



Утверждаю:  
Директор МБОУ

*Андреева*



Утверждаю:  
Генеральный директор ООО "СТК"

*Е.Г. Степанова*  
/Степанова Е.Г./

**Бюджетное двухнедельное цикличное меню горячих завтраков и обедов  
для организации питания учащихся 7-10 лет в муниципальных образовательных учреждениях  
стоимостью 108 руб.(завтрак-40 руб,обед - 68 руб.)**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	День:		Понедельник	
			Неделя:		1	
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
Б	Ж	У				
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
189	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	150/5	5,1	7,5	23	180,44
5	Бутерброды с колбасой п/к	20/15	4,3	6,8	10,3	108
432	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107
к/к	Фрукты сезонные (мандарин)	90	0,7	0,3	10,4	47,7
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>11,6</b>	<b>15,9</b>	<b>66</b>	<b>443,14</b>
<b>Обед</b>						
7,36	Свёкла отварная с растительным маслом	60	0,9	5,1	5,6	71,55
84	Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной	200/10/5	5,2	6,3	8	109,42
311	Плов из птицы (филе)	200	20,4	23	37,5	428
402	Компот из сухофруктов с витамином	200	0,6	0,1	35,7	131
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24
<b>Итого за Обед</b>			<b>29,7</b>	<b>35</b>	<b>102,6</b>	<b>818,21</b>
<b>Итого за день</b>			<b>41,3</b>	<b>50,9</b>	<b>168,6</b>	<b>1261,35</b>



Утверждаю:  
Директор МБОУ

*Андреева*



Утверждаю:  
Генеральный директор ООО "СТК"  
*Степанова Е.Г.*

**Бюджетное двухнедельное цикличное меню горячих завтраков и обедов  
для организации питания учащихся 7-10 лет в муниципальных образовательных учреждениях  
стоимостью 108 руб.(завтрак-40 руб,обед - 68 руб.)**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	День:		Вторник	
			Неделя:		1	
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
Б	Ж	У				
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
189	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	150/5	4	6,7	23,1	169,03
14	Сыр (порциями)	15	3,45	4,45	0,4	54,5
433	Какао с молоком	200	3	2,6	24,8	134,15
к/к	Батон обогащенный	40	3,16	0,4	19,3	94,4
к/к	Йогурт фруктовый (шт.)	125	3,75	3,1	17,4	101
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>17,36</b>	<b>17,25</b>	<b>85</b>	<b>553,08</b>
<b>Обед</b>						
20	Салат из соленых огурцов с луком	50	1,35	2,5	1,3	33,3
99/73	Суп картофельный с горохом, курицей и гренками	200/10/10	9,3	8,1	14,9	173,04
245	Тефтели рыбные с соусом	80/30	14,3	10	14,7	205,51
335	Картофельное пюре	150/5	3,4	5,3	22,4	150,55
431	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0	15,2	61
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24
<b>Итого за Обед</b>			<b>31,25</b>	<b>28,6</b>	<b>104,4</b>	<b>805,53</b>
<b>Итого за день</b>			<b>48,61</b>	<b>45,85</b>	<b>189,4</b>	<b>1358,61</b>



Утверждаю:  
Директор МБОУ

*Исходный № 1*



Утверждаю:  
Генеральный директор ООО "СТК"  
*Е.Г. Степанова*

**Бюджетное двухнедельное циклическое меню горячих завтраков и обедов  
для организации питания учащихся 7-10 лет в муниципальных образовательных учреждениях  
стоимостью 108 руб.(завтрак-40 руб,обед - 68 руб.)**

Рацион:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	День:		Среда	
			Неделя:		1	
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
Б	Ж	У				
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
225	Пудинг из творога с джемом	150/30	29,1	19,5	45,8	476
11,2	Чай с молоком и сахаром	200/15	1,5	1,7	17,4	91,2
к/к	Батон обогащенный	20	1,5	0,6	10,3	52,34
к/к	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>32,5</b>	<b>22,2</b>	<b>83,3</b>	<b>666,54</b>
<b>Обед</b>						
40	Салат из квашеной капусты *	60	1,4	3,1	5,7	56,24
76	Борщ со свежей капустой, картофелем со сметаной	200/5	3,5	7	12,2	125,61
254	Сосиски отварные	100	11,3	24,6	0,4	268,52
331	Макаронные изделия отварные	150	5,6	4,8	36	209,61
394	Компот из свежих яблок с витамином	200	0,2	0,2	27,9	115
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24
<b>Итого за Обед</b>			<b>24,6</b>	<b>40,2</b>	<b>98</b>	<b>853,22</b>
<b>Итого за день</b>			<b>57,1</b>	<b>62,4</b>	<b>181,3</b>	<b>1519,76</b>



Утверждаю:  
Директор МБОУ

*Андреева*



Утверждаю:  
Генеральный директор ООО "СТК"

*Е.Г. Степанова*  
/Степанова Е.Г./

Бюджетное двухнедельное цикличное меню горячих завтраков и обедов  
для организации питания учащихся 7-10 лет в муниципальных образовательных учреждениях  
стоимостью 108 руб. (завтрак-40 руб, обед - 68 руб.)

Рацион:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	День:		Четверг	
			Неделя:			1
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
Б	Ж	У				
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
214	Омлет натуральный	120	18,7	25,7	5,5	359
5	Бутерброды с колбасой п/к	20/15	4,3	6,8	10,3	108
430	Чай с сахаром	200	0	0	15	59,96
к/к	Батон обогащенный	20	1,5	0,6	10,3	52,34
к/к	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>24,9</b>	<b>33,5</b>	<b>50,9</b>	<b>626,3</b>
<b>Обед</b>						
41	Салат витаминный (1-й вариант)	60	1,1	3,5	5,7	58,3
91	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	5,3	4,4	13,6	114,75
15/36	Биточки куриные с соусом молочным	80/50	14,8	14,6	10,2	223
325	Рис отварной	180	4,6	7,3	48,2	256,3
402	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0,6	0,1	35,7	131
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24
<b>Итого за Обед</b>			<b>29</b>	<b>30,4</b>	<b>129,2</b>	<b>861,59</b>
<b>Итого за день</b>			<b>53,9</b>	<b>63,9</b>	<b>180,1</b>	<b>1487,89</b>



Утверждаю:  
Директор МБОУ

*Александрова*



Утверждаю:  
Генеральный директор ООО "СТК"

*Е.Г. Степанова*  
/Степанова Е.Г./

**Бюджетное двухнедельное цикличное меню горячих завтраков и обедов  
для организации питания учащихся 7-10 лет в муниципальных образовательных учреждениях  
стоимостью 108 руб.(завтрак-40 руб,обед - 68 руб.)**

**Рацион:**

<b>День:</b>	<b>Пятница</b>
<b>Неделя:</b>	<b>1</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
184	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150/5	5,7	6,4	27	188,65
14	Сыр (порциями)	15	3,45	4,45	0,4	54,5
433	Какао с молоком	200	3	2,6	24,8	134,15
к/к	Йогурт фруктовый (шт)	125	3,75	3,1	17,4	101
к/к	Батон обогащенный	50	3,8	1,5	25,7	130,85
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>19,7</b>	<b>18,05</b>	<b>95,3</b>	<b>609,15</b>
<b>Обед</b>						
51	Винегрет овощной *	60	0,7	6,1	4,7	76,22
100	Суп картофельный с макарон.изд. с мясом птицы	200/10	7,8	7,5	16,9	166,7
237	Рыба, запеченная в сметанном соусе	100	17,5	12,4	27	194
335	Картофельное пюре	180	4	6,3	26,5	178,59
431	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0	15,2	61
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,9	2	25,3	135
<b>Итого за Обед</b>			<b>35,2</b>	<b>25</b>	<b>79,9</b>	<b>655,74</b>
<b>Итого за день</b>			<b>70,4</b>	<b>59,3</b>	<b>195,5</b>	<b>1467,25</b>



*Александров*



*Е.Г. Степанова*  
/Степанова Е.Г./

**Бюджетное двухнедельное цикличное меню горячих завтраков и обедов  
для организации питания учащихся 7-10 лет в муниципальных образовательных учреждениях  
стоимостью 108 руб.(завтрак-40 руб,обед - 68 руб.)**

**Рацион:**

			<b>День:</b> Понедельник			
			<b>Неделя:</b> 2			
№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
190	Каша из пшена и риса молочная («Дружба»)	150/5	4,8	7,3	21,7	171,53
5	Бутерброды с колбасой п/к	20/15	4,3	6,8	10,3	108
432	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107
к/к	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	43
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>11,5</b>	<b>15,6</b>	<b>62,4</b>	<b>429,53</b>
<b>Обед</b>						
к/к	Огурец соленый **	60	0,2	0,1	5,1	9,8
95	Суп из овощей со сметаной	200/5	1,9	3,5	15,5	100,68
316	Котлеты рубленые из кур, запеченные в соусе молочном	80/50	14,8	14,6	10,2	223
325	Рис отварной	180	4,6	7,3	48,2	256,3
402	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0,6	0,1	35,7	131
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24
<b>Итого за Обед</b>			<b>24,7</b>	<b>26,1</b>	<b>130,5</b>	<b>799,02</b>
<b>Итого за день</b>			<b>36,2</b>	<b>41,7</b>	<b>192,9</b>	<b>1228,55</b>



Утверждаю:  
Директор МБОУ

*Александров*



Утверждаю:  
Генеральный директор ООО "СТК"

*Е.Г. Степанова* /Степанова Е.Г./

**Бюджетное двухнедельное цикличное меню горячих завтраков и обедов  
для организации питания учащихся 7-10 лет в муниципальных образовательных учреждениях  
стоимостью 108 руб.(завтрак-40 руб,обед - 68 руб.)**

**Рацион:**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	День:			Вторник
			Неделя:			2
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
Б	Ж	У				
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
184	Каша вязкая манная молочная с маслом сливочным	150/5	5,6	4,7	30,9	187,74
14	Сыр (порциями)	15	3,45	4,45	0,4	54,5
430	Чай с сахаром	200	0	0	15	59,96
к/к	Батон обогащенный	50	3,8	1,5	25,7	130,85
к/к	Йогурт фруктовый 2,5 % ж.	125	3,75	3,1	17,4	101
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>16,6</b>	<b>13,75</b>	<b>89,4</b>	<b>534,05</b>
<b>Обед</b>						
40	Салат из квашеной капусты *	60	1,4	3,1	5,7	56,24
92	Суп картофельный с рыбой	200/20	8,5	2,3	16,1	119,06
258	Жаркое по-домашнему со свининой	200	16,4	20,8	21,6	399
436	Напиток из апельсинов с витамином "С"	200	0,2	0	25,7	105
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,9	2	25,3	135
<b>Итого за Обед</b>			<b>31,4</b>	<b>28,2</b>	<b>94,4</b>	<b>814,3</b>
<b>Итого за день</b>			<b>48</b>	<b>41,95</b>	<b>183,8</b>	<b>1348,35</b>



Утверждаю:  
Директор МБОУ

*Александров*



Утверждаю:  
Генеральный директор ООО "СТК"

*Е.Г. Степанова*  
/Степанова Е.Г./

**Бюджетное двухнедельное циклическое меню горячих завтраков и обедов  
для организации питания учащихся 7-10 лет в муниципальных образовательных учреждениях  
стоимостью 108 руб.(завтрак-40 руб,обед - 68 руб.)**

**Рацион:**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	День:			Среда
			Неделя:			2
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
Б	Ж	У				
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
225	Пудинг из творога с джемом	150/20	25,3	19,5	45,8	476
433	Какао с молоком	200	3	2,6	24,8	134,15
к/к	Батон обогащенный	20	1,5	0,6	10,3	52,34
к/к	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>30,2</b>	<b>23,1</b>	<b>90,7</b>	<b>709,49</b>
<b>Обед</b>						
35	Салат из б/к капусты с морковью и маслом растительным**	60	1,4	4,1	6,7	69
80	Борщ сибирский со сметаной	200/5	3,2	4	12,8	100,03
283	Тефтели из говядины с соусом томатным	50/50	11,2	10,2	9,7	286
323	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	4,8	37,1	183,8
401	Компот из кураги с витамином "С"	200	1	0,1	34,1	141,21
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24
<b>Итого за Обед</b>			<b>23</b>	<b>23,7</b>	<b>116,2</b>	<b>858,28</b>
<b>Итого за день</b>			<b>53,2</b>	<b>46,8</b>	<b>206,9</b>	<b>1567,77</b>





Утверждаю:  
Директор МБОУ

*[Signature]*



Утверждаю:  
Генеральный директор ООО "СТК"

*[Signature]* /Степанова Е.Г./

**Бюджетное двухнедельное цикличное меню горячих завтраков и обедов  
для организации бюджетного питания учащихся 7-10 лет в муниципальных образовательных учреждениях  
стоимостью 108 руб.(завтрак-40 руб,обед - 68 руб.)**

Рацион:

			День: Четверг			
			Неделя:		2	
№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
184	Каша вязкая пшеничная молочная с маслом сливочным	150/5	6,5	7,2	32,8	221,56
5	Бутерброды с колбасой п/к	20/15	4,3	6,8	10,3	108
431	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0	15,2	61
к/к	Йогурт фруктовый 2,5 % ж.	125	3,75	3,1	17,4	101
<b>Итого за Завтрак</b>			14,85	17,1	75,7	491,56
<b>Обед</b>						
48	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	2,8	7,3	4,6	95,74
90	Рассольник домашний с курицей и сметаной	200/10/5	6,4	8	14,8	156,33
231	Рыба тушеная в томате с овощами	80/50	21,2	6,2	4,9	160,33
335	Картофельное пюре	180	4	6,3	26,5	178,59
402	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0,6	0,1	35,7	131
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,24
<b>Итого за Обед</b>			37,6	28,4	102,3	800,23
<b>Итого за день</b>			52,45	45,5	178	1291,79



Утверждаю:  
Директор МБОУ

*Александр*



Утверждаю:  
Генеральный директор ООО "СТК"

*Е.Г. Степанова*  
/Степанова Е.Г./

**Бюджетное двухнедельное цикличное меню горячих завтраков и обедов  
для организации питания учащихся 7-10 лет в муниципальных образовательных учреждениях  
стоимостью 108 руб.(завтрак-40 руб,обед - 68 руб.)**

**Рацион:**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	День:		Пятница	
			Неделя:		2	
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
Б	Ж	У				
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
224	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/20	36,6	17,8	44,5	484,17
к/к	Батон обогащенный	40	3,16	0,4	19,3	94,4
432	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107
к/к	Фрукты сезонные (мандарин)	90	0,7	0,3	10,4	47,7
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>41,96</b>	<b>19,8</b>	<b>96,5</b>	<b>733,27</b>
<b>Обед</b>						
51	Винегрет овощной *	60	0,7	6,1	4,7	76,22
99	Суп картофельный с фасолью на кур/бульоне со сметаной	200/5	5,2	4,6	13	114,4
254	Сосиски отварные	100	11,3	24,6	0,4	268,52
331	Макаронные изделия отварные	180	6,7	5,7	39,5	250,86
394	Компот из свежих яблок с витамином "С"	200	0,2	0,2	27,9	115
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,9	2	25,3	135
<b>Итого за Обед</b>			<b>29</b>	<b>43,2</b>	<b>110,8</b>	<b>960</b>
<b>Итого за день</b>			<b>70,96</b>	<b>63</b>	<b>207,3</b>	<b>1693,27</b>