

Согласовано

Директор МБОУ № 19

Черногалов А.В.



Утверждаю

Директор ООО "Азбука питания"

Потибенко Д.В.

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590.20



Примерное двухнедельное меню горячего питания (завтрак) для детей 7-11 л бюджет
всесезонное стоимостью 134 руб.

Неделя: 1
День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	50	0,09	10	0,13	88,6	808
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	7,79	7	55,95	254,3	235
	Какао с молоком*	200	4,09	4	17,06	124,1	919
	Хлеб пшеничный	30	2,37		14,49	70,5	897
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	47	976
Итого за Завтрак			14,72	19	97,4	566,8	
Итого за день			14,72	19	97,4	566,8	

Примерное двухнедельное меню горячего питания (завтрак) для детей 7-11 л бюджет
всесезонное стоимостью 134 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	150	5,72	6	29,48	204,2	998
	Соус сметанный с томатом	50	0,75	1	3,03	27,2	1 223
	Чай с молоком	200	1,82	2	12,61	73,5	854
	Хлеб ржаной	30	1,83		11,97	59,1	1 148
Итого за Завтрак			28,13	30	62,82	645,7	
Итого за день			28,13	30	62,82	645,7	

Примерное двухнедельное меню горячего питания (завтрак) для детей 7-11 л бюджет
всесезонное стоимостью 134 руб.

Неделя: 1
День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром	50	0,07	8	0,1	70,9	810
	Кукуруза консервированная*	60	1,23	4	7,45	69,5	812
	Омлет запеченный или паровой	150	14,37	22	0,9	256,4	891
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб ржаной	30	1,83		11,97	59,1	1 148
Итого за Завтрак			17,56	34	35,58	515,8	
Итого за день			17,56	34	35,58	515,8	

Примерное двухнедельное меню горячего питания (завтрак) для детей 7-11 л бюджет
всесезонное стоимостью 134 руб.

Неделя: 1
День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлеты рыбные любительские	90	11,8	4	5,46	109,7	1 169
	Пюре картофельное*	150	3,39	5	20,26	138,2	324
	Соус молочный (для подачи к блюду)	50	1,05	3	3,57	45,5	905
	Напиток Ягодка из свежих ягод	200	0,18		25,53	104,2	930
	Хлеб ржаной	30	1,83				
Итого за Завтрак					11,97	59,1	1 148
Итого за день			18,25	12	66,79	456,7	
			18,25	12	66,79	456,7	

Примерное двухнедельное меню горячего питания (завтрак) для детей 7-11 л бюджет
всесезонное стоимостью 134 руб.

Неделя: 1
День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	50	0,09	10	0,13	88,6	808
	Макарони запеченные с сыром	200	5,47	11	30,96	248,4	1 116
	Чай с сахаром*	200			19,96	79,8	828
	Хлеб ржаной	20	1,22		7,98	39,4	1 148
	Мандарины	100	0,8		7,5	38	975
Итого за Завтрак			7,58	21	66,53	494,2	
Итого за день			7,58	21	66,53	494,2	

Примерное двухнедельное меню горячего питания (завтрак) для детей 7-11 л бюджет
всесезонное стоимостью 134 руб.

Неделя: 2
День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет запеченный или паровой с сыром	120	3,56	12	0,09	119,5	958
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	40	3,16		19,32	94	897
	Печенье	50	3,7	5	36,55	203,5	1 141
	Яблоки свежие	130	0,52	1	12,74	61,1	976
Итого за Завтрак			11	18	83,86	538	
Итого за день			11	18	83,86	538	

Примерное двухнедельное меню горячего питания (завтрак) для детей 7-11 л бюджет
всесезонное стоимостью 134 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 сливочным	200	8,48	9	37,96	289,2	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			21,62	19	78,8	563,2	
Итого за день			21,62	19	78,8	563,2	

**Примерное двухнедельное меню горячего питания (завтрак) для детей 7-11 л бюджет
всесезонное стоимостью 134 руб.**

Неделя: 2

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	
Итого за день			14,41	21	86,5	605,9	

**Примерное двухнедельное меню горячего питания (завтрак) для детей 7-11 л бюджет
всесезонное стоимостью 134 руб.**

Неделя: 2

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
Итого за Завтрак			27,45	35	70,4	707,9	
Итого за день			27,45	35	70,4	707,9	

**Примерное двухнедельное меню горячего питания (завтрак) для детей 7-11 л бюджет
всесезонное стоимостью 134 руб.**

Неделя: 2

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	200	8,26	6	29,96	207,7	852
	Чай с сахаром*	200			19,96	79,8	828
	Печенье	50	3,7	5	36,55	203,5	1141
	Хлеб ржаной	20	1,22		7,98	39,4	1 148
Итого за Завтрак			5,65	15	66,37	422,4	
Итого за день			5,65	15	66,37	422,4	