

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор _____
 _____ / _____
 _____ 2024г.

_____ " _____ 2024г.

**Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов
 для организации питания обучающихся 7-11 лет в МОУ "СОШ "ЛЦО",
 стоимостью 151,80 руб., в том числе: молоко 14,80 руб.**

День: 1
 Неделя: 1

Сезон:
 Возраст: 7-11

| Год изд. сборника | № рец. | Прим 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 | 16 |
| 2-й Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| | к/к | Молоко | 200 | 5.8 | 6.4 | 9.4 | 120.0 | 0.3 | 7 | 0.3 | 0 | 240.00 | 140 | 950 | 0 |
| | к/к | Вафли в ассортименте | 40 | 1.3 | 2 | 15 | 104 | 0 | 45 | 0 | 0.2 | 0.53 | 4.3 | 13.5 | 0.2 |
| Итого за 2-й Завтрак | | | 240 | 7.1 | 8.4 | 24.4 | 224 | 0.3 | 52 | 0.3 | 0.2 | 240.53 | 144.3 | 963.5 | 0.2 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012/АКП* | 40/369(06) | Салат из моркови и яблок (до 28.02)/ Доп. Гарнир: Горошек зеленый (консервированный) с 01.03 | 60 | 0.51 | 0.06 | 4.72 | 49.5 | 0.03 | 3.35 | 0.02 | 3.1 | 22.4 | 15 | 13 | 0.6 |
| 2008 | 99/73 | Суп картофельный с горохом и гречками | 200/10 | 5.22 | 3.7 | 18.8 | 149.8 | 0.15 | 4.80 | 0.2 | 0.54 | 43.00 | 121.20 | 32.40 | 1.72 |
| 2015 | 260 | Гуляш из свинины | 100 | 10.9 | 17.1 | 4.9 | 235 | 0.2 | 0.75 | 0.17 | 0.82 | 19.1 | 68.6 | 12.93 | 0.7 |
| 2008 | 331 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5.5 | 4.8 | 31.3 | 191 | 0.06 | 0 | 0.03 | 0.8 | 11 | 36 | 7 | 0.8 |
| 2008 | 442 | Сок фруктовый в ассортименте | 200 | 1 | 0.2 | 19.8 | 86 | 0.02 | 4 | 0 | 0.2 | 14 | 14 | 8 | 2.8 |
| | к/к | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами | 30 | 1.95 | 0.3 | 13.5 | 66 | 0.07 | 0 | 0 | 0.67 | 5.4 | 5.7 | 26.1 | 1.2 |
| | к/к | Батон обогащенный микроэлементами | 25 | 2 | 0.87 | 13.25 | 70 | 0.3 | 0 | 0 | 0 | 4.75 | 3.25 | 16.25 | 0.25 |
| Итого за Обед | | | 775 | 27.08 | 27.03 | 106.27 | 847.30 | 0.83 | 12.90 | 0.39 | 6.13 | 119.65 | 263.75 | 115.68 | 8.07 |
| Итого за день | | | | 34.18 | 35.43 | 130.67 | 1071.3 | 1.13 | 64.9 | 0.69 | 6.33 | 360.18 | 408.05 | 1079.18 | 8.27 |

**Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов
для организации питания обучающихся 7-11 лет в "МОУ "СОШ "ЛЦО" стоимостью 151,80 руб., в том числе: молоко 14,80 руб.**

| Год изд. сборника | № реп. | Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | День: 2 Неделя: 1 | | | | Сезон: Возраст: 7-11 | | | | | | | |
|----------------------|--------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------|---------------|----------------|-------------|
| | | | | 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 | 16 |
| #REF! | | | | | | | | | | | | | | | |
| | к/к | Молоко | 200 | 5.8 | 6.4 | 9.4 | 120.0 | 0.3 | 7 | 0.3 | 0 | 240.00 | 140 | 950 | 0 |
| | к/к | Пряник | 40 | 2.16 | 5.8 | 21.3 | 146.4 | 0 | 45 | 0 | 0.2 | 0.53 | 4.3 | 13.5 | 0.2 |
| #REF! | | | 240 | 7.96 | 12.2 | 30.7 | 266.4 | 0.3 | 52 | 0.3 | 0.2 | 240.53 | 144.3 | 963.5 | 0.2 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 39 | Салат из белокочанной капусты со свеклой и м | 60 | 1 | 6.1 | 4.4 | 76.2 | 0.02 | 16.8 | 0.18 | 2.7 | 27 | 22.2 | 12.6 | 0.66 |
| 2008 | 91 | Рассольник "Ленинградский" со сметаной | 200/5 | 2.4 | 4.64 | 13.76 | 106.4 | 0.07 | 6.4 | 0.17 | 0.16 | 27.2 | 63.2 | 21.6 | 0.8 |
| 2008 | 241 | Котлеты рыбные любительские | 100 | 16.4 | 6.6 | 6 | 150 | 0.14 | 2 | 0.38 | 0.6 | 38.1 | 172.05 | 30.01 | 1 |
| 2008 | 335 | Картофельное пюре | 150 | 3.1 | 5.4 | 20.3 | 174 | 0.14 | 5 | 0.04 | 0.2 | 47 | 85 | 29 | 1.1 |
| 2008 | 436 | Напиток апельсиновый | 200 | 0.2 | 0 | 25.7 | 105 | 0.01 | 13 | 0 | 0.1 | 8 | 5 | 3 | 0 |
| | к/к | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами | 30 | 1.95 | 0.3 | 13.5 | 66 | 0.07 | 0 | 0 | 0.67 | 5.4 | 5.7 | 26.1 | 1.2 |
| | к/к | Батон обогащенный микроэлементами | 25 | 2 | 0.87 | 13.25 | 70 | 0.3 | 0 | 0 | 0 | 4.75 | 3.25 | 16.25 | 0.25 |
| Итого за Обед | | | 770 | 27.05 | 23.91 | 96.91 | 747.60 | 0.75 | 43.20 | 0.77 | 4.43 | 157.45 | 356.40 | 138.56 | 5.01 |
| Итого за день | | | | 35.01 | 36.11 | 127.61 | 1014.00 | 1.05 | 95.20 | 1.07 | 4.63 | 397.98 | 500.70 | 1102.06 | 5.21 |

**Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов
для организации питания обучающихся 7-11 лет в МОУ "СОШ "ЛЦО" стоимостью 151,80 руб., в том числе: молоко 14,80 руб.**

День: 3

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: 7-11

| Год изд. сборника | № рецепта | Применение 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 | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 2-й Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| | к/к | Молоко | 200 | 5.8 | 6.4 | 9.4 | 120.0 | 0.3 | 7 | 0.3 | 0 | 240.00 | 140 | 950 | 0 |
| 2008 | 2 | Бутерброд с джемом | 50 | 1.5 | 5.37 | 27.5 | 165 | 0.025 | 10 | 0.04 | 0.5 | 10 | 17.5 | 6.25 | 0.4 |
| Итого за 2-й Завтрак | | | 250 | 7.3 | 11.77 | 36.9 | 285 | 0.325 | 17 | 0.34 | 0.5 | 250 | 157.5 | 956.25 | 0.4 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 30 | Салат "Степной" из разных овощей | 60 | 2.2 | 6.1 | 4.7 | 82.2 | 0.04 | 4.8 | 0.270 | 2.76 | 12,0 | 27.6 | 12,0 | 0.54 |
| 2008 | 80 | Борщ сибирский со сметаной | 200/5 | 4.8 | 5.76 | 10.64 | 113.6 | 0.04 | 8 | 0.17 | 0.24 | 44.8 | 85.6 | 24 | 1.52 |
| 2008 | 257 | Мясо тушеное (говядина) | 100 | 12.5 | 15.5 | 5.8 | 220 | 0.04 | 0 | 0.06 | 2.2 | 10 | 154 | 20 | 2 |
| 2008 | 331 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 150 | 5.5 | 4.8 | 31.3 | 191 | 0.06 | 0 | 0.03 | 0.8 | 11 | 36 | 7 | 0.8 |
| 2008 | 394 | Компот из свежих яблок | 200 | 0.2 | 0.2 | 27.9 | 115 | 0.01 | 2 | 0 | 0.1 | 7 | 4 | 4 | 1 |
| | к/к | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроулучшителями | 30 | 1.95 | 0.3 | 13.5 | 66 | 0.07 | 0 | 0 | 0.67 | 5.4 | 5.7 | 26.1 | 1.2 |
| | к/к | Батон обогащенный микроулучшителями | 25 | 2 | 0.87 | 13.25 | 70 | 0.3 | 0 | 0 | 0 | 4.75 | 3.25 | 16.25 | 0.25 |
| Итого за Обед | | | 770 | 29.15 | 33.53 | 107.09 | 857.80 | 0.56 | 14.80 | 0.26 | 6.77 | 82.95 | 316.15 | 97.35 | 7.31 |
| Итого за день | | | | 36.45 | 45.3 | 143.99 | 1142.8 | 0.885 | 31.8 | 0.6 | 7.27 | 332.95 | 473.65 | 1053.6 | 7.71 |

**Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов
для организации питания обучающихся 7-11 лет в МОУ "СОШ "ЛЦО" стоимостью 151,80 руб., в том числе: молоко 14,80 руб.**

День: 4

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: 7-11

| Год изд.сборника | № рецепта | Прием пищи, наименование блюда | 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 | 16 |
| 2-й Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| | к/к | Молоко | 200 | 5.8 | 6.4 | 9.4 | 120.0 | 0.3 | 7 | 0.3 | 0 | 240.00 | 140 | 950 | 0 |
| | к/к | Печенье в ассортименте | 40 | 4 | 4.15 | 10.66 | 100.6 | 0 | 45 | 0 | 0.2 | 0.53 | 4.3 | 13.5 | 0.2 |
| Итого за 2-й Завтрак | | | 240 | 9.8 | 10.55 | 20.06 | 220.6 | 0.3 | 52 | 0.3 | 0.2 | 240.53 | 144.3 | 963.5 | 0.2 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 35/56 | Салат из белокочанной капусты с маслом растительным (до 28.02)/ Икра морковная (с 01.03) | 60 | 0.96 | 3.06 | 4.14 | 48 | 0.018 | 23.4 | 0.02 | 1.44 | 31.2 | 16.2 | 9 | 0.4 |
| АКП*/2008 | 291/73 | Суп-пюре из овощей с гречками | 200/10 | 4.3 | 4.1 | 17.58 | 134.2 | 0.06 | 8.00 | 0.3 | 0.20 | 81.00 | 78.00 | 25.00 | 1.20 |
| АКП*/2008 | 3 | Тефтели (1й вариант), соус сметанный | 90/20 | 11.12 | 13.8 | 14.06 | 165.7 | 0.08 | 19.8 | 0 | 0.6 | 38 | 50.7 | 17.9 | 1 |
| 2008 | 323 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 3.6 | 4.6 | 37.7 | 212 | 0.03 | 0 | 0.03 | 0.3 | 11 | 78 | 26 | 0.6 |
| 2008 | 430 | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0.1 | 15 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 8 | 4 | 1 |
| | к/к | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами | 30 | 1.95 | 0.3 | 13.5 | 66 | 0.07 | 0 | 0 | 0.67 | 5.4 | 5.7 | 26.1 | 1.2 |
| | к/к | Батон обогащенный микроэлементами | 25 | 2 | 0.87 | 13.25 | 70 | 0.3 | 0 | 0 | 0 | 4.75 | 3.25 | 16.25 | 0.25 |
| Итого за Обед | | | 785 | 24.13 | 26.83 | 115.23 | 755.90 | 0.56 | 51.20 | 0.36 | 3.21 | 176.35 | 239.85 | 124.25 | 5.65 |
| Итого за день | | | | 33.93 | 37.38 | 135.29 | 976.50 | 0.86 | 103.20 | 0.66 | 3.41 | 416.88 | 384.15 | 1087.75 | 5.85 |

**Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов
для организации питания обучающихся 7-11 лет в МОУ "СОШ "ЛЦО" стоимостью 151,80 руб., в том числе: молоко 14,80 руб.**

День: 5

Неделя: 1

Сезон:

Возраст: 7-11

| Год изд. сборника | № рецепта | 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 | 16 |
| 2-й завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| | к/к | Молоко | 200 | 5.8 | 6.4 | 9.4 | 120.0 | 0.3 | 7 | 0.3 | 0 | 240.00 | 140 | 950 | 0 |
| | к/к | Зефир в ассортименте | 50 | 0.4 | 0.1 | 39.9 | 163 | 0 | 0 | 0 | 0 | 12.5 | 6 | 3 | 0.7 |
| Итого за 2-й Завтрак | | | 250 | 6.2 | 6.5 | 49.3 | 283 | 0.3 | 7 | 0.3 | 0 | 252.5 | 146 | 953 | 0.7 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 51 | Винегрет овощной | 60 | 0.8 | 4.1 | 4 | 73.8 | 0.01 | 9.6 | 0.15 | 2.76 | 22.8 | 21.6 | 11.4 | 0.6 |
| 2008 | 88 | Щи из квашенной капусты с картофелем и сметаной | 200/5 | 3.4 | 6.3 | 8.8 | 87 | 0.04 | 5.05 | 0.17 | 0.16 | 37.72 | 40.18 | 17.22 | 0.5 |
| 2008 | 299 | Запеканка картофельная с субпродуктами (печень говяжья) | 240 | 18.4 | 19 | 42.8 | 420.48 | 0.4 | 34.56 | 5.68 | 5.76 | 32.64 | 318.7 | 63.36 | 7.68 |
| 2008 | 408 | Кисель из сока плодового или ягодного натурального | 200 | 0.6 | 0.5 | 38.9 | 153 | 0.01 | 55.4 | 0 | 0.1 | 5 | 8.1 | 2.1 | 0.4 |
| | к/к | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами | 30 | 1.95 | 0.3 | 13.5 | 66 | 0.07 | 0 | 0 | 0.67 | 5.4 | 5.7 | 26.1 | 1.2 |
| | к/к | Батон обогащенный микроэлементами | 25 | 2 | 0.87 | 13.25 | 70 | 0.3 | 0 | 0 | 0 | 4.75 | 3.25 | 16.25 | 0.25 |
| Итого за Обед | | | 760 | 27.15 | 31.07 | 121.25 | 870.28 | 0.83 | 104.61 | 6.00 | 9.45 | 108.31 | 397.53 | 136.43 | 10.63 |
| Итого за день | | | | 33.35 | 37.57 | 170.55 | 1153.28 | 1.13 | 111.61 | 6.3 | 9.45 | 360.81 | 543.53 | 1089.43 | 11.33 |

**Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов
для организации питания обучающихся 7-11 лет в МОУ "СОШ "ЛЦО" стоимостью 151,80 руб., в том числе: молоко 14,80 руб.**

День: 6
Неделя: 2

Сезон:
Возраст: 7-11

| Год изд. сборника | № рецепта | 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 | 16 |
| 2-й завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| | к/к | Молоко | 200 | 5.8 | 6.4 | 9.4 | 120.0 | 0.3 | 7 | 0.3 | 0 | 240.00 | 140 | 950 | 0 |
| | к/к | Вафли в ассортименте | 40 | 1.3 | 2 | 15 | 104 | 0 | 45 | 0 | 0.2 | 0.53 | 4.3 | 13.5 | 0.2 |
| Итого за 2-й Завтрак | | | 240 | 7.1 | 8.4 | 24.4 | 224 | 0.3 | 52 | 0.3 | 0.2 | 240.53 | 144.3 | 963.5 | 0.2 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012/АКП* | 40/369(06) | Салат из моркови и яблок (до 28.02)/ Доп. Гарнир: Горошек зеленый (консервированный) с 01.03 | 60 | 0.51 | 0.06 | 4.72 | 49.5 | 0.03 | 3.35 | 0.02 | 3.1 | 22.4 | 15 | 13 | 0.6 |
| 2008 | 99/73 | Суп картофельный с горохом и гречками | 200/10 | 5.22 | 3.7 | 18.8 | 149.8 | 0.15 | 4.80 | 0.2 | 0.54 | 43.00 | 121.20 | 32.40 | 1.72 |
| АКП* | 305 | Бефстроганов в сметанном соусе (филе птицы) | 100 | 12 | 13.1 | 14 | 203.77 | 0.06 | 1.50 | 0.11 | 0.3 | 21 | 111 | 28 | 1.2 |
| 2008 | 325 | Рис отварной | 150 | 3.7 | 6.3 | 30.8 | 203.0 | 0.02 | 0 | 0.05 | 0.3 | 3 | 61 | 19 | 0.6 |
| 2007 | 123 | Компот из свежемороженых ягод (вишня) | 200 | 0.6 | 0.2 | 27.4 | 107 | 0.02 | 5 | 0.08 | 0.8 | 30 | 23 | 20.4 | 0.4 |
| | к/к | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами | 30 | 1.95 | 0.3 | 13.5 | 66 | 0.07 | 0 | 0 | 0.67 | 5.4 | 5.7 | 26.1 | 1.2 |
| | к/к | Батон обогащенный микроэлементами | 25 | 2 | 0.87 | 13.25 | 70 | 0.3 | 0 | 0 | 0 | 4.75 | 3.25 | 16.25 | 0.25 |
| Итого за Обед | | | 775 | 25.98 | 24.53 | 122.47 | 849.07 | 0.65 | 14.65 | 0.43 | 5.71 | 129.55 | 340.15 | 155.15 | 5.97 |
| Итого за день | | | | 33.08 | 32.93 | 146.87 | 1073.07 | 0.95 | 66.65 | 0.73 | 5.91 | 370.08 | 484.45 | 1118.65 | 6.17 |

**Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов
для организации питания обучающихся 7-11 лет в МОУ "СОШ "ЛЦО" стоимостью 151,80 руб., в том числе: молоко 14,80 руб.**

| Год изд.сборника | № рецеп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|----------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------|---------------|----------------|-------------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | | | | 5 | 6 | 7 | | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| День: 7 Неделя: 2 Сезон: Возраст: 7-11 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 2-й завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| | к/к | Молоко | 200 | 5.8 | 6.4 | 9.4 | 120.0 | 0.3 | 7 | 0.3 | 0 | 240.00 | 140 | 950 | 0 |
| | к/к | Печенье в ассортименте | 40 | 4 | 4.15 | 10.66 | 100.6 | 0 | 45 | 0 | 0.2 | 0.53 | 4.3 | 13.5 | 0.2 |
| Итого за 2-й Завтрак | | | 240 | 9.8 | 10.55 | 20.06 | 220.6 | 0.3 | 52 | 0.3 | 0.2 | 240.53 | 144.3 | 963.5 | 0.2 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| АКП* | 372/1 | Салат из свеклы с изюмом и маслом растительным | 60 | 2 | 3.6 | 8.7 | 100 | 0.01 | 3 | 0.01 | 1.8 | 28 | 28 | 15 | 1.1 |
| 2008 | 91 | Рассольник "Ленинградский" со сметаной | 200/5 | 2.4 | 4.64 | 13.76 | 106.4 | 0.07 | 6.4 | 0.17 | 0.16 | 27.2 | 63.2 | 21.6 | 0.8 |
| 2008 | 275 | Котлеты по-хлыновски | 90 | 11.5 | 16.2 | 19 | 213 | 0.12 | 4 | 0.08 | 0.8 | 16 | 142 | 22 | 2 |
| 2008 | 331 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5.5 | 4.8 | 31.3 | 191 | 0.06 | 0 | 0.03 | 0.8 | 11 | 36 | 7 | 0.8 |
| 2008 | 431 | Чай с сахаром и лимоном | 200/5 | 0.3 | 0.1 | 15.2 | 62 | 0 | 3 | 0 | 0 | 8 | 10 | 5 | 1 |
| | к/к | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами | 30 | 1.95 | 0.3 | 13.5 | 66 | 0.07 | 0 | 0 | 0.67 | 5.4 | 5.7 | 26.1 | 1.2 |
| | к/к | Батон обогащенный микроэлементами | 25 | 2 | 0.87 | 13.25 | 70 | 0.3 | 0 | 0 | 0 | 4.75 | 3.25 | 16.25 | 0.25 |
| Итого за Обед | | | 765 | 25.65 | 30.51 | 114.71 | 808.40 | 0.63 | 16.40 | 0.29 | 4.23 | 100.35 | 288.15 | 112.95 | 7.15 |
| Итого за день | | | | 35.45 | 41.06 | 134.77 | 1029 | 0.93 | 68.4 | 0.59 | 4.43 | 340.88 | 432.45 | 1076.45 | 7.35 |

**Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов
для организации питания обучающихся 7-11 лет в МОУ "СОШ "ЛЦО" стоимостью 151,80 руб., в том числе: молоко 14,80 руб.**

День: 8
Неделя: 2
Сезон:
Возраст: 7-11

| Год изд. сборника | № рец. | Прим. лица, наименование блюда | 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 | 16 |
| 2-й завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| | к/к | Молоко | 200 | 5.8 | 6.4 | 9.4 | 120.0 | 0.3 | 7 | 0.3 | 0 | 240.00 | 140 | 950 | 0 |
| | к/к | Зефир в ассортименте | 50 | 0.4 | 0.1 | 39.9 | 163 | 0 | 0 | 0 | 0 | 12.5 | 6 | 3 | 0.7 |
| Итого за 2-й Завтрак | | | 250 | 6.2 | 6.5 | 49.3 | 283 | 0.3 | 7 | 0.3 | 0 | 252.5 | 146 | 953 | 0.7 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | к/к | Зеленый горошек | 60 | 1.8 | 0.12 | 3.78 | 23.28 | 0.05 | 2.4 | 0 | 0.72 | 10.8 | 33.48 | 11.34 | 0.38 |
| 2008 | 95 | Борщ со свежей капусты с картофелем и сметаной | 200/5 | 2.56 | 4.48 | 17.5 | 100.6 | 0.2 | 9.5 | 19.5 | 1.7 | 10.3 | 144 | 27 | 0.8 |
| 2008 | 258 | Жаркое по-домашнему со свининой | 240 | 17.04 | 21.4 | 30.8 | 398.6 | 0.1 | 4.6 | 0.1 | 0.2 | 24.5 | 18.3 | 13.3 | 0.9 |
| 2008 | 436 | Напиток апельсиновый | 200 | 0.2 | 0 | 25.7 | 105 | 0.01 | 13 | 0 | 0.1 | 8 | 5 | 3 | 0 |
| | к/к | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами | 30 | 1.95 | 0.3 | 13.5 | 66 | 0.07 | 0 | 0 | 0.67 | 5.4 | 5.7 | 26.1 | 1.2 |
| | к/к | Батон обогащенный микроэлементами | 25 | 2 | 0.87 | 13.25 | 70 | 0.3 | 0 | 0 | 0 | 4.75 | 3.25 | 16.25 | 0.25 |
| Итого за Обед | | | 760 | 25.55 | 27.17 | 104.53 | 763.48 | 0.73 | 29.50 | 19.60 | 3.39 | 63.75 | 209.73 | 96.99 | 3.53 |
| Итого за день | | | | 31.75 | 33.67 | 153.83 | 1046.48 | 1.03 | 36.50 | 19.90 | 3.39 | 316.25 | 355.73 | 1049.99 | 4.23 |

**Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов
для организации питания обучающихся 7-11 лет в МОУ "СОШ "ЛЦО" стоимостью 151,80 руб., в том числе: молоко 14,80 руб.**

| Год изд. сборника | № рецеп. | Примем пищи, наименование блюд | Масса порции | День: 9 Неделя: 2 | | | | Сезон: Возраст: 7-11 | | | | | | | |
|-----------------------------|----------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------|---------------|----------------|-------------|
| | | | | 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 | 16 |
| 2-й завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| | к/к | Молоко | 200 | 5.8 | 6.4 | 9.4 | 120.0 | 0.3 | 7 | 0.3 | 0 | 240.00 | 140 | 950 | 0 |
| | к/к | Пряник | 40 | 2.16 | 5.8 | 21.3 | 146.4 | 0 | 45 | 0 | 0.2 | 0.53 | 4.3 | 13.5 | 0.2 |
| Итого за 2-й Завтрак | | | 240 | 7.96 | 12.2 | 30.7 | 266.4 | 0.3 | 52 | 0.3 | 0.2 | 240.53 | 144.3 | 963.5 | 0.2 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 35/56 | Салат из белокочанной капусты с маслом растительным (до 28.02)/ Икра морковная (с 01.03) | 60 | 0.96 | 3.06 | 4.14 | 48 | 0.018 | 23.4 | 0.02 | 1.44 | 31.2 | 16.2 | 9 | 0.4 |
| АКП*/2008 | 291/73 | Суп-пюре из овощей с гренками | 200/10 | 4.3 | 4.1 | 17.58 | 124.2 | 0.06 | 8.00 | 0.3 | 0.20 | 81.00 | 78.00 | 25.00 | 1.20 |
| 2008 | 272 | Биточки с соусом томатным | 90/20 | 14.84 | 16.03 | 17.56 | 274.38 | 0.08 | 0.8 | 0.03 | 2.65 | 15.32 | 144.09 | 25.68 | 2.41 |
| 2008 | 325 | Рис отварной | 150 | 3.7 | 6.3 | 32.8 | 203.0 | 0.02 | 0 | 0.05 | 0.3 | 3 | 61 | 19 | 0.6 |
| 2008 | 442 | Сок фруктовый в асоортименте | 200 | 1 | 0.2 | 19.8 | 86 | 0.02 | 4 | 0 | 0.2 | 14 | 14 | 8 | 2.8 |
| | к/к | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами | 30 | 1.95 | 0.3 | 13.5 | 66 | 0.07 | 0 | 0 | 0.67 | 5.4 | 5.7 | 26.1 | 1.2 |
| | к/к | Батон обогащенный микроэлементами | 25 | 2 | 0.87 | 13.25 | 70 | 0.3 | 0 | 0 | 0 | 4.75 | 3.25 | 16.25 | 0.25 |
| Итого за Обед | | | 785 | 28.75 | 30.86 | 118.63 | 871.58 | 0.57 | 36.20 | 0.41 | 5.46 | 154.67 | 322.24 | 129.03 | 8.86 |
| Итого за день | | | | 36.71 | 43.06 | 149.33 | 1137.98 | 0.87 | 88.20 | 0.71 | 5.66 | 395.20 | 466.54 | 1092.53 | 9.06 |

Приложение к циклическому двухнедельному меню

*АКП- акт контрольной проработки

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

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Под ред. М.П. Могильного и В.А.Тутельяна, 2011

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, Могильный М.П., изд. ДелиПринт, 2012 год

Сборник рецептов на продукцию общественного питания. М. П. Могильный Изд. 2-е, ДеЛи плюс, 2016

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Москва 2015 г

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах 2004г.

Методические указания города Москвы: Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях. 2007.

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.