

Согласовано
 Директор МБОУ № 19
 Черногалов А.В.



Утверждаю
 Директор ООО "Азбука питания"
 Потибенко Д.В.
 Приложение № 1 к СанПиН 18-104-01-2017, 4.3590-20



**Примерное двухнедельное меню горячего питания (завтрак,обед) для детей 12 л и старше
 бюджет всесезонное стоимостью 336 руб.**

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак		50	0,09	10	0,13	88,6	808
	Бутерброд с маслом сливочным	250	9,74	9	69,94	317,9	235
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	4,09	4	17,06	124,1	919
	Какао с молоком*	30	2,37		14,49	70,5	897
	Хлеб пшеничный	100	0,4		9,8	47	976
	Яблоки свежие		16,67	21	111,39	630,4	
Итого за Завтрак							
Обед	Салат из отварной свеклы с изюмом с маслом растительным	100	1,43	9	22	171	1 023
	Рассольник ленинградский со сметаной*	250	2,28	5	16,93	126	1 030
	Гуляш из мяса говядины	100	16,43	9	3,88	166,5	437
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	0,04	5	0,07	44,7	335
	Компот из кураги	200	0,2		17,02	69,1	932
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	1,83		11,97	59,1	1 186
	Ватрушка с повидлом	60	0,46		17,95	81,4	938
			22,67	28	89,82	717,8	
Итого за Обед							
Итого за день			39,34	49	201,21	1348,2	

**Примерное двухнедельное меню горячего питания (завтрак,обед) для детей 12 л и старше
 бюджет всесезонное стоимостью 336 руб.**

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Кнели куриные паровые	90	18,12	11	5,6	193,1	1 087
	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,86	7	35,37	245,1	998
	Соус сметанный с томатом	50	0,75	1	3,03	27,2	1 223
	Чай с молоком	200	1,62	2	12,61	73,5	854
	Хлеб ржаной	30	1,83		11,97	59,1	1 148
			29,27	31	68,71	686,6	
Итого за Завтрак							
Обед	Огурцы свежие порционно	100	0,8		2,6	14	836
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	3	20,58	121,1	1 050
	Рыба тушеная с овощами	100	0,5	5	3,65	64,6	1 135
	Пюре картофельное*	180	4,07	5	24,31	165,8	324
	Сок натуральный	200	0,6		32,6	104	707
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	1,83		11,97	59,1	1 186
	Булочка с повидлом	60	0,05		13,54	53,3	1 312,01
			10,75	13	109,25	581,9	
Итого за Обед			40,02	44	177,96	1268,5	
Итого за день							

Примерное двухнедельное меню горячего питания (завтрак,обед) для детей 12 л и старше
 бюджет всесезонное стоимостью 336 руб.

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак		50	0,07	8	0,1	70,9	810
	Бутерброд с сыром						812
	Кукуруза консервированная*	100	2,05	6	12,41	115,9	891
	Омлет запеченный или паровой	150	14,37	22	0,9	256,4	686
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	1 148
	Хлеб ржаной	30	1,83		11,97	59,1	
Итого за Завтрак			18,38	36	40,54	562,2	
Обед		100	1,22	10	9,59	134,8	834
	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом и						110
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной*	250	2	4	13,52	99,6	1 053
	Мясо говядины отварное	10	2,31	3		35,2	1 035
	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые (с соусом)	100	12,05	17	8,07	247,8	539
	Рагу из овощей	150	2,6	7	11,24	128,3	705
	Напиток из плодов шиповника	200	0,32		16,46	69,7	1 148
	Хлеб ржаной	30	1,83		11,97	59,1	775
	Булочка российская *	60	4,63	5	125,91	568,9	
	Итого за Обед			28,96	46	196,76	1343,4
Итого за день			45,34	82	237,3	1905,6	

Примерное двухнедельное меню горячего питания (завтрак,обед) для детей 12 л и старше
 бюджет всесезонное стоимостью 336 руб.

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак		90	11,8	4	5,46	109,7	1 169
	Котлеты рыбные любительские						324
	Пюре картофельное*	150	3,39	5	20,26	138,2	905
	Соус молочный (для подачи к блюду)	50	1,05	3	3,57	45,5	930
	Напиток Ягодка из свежих ягод	200	0,18		25,53	104,2	1 148
	Хлеб ржаной	30	1,83		11,97	59,1	
Итого за Завтрак			18,25	12	66,79	456,7	
Обед		100	0,8		1,7	13	1 006
	Огурцы соленные						139
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,41	5	21,54	157,8	444
	Плов с говядиной	250	24,43	36	50,78	623,9	917,02
	Компот из ягод*	200			19,96	79,8	1 186
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	1,83		11,97	59,1	767
	Булочка ванильная.	60	5,08	5	34,5	205,6	
Итого за Обед			37,55	46	140,45	1139,2	
Итого за день			55,8	58	207,24	1595,9	

Примерное двухнедельное меню горячего питания (завтрак,обед) для детей 12 л и старше
 бюджет всесезонное стоимостью 336 руб.

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак		100	1,1		3,8	24	835
	Помидоры порционно	200	5,47	11	30,96	248,4	1 116
	Макароны запеченные с сыром	200			19,96	79,8	828
	Чай с сахаром*	20	1,22		7,98	39,4	1 148
	Хлеб ржаной	100	0,8		7,5	38	975
	Мандарины		7,58	21	66,53	494,2	
Итого за Завтрак							
Обед		100	0,8		2,6	14	836
	Огурцы свежие порционно	250	2,52	3	23,7	130,1	1113
	Суп картофельный с клецками*	100	13,87	18	4,74	191,2	1 296
	Фрикасе из курицы со сметанным соусом*	180	1,25	6	3,48	74,1	1 322,01
	Кус-кус с овощами	200	0,3		19,64	80,4	1 040
	Компот из изюма и кураги*	30	1,83		11,97	59,1	1 186
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	0,37		1,63	9,1	861
	Ватрушка со сметаной*		31,86	38	100,09	823,8	
Итого за Обед			39,44	59	166,62	1318	
Итого за день							

Примерное двухнедельное меню горячего питания (завтрак,обед) для детей 12 л и старше
 бюджет всесезонное стоимостью 336 руб.

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак		150	4,45	14	0,11	149,4	958
	Омлет запеченный или паровой с сыром	200	0,06		15,16	59,9	686
	Чай с лимоном*	40	3,16		19,32	94	897
	Хлеб пшеничный	70	5,18	7	51,17	284,9	1 141
	Печенье	130	0,52	1	12,74	61,1	976
	Яблоки свежие						
Итого за Завтрак			13,37	22	98,5	649,3	
Обед		100	1,48	8	8,65	115,9	820
	Салат из свеклы	250	1,9	5	9,23	92,2	124
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной*	100	15,81	10	5,31	177,4	1 076
	Печень по-строгановски*	180	6,86	7	35,37	245,1	998
	Каша гречневая рассыпчатая	200	0,22		22,7	93,3	393,02
	Компот из вишни*	30	1,83		11,97	59,1	1 186
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	3,52	3	35,77	182,3	1 182
	Манник						
Итого за Обед			31,62	33	129	965,3	
Итого за день			44,99	55	227,5	1614,6	

**Примерное двухнедельное меню горячего питания (завтрак,обед) для детей 12 л и старше
бюджет всесезонное стоимостью 336 руб.**

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Яйцо отварное	40	5,08	5	0,28	62,8	349
	Каша пшеничная вязкая молочная с маслом	250	10,6	11	47,45	361,5	302
	Кофейный напиток с молоком*	200	4,79	5	17,97	140,7	1 110
	Хлеб пшеничный	30	2,37		14,49	70,5	897
	Апельсины	100	0,9		8,1		980
Итого за Завтрак			23,74	21	88,29	635,5	
Обед	Икра кабачковая пром. производства	100	1,9	9	7,7	119	813
	Свекольник со сметаной*	250	2,88	3	23,65	136,7	1 033
	Мясо говядины отварное	10	2,31	3		35,2	1 053
	Колбаски рыбные с яйцом (минтай)	90	13,65	5	2,3	107,6	1 083
	Соус белый основной*	30	0,21	1	1,22	16,5	590
	Пюре картофельное*	180	4,07	5	24,31	165,8	324
	Компот из смеси сухофруктов*	200	0,46		32,48	135,6	479
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	1,83		11,97	59,1	1 186
	Коржик молочный	60	0,04		0,4	2,4	806,01
	Итого за Обед			27,35	26	104,03	777,9
Итого за день			51,09	47	192,32	1413,4	

**Примерное двухнедельное меню горячего питания (завтрак,обед) для детей 12 л и старше
бюджет всесезонное стоимостью 336 руб.**

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Биточки(котлеты) из мяса говядины с картофелем	90	2,83	7	10,83	120,4	860,01
	Макаронные изделия отварные с овощами(морковь, лук)	150	5,18	9	29,97	221,9	1 011,01
	Соус молочный (для заправки)	30	1,22	3	3,47	49,1	597
	Чай с молоком	200	1,62	2	12,61	73,5	854
	Хлеб пшеничный	40	3,16		19,32	94	897
	Груши	100	0,4		10,3	47	981
	Итого за Завтрак			14,41	21	86,5	605,9
Обед	Винегрет овощной*	100	1,56	8	9,1	116,2	1 112
	Уха с крупой перловой	250	10,01	1	13,89	71,4	181
	Колбаски витаминные *	90	18,21	21	8,11	247,5	1 028
	Калуста тушеная* 2	90	2,2	2	8,87	62,9	999,01
	Пюре картофельное*	90	2,03	3	12,16	82,9	324
	Кисель из ягод	200	0,23		28,89	118,1	916
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	1,83		11,97	59,1	1 186
	Ватрушка со сметаной*	60	0,37		1,63	9,1	861
	Итого за Обед			36,44	35	94,62	767,2
Итого за день			50,85	56	181,12	1373,1	

Примерное двухнедельное меню горячего питания (завтрак,обед) для детей 12 л и старше
 бюджет всесезонное стоимостью 336 руб.

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлеты рубленые из филе кур с соусом сметанным	100	18,37	30	0,15	342	1 294,01
	Рис припущенный с овощами	150	3,6	7	33,56	209,8	990
	Чай ягодный	200			14,97	59,9	971
	Хлеб пшеничный	40	3,16		19,32	94	897
				27,45	35	70,4	707,9
Итого за Завтрак							
Обед	Икра овощная морковная	100	1,22	8	8,03	104,9	814
	Рассольник домашний со сметаной	250	2,25	5	14,93	117,9	1 175
	Мясо говядины отварное	10	2,31	3		35,2	1 053
	Тефтели мясные с луком	100	2,62	11	15,91	174,5	907
	Бобовые отварные	180	17,24	7	41,58	294,6	857
	Напиток апельсиновый*	200	0,2		25,73	105,2	925
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	1,83		11,97	59,1	1 186
	Ватрушка с повидлом	60	0,46		17,95	81,4	938
				28,13	34	136,1	972,8
Итого за Обед							
Итого за день							
			55,58	69	206,5	1680,7	

Примерное двухнедельное меню горячего питания (завтрак,обед) для детей 12 л и старше
 бюджет всесезонное стоимостью 336 руб.

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	50	0,09	10	0,13	88,6	3
	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	250	10,33	7	37,45	259,6	852
	Чай с сахаром*	200			19,96	79,8	828
	Печенье	70	5,18	7	51,17	284,9	1141
	Хлеб ржаной	20	1,22		7,98	39,4	1 148
				5,65	15	66,37	422,4
Итого за Завтрак							
Обед	Помидоры порционно	100	1,1		3,8	24	835
	Суп из сборных овощей с зеленым горошком, со сметаной	250	1,59	3	8,28	69,1	1 098
	Мясо говядины отварное	10	2,31	3		35,2	1 053
	Плов из птицы*	280	29,48	32	66,09	574,6	1 036
	Компот из яблок и ягод	200	0,31		30,8	128,3	633,02
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	1,83		11,97	59,1	1 186
	Булочка домашняя	60	4,69	8	37	238,5	769
				41,01	46	156,74	1118,8
Итого за Обед							
Итого за день							
			46,66	61	223,11	1541,2	