



Утверждаю

Директор ФКОУ "Новолиссинская СОШ-интернат"

М.М. Петрова

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

Сезон:

Неделя:

1

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
Завтрак														
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	яблоко	90	0,7	0,3	10,4	77,7	0	25	0	0,2	31	21	12	0,2
Итого за Завтрак			14,4	13,7	76	458,14	0,87	26,25	250	0,85	296	318	60	3,7
Обед														
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
Итого за Обед			32,6	35,1	130,6	972,77	0,42	76,1	174	8,27	425	488,5	148,8	8,3
Итого за день			47	48,8	206,6	1430,91	1,29	102,4	424	9,12	721	806,5	208,8	12

Утверждаю
Директор МКОУ "Новолиссинская СОШ-интернат"



М.М. Петрова

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
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	груша	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	11	8	2,2
Итого за Завтрак			24,35	32,6	70,6	720,3	1,22	10	256	7,65	368,8	416,5	57,45	8,06
Обед														
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
Итого за Обед			29	27	139,5	1001,1	0,4	86,8	247	4,4	374,5	312,4	133	6,9
Итого за день			53,35	59,6	210,1	1721,4	1,62	96,8	503	12,05	743,3	728,9	190,5	14,96

Утверждаю
Директор МКОУ "Новолисиснская СОШ-интернат"

М.М. Петрова

Примерное двухнедельное цикличное 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
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
Итого за Завтрак			19,7	25,05	95,3	609,2	0,92	3,4	125	2,3	722,8	469,5	197,9	2,9
Обед														
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
Итого за Обед			29,2	31,7	139,9	768,9	0,5	32,6	314	7,5	237,5	369,3	134,8	9,4
Итого за день			48,9	56,75	235,2	1378,0	1,42	36	439,00	9,8	960,3	838,8	332,7	12,3

Утверждаю

Директор МКОУ "Новолиссинская СОШ-интернат"

М.М. Петрова



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

Сезон:

Неделя:

2

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
Завтрак														
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	банан	100	0,9	0,2	8,1	43	0	60	10	0,2	34	23	13	0,3
Итого за Завтрак			12,3	13,4	72,4	431,53	1,13	61,51	118	0,6	292	264	43,9	2,7
Обед														
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 рубленные 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
Итого за Обед			35,7	36,3	130,9	997,78	0,4	69,3	320	4,4	448,3	348,6	131,1	9,9
Итого за день			48	49,7	203,3	1429,31	1,53	130,8	438	5	740,3	612,6	175	12,6

Утверждаю
Директор МКОУ "Новолиссинская СОШ-интернат"



М.М. Петрова

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				Сезон:								
		Неделя: 2				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
Завтрак														
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
Итого за Завтрак			16,6	13,75	97,4	554,1	0,08	2,1	115	0,8	530	367,2	139,2	2,4
Обед														
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 свиной	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
Итого за Обед			29,8	33,8	98,9	827,1	0,91	90,43	416	5,9	229,5	315,9	129,9	6,6
Итого за день			46,4	47,55	196,3	1381,15	0,99	92,53	531	6,7	759,5	683,1	269,1	9

Утверждаю

Директор МКОУ "Новолиссинская СОШ-интернат"

С.М. Петрова

Примерное двухнедельное цикличное 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: 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
Завтрак														
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	груша	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	11	8	2,2
Итого за Завтрак			23,2	23,1	90,7	709,49	0,17	11	305	2,9	383,9	428,4	75,2	5,8
Обед														
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
Итого за Обед			22	22,4	111,5	796,84	0,7	85	119	8,7	376	349,9	135,9	7,9
Итого за день			45,2	45,5	202,2	1506,33	0,87	96	424	11,6	759,9	778,3	211,1	13,7

Утверждаю

Директор МКОУ "Новолисиснская СОШ-интернат"

М.М. Петрова

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:

Сезон:

2

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
Завтрак														
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
Итого за Завтрак			14,3	16,2	95,4	645,56	0,29	4,8	130	0,55	408,6	316,7	156,2	2,56
Обед														
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
Итого за Обед			34,3	33,3	116,3	819,79	0,52	71,6	335	6,9	373,8	389,3	125	10,8
Итого за день			48,6	49,5	211,7	1465,35	0,81	76,4	465	7,45	782,4	706	281,2	13,36

Утверждаю

Директор МКОУ "Новолисиснская СОШ-интернат"

М.М. Петрова

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:

Сезон:

2

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
Завтрак														
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	апельсин	90	0,7	0,3	10,4	47,7	0	45	0	0,2	31	21	12	0,2
Итого за Завтрак			21,96	14,8	96,5	733,27	1,07	45,11	30	0,9	506,6	268,8	68,2	3,2
Обед														
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
Итого за Обед			26,7	32	98,6	843,58	0,58	214,4	382	5,76	253	317,9	108	8,8
Итого за день			48,66	46,8	195,1	1576,85	1,65	259,5	412	6,66	759,6	586,7	176,2	12

- * - С 01.03. в рецептуре блюд лук репчатый заменяется 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 замены овощей и фруктов.