0	0,2	0,5	4,3	3,5	0
Итого за 2-й Завтрак			6,3	10	36,3	238	0,3	8,3	0,3	0,2	120,53	144,3	953,5	0
Обед														
95	Борщ со свежей капустой, картофелем со сметаной на мясном бульоне	200/5	6,1	6,1	2,7	89,6	0,1	20,5	175	1	172,3	184	27	0,9
259	Гуляш из мяса (свинина)	50/50	14,8	17,6	5,8	389	0,1	1,2	106	1,2	198,4	175,2	12,1	0,8
331	Макаронные изделия отварные	150/5	5,6	4,8	48,9	209,61	0,1	1,7	0,3	0	0,5	16	2,7	0
430	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроэлементами	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	1,6	11,6	13,4	45,8	1,2
Итого за Обед			29,1	29,0	88,2	826,5	0,4	23,4	281,3	3,8	387,8	396,6	91,6	3,9
Итого за день			35,4	39,0	124,5	1064,5	0,7	31,7	281,6	4,0	508,3	540,9	1045,1	3,9

**Двухдневное пищевое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов
для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Тосненского района.**

День: **Среда**
Неделя: **2**

Возраст: **7-11**

№ рецеп.	Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)													
			Б	Ж	У		В1	С	А	Д	Са	Р	Мg	Fe											
2-й завтрак																									
к/к	Школьное молоко	200	6,0	8,0	7,0	124,0	0,3	7	0,3	0	120	140	950	0											
к/к	Пряник	40	1,1	2,2	18,4	137,6	0	0	0	0,2	0,5	4,3	0	0											
Итого за 2-й Завтрак														7,1	10,16	25,4	261,6	0,3	7	0,3	0,2	120,53	144,3	950	0
Обед																									
88	Щи из квашеной капусты с картофелем и сметаной на мясном бульоне	200/5	2,8	8,4	7,4	94	0,02	8	102	1,7	174,9	142,1	14,3	0,5											
241/364	Котлеты рыбные любительские с соусом томатным	80/50	18,2	10,4	7	194	0,1	0,6	183	0,2	178,5	150,3	10,3	1,6											
325	Рис отварной	150	4,6	7,6	34,8	256,3	0,1	0	0,03	0,3	13,8	92	22,1	0,6											
408	Кисель из сока плодово-ягодного	200	0	0,5	38,9	163	0,01	15,4	0	0,1	5	8,1	2,1	0,4											
к/к	Углеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	1,6	11,6	13,4	45,8	1,2											
Итого за Обед														28,2	27,4	103,9	785,5	0,3	24,0	285,0	3,9	383,8	405,9	94,6	4,3
Итого за день														35,3	37,6	129,3	1047,1	0,6	31,0	285,3	4,1	504,3	550,2	1044,6	4,3

**Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов
для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Тосненского района.**

День: Четверг

Неделя: 2

Возраст: 7-11

№ рецепта	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)												
			Б	Ж	У		В1	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe									
2-й завтрак																							
к/к	Школьное молоко	200	6,0	8,0	7,0	124,0	0,3	7	0,3	0	120	140	950	0									
к/к	Печенье в ассортименте	40	5	4,15	16,66	110,6	0	0	0	0,2	9,8	4,3	3,5	0									
Итого за 2-й Завтрак			11	12,15	23,66	234,6	0,3	7	0,3	0,2	129,8	144,3	953,5	0									
Обед																							
91	Рассольник Ленинградский со сметаной на курином бульоне	200/5	4,1	8,4	12,6	120,8	0	4,9	47	0,1	88,1	104,6	16,9	0,8									
309	Рагу из птицы	250	15,6	16,4	16,9	353,8	0,1	12,5	62,1	1,1	112,5	147,1	31,5	0,5									
402	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0,1	45,7	176	0,04	7	0	0,7	9,2	30,6	6,5	0,7									
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	50	3,25	0,62	19,75	97,8	0,1	0	0	2	14,5	16,8	16	0,9									
Итого за Обед			23,0	25,5	95,0	748,4	0,2	24,4	109,1	3,9	224,3	299,1	70,9	2,9									
Итого за день			34,0	37,7	118,6	983,0	0,5	31,4	109,4	4,1	354,1	443,4	1024,4	2,9									

Двухдневное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Госненского района.

День: Пятница

Итого: 2

Возраст: 7-11

№ рецепта	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe
2-й завтрак														
к/к	Школьное молоко	200	6,0	8,0	7,0	124,0	0,3	7	0,3	0	120	140	950	0
к/к	Вафли в ассортименте	40	1,3	2	27,3	114	0	1,3	0	0,2	0,5	4,3	3,5	0
Итого за 2-й Завтрак			7,3	10	34,3	238	0,3	8,3	0,3	0,2	120,53	144,3	953,5	0
Обед														
99/73	Суп картофельный с горохом и гречками на мясном бульоне	200/20	6,9	7,6	7,1	203,04	0,2	5,4	86	0,6	147,2	104,8	8,9	0,9
306	Голубцы ленивые (свинина)	250	19,4	16,6	48,8	470,8	0,1	12,3	204	0,3	235,1	282,9	38,7	0,5
436	Напиток лимонный	200	0,1	0	24,3	97,5	0	1,4	0	0	7,4	9	5	0,1
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	1,6	11,6	13,4	45,8	1,2
Итого за Обед			29,0	24,7	96,0	849,6	0,4	31,7	290,0	2,5	401,3	410,1	98,4	2,7
Итого за день			36,3	34,7	130,3	1087,6	0,7	40,0	290,3	2,7	521,8	554,4	1051,9	2,7

**Двухдневное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов
для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Тосненского района.**

День: Суббота

Цель: 2

Возраст: 7-11

№ рсч.	Прем пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	D	Ca	P	Mg	Fe
2-й завтрак														
к/к	Школьное молоко	200	6,0	8,0	7,0	124,0	0,3	7	0,3	0	120	140	950	0
к/к	Пряник	40	1,1	2,2	18,5	137,6	0	0	0	0,2	0,5	4,3	0	0
Итого за 2-й Завтрак		240	7,1	10,16	25,5	261,6	0,3	7	0,3	0,2	120,53	144,3	950	0
Обед														
95	Суп из овощей со сметаной на мясном бульоне	200/5	6,8	12,2	16,9	126,8	0,0	8,1	76,0	1,5	182,9	121,3	42,4	1,5
273/366	Котлеты особые мясные с соусом молочным	80/50	14,8	14,7	9,3	284	0,2	3,3	193	0,3	186,1	138,5	21,5	1,8
323	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	4,8	37,1	183,8	0	0	4,5	1,3	38,9	172	7,4	0,3
430	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	50	3,25	0,62	19,8	97,8	0,1	0	0	2	14,5	16,8	16	0,9
Итого за Обед		705	28,5	32,3	98,1	752,4	0,3	11,4	273,5	5,1	427,4	456,6	91,3	5,5
Итого за день			35,6	42,5	123,6	1014,0	0,6	18,4	273,8	5,3	547,9	600,9	1041,3	5,5
Итого за 12 дней			421,7	461,7	1478,6	12225,3	7,2	365,3	2515,1	48,4	5323,7	6075,0	12467,6	44,2
Итого среднее за день			35,1	38,5	123,2	1018,8	0,6	30,4	209,6	4,0	443,6	506,3	1039,0	3,7

Приложение к циклическому двухдневному меню

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб, 2008, под редакцией Кутевой М.И.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник - Москва, ДеЛи принт, 2007 - 276с. Редакция Скурихина И.М., Тутельяна В.А.

Допускается отклонения в случае сбоя поставки в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.