

СОГЛАСОВАНО

Директор

*О.И. Иванова*

2024г.



МОБУСОШ № 9  
ИТЯНА ИВАНОВА

Директор Муниципального автономного учреждения "Всеволожский центр питания "Здоровое детство"

УТВЕРЖДАЮ

Павлова Н.М.  
"01" января 2024г.



Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 151,80 руб., в том числе: молоко 14,80 руб.

День: 1 Понедельник  
Неделя: 1

Сезон:  
Возраст: 7-11

Год изд. сборника	№ 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	16
<b>2-й Завтрак</b>															
	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
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>			<b>240</b>	<b>7,1</b>	<b>8,4</b>	<b>24,4</b>	<b>224</b>	<b>0,3</b>	<b>52</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>240,53</b>	<b>144,3</b>	<b>963,5</b>	<b>0,2</b>
<b>Обед</b>															
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
<b>Итого за Обед</b>			<b>775</b>	<b>27,08</b>	<b>27,03</b>	<b>106,27</b>	<b>847,30</b>	<b>0,83</b>	<b>12,90</b>	<b>0,39</b>	<b>6,13</b>	<b>119,65</b>	<b>263,75</b>	<b>115,68</b>	<b>8,07</b>
<b>Итого за день</b>				<b>34,18</b>	<b>35,43</b>	<b>130,67</b>	<b>1071,3</b>	<b>1,13</b>	<b>64,9</b>	<b>0,69</b>	<b>6,33</b>	<b>360,18</b>	<b>408,05</b>	<b>1079,18</b>	<b>8,27</b>

**Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов  
для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,  
стоимостью 151,80 руб., в том числе: молоко 14,80 руб.**

Год изд. сборника	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	День: 2 Вторник Неделя: 1				Сезон: Возраст: 7-11				Минеральные вещества (мг)			
				Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Ca	P	Mg	Fe
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>2-й Завтрак</b>															
	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
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>			<b>250</b>	<b>6,2</b>	<b>6,5</b>	<b>49,3</b>	<b>283</b>	<b>0,3</b>	<b>7</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>252,5</b>	<b>146</b>	<b>953</b>	<b>0,7</b>
<b>Обед</b>															
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	84	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/5	2,48	4,48	6,4	76,8	0,048	17,6	0,17	0,16	35,2	42,4	17,6	0,6
2008	311	Плов из птицы	250	19,83	21,83	46,16	410	0,13	18,3	0,36	7,3	61,7	313,3	61,7	20
2008	402	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0	0,01	0,5	21	23	16	0,7
	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
<b>Итого за Обед</b>			<b>770</b>	<b>28,86</b>	<b>31,18</b>	<b>119,71</b>	<b>853,80</b>	<b>0,58</b>	<b>38,90</b>	<b>0,55</b>	<b>10,43</b>	<b>156,05</b>	<b>415,65</b>	<b>152,65</b>	<b>23,85</b>
<b>Итого за день</b>				<b>35,06</b>	<b>37,68</b>	<b>169,01</b>	<b>1136,8</b>	<b>0,878</b>	<b>45,9</b>	<b>0,85</b>	<b>10,43</b>	<b>408,55</b>	<b>561,65</b>	<b>1105,65</b>	<b>24,55</b>

**Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов  
для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,  
стоимостью 151,80 руб., в том числе: молоко 14,80 руб.**

День: 3 Среда

Сезон:

Неделя: I

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
<b>2-й Завтрак</b>															
	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
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>			<b>240</b>	<b>7,96</b>	<b>12,2</b>	<b>30,7</b>	<b>266,4</b>	<b>0,3</b>	<b>52</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>240,53</b>	<b>144,3</b>	<b>963,5</b>	<b>0,2</b>
<b>Обед</b>															
2011	71	Овощи пропорционно (огурец свежий)	60	0,48	0,09	1,5	8,4	0,018	6	0,006	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36
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
АКП*	345	Рыбные гнезда запеченные с сыром	100	14,2	15	20,26	223,4	0,05	5	0,02	4,1	43	137,5	19,4	0,9
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 микронутриентами	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 микронутриентами	25	2	0,87	13,25	70	0,3	0	0	0	4,75	3,25	16,25	0,25
<b>Итого за Обед</b>			<b>770</b>	<b>24,33</b>	<b>26,30</b>	<b>108,27</b>	<b>753,20</b>	<b>0,66</b>	<b>35,40</b>	<b>0,24</b>	<b>5,29</b>	<b>149,15</b>	<b>324,85</b>	<b>123,75</b>	<b>4,61</b>
<b>Итого за день</b>				<b>32,29</b>	<b>38,50</b>	<b>138,97</b>	<b>1019,60</b>	<b>0,96</b>	<b>87,40</b>	<b>0,54</b>	<b>5,49</b>	<b>389,68</b>	<b>469,15</b>	<b>1087,25</b>	<b>4,81</b>

**Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов  
для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,  
стоимостью 151,80 руб., в том числе: молоко 14,80 руб.**

День: 4 Четверг

Сезон:

Неделя: I

Возраст: 7-11

Год изд. сборника	№ 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	16
<b>2-й Завтрак</b>															
	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
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>			<b>250</b>	<b>7,3</b>	<b>11,77</b>	<b>36,9</b>	<b>285</b>	<b>0,325</b>	<b>17</b>	<b>0,34</b>	<b>0,5</b>	<b>250</b>	<b>157,5</b>	<b>956,25</b>	<b>0,4</b>
<b>Обед</b>															
2008	23	Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом	60	0,54	6,06	1,74	63,6	0,02	10,8	0,06	2,94	14,4	17,4	9,6	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 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
<b>Итого за Обед</b>			<b>770</b>	<b>27,49</b>	<b>33,49</b>	<b>104,13</b>	<b>839,20</b>	<b>0,54</b>	<b>20,80</b>	<b>0,32</b>	<b>6,95</b>	<b>97,35</b>	<b>305,95</b>	<b>106,95</b>	<b>7,31</b>
<b>Итого за день</b>				<b>34,79</b>	<b>45,26</b>	<b>141,03</b>	<b>1124,2</b>	<b>0,865</b>	<b>37,8</b>	<b>0,66</b>	<b>7,45</b>	<b>347,35</b>	<b>463,45</b>	<b>1063,2</b>	<b>7,71</b>

**Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов  
для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,  
стоимостью 151,80 руб., в том числе: молоко 14,80 руб.**

День: 5 Пятница  
Неделя: 1

Сезон:  
Возраст: 7-11

Год изд. сборника	№ 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	16
<b>2-й Завтрак</b>															
	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	0,33	4,3	13,3	0,2
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>			<b>240</b>	<b>9,8</b>	<b>10,55</b>	<b>20,06</b>	<b>220,6</b>	<b>0,3</b>	<b>52</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>240,53</b>	<b>144,3</b>	<b>963,5</b>	<b>0,2</b>
<b>Обед</b>															
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 микронутриентами	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 микронутриентами	25	2	0,87	13,25	70	0,3	0	0	0	4,75	3,25	16,25	0,25
<b>Итого за Обед</b>			<b>785</b>	<b>24,13</b>	<b>26,83</b>	<b>115,23</b>	<b>755,90</b>	<b>0,56</b>	<b>51,20</b>	<b>0,36</b>	<b>3,21</b>	<b>176,35</b>	<b>239,85</b>	<b>124,25</b>	<b>5,65</b>
<b>Итого за день</b>				<b>33,93</b>	<b>37,38</b>	<b>135,29</b>	<b>976,50</b>	<b>0,86</b>	<b>103,20</b>	<b>0,66</b>	<b>3,41</b>	<b>416,88</b>	<b>384,15</b>	<b>1087,75</b>	<b>5,85</b>

**Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов  
для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,  
стоимостью 151,80 руб., в том числе: молоко 14,80 руб.**

День: 6 Суббота  
Неделя: 1

Сезон:  
Возраст: 7-11

Год изд. сборника	№ 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	16
<b>2-й завтрак</b>															
	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	30	0,4	0,1	39,9	163	0	0	0	0	12,5	6	3	0,7
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>			<b>250</b>	<b>6,2</b>	<b>6,5</b>	<b>49,3</b>	<b>283</b>	<b>0,3</b>	<b>7</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>252,5</b>	<b>146</b>	<b>953</b>	<b>0,7</b>
<b>Обед</b>															
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 микронутриентами	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 микронутриентами	25	2	0,87	13,25	70	0,3	0	0	0	4,75	3,25	16,25	0,25
<b>Итого за Обед</b>			<b>760</b>	<b>27,15</b>	<b>31,07</b>	<b>121,25</b>	<b>870,28</b>	<b>0,83</b>	<b>104,61</b>	<b>6,00</b>	<b>9,45</b>	<b>108,31</b>	<b>397,53</b>	<b>136,43</b>	<b>10,63</b>
<b>Итого за день</b>				<b>33,35</b>	<b>37,57</b>	<b>170,55</b>	<b>1153,28</b>	<b>1,13</b>	<b>111,61</b>	<b>6,3</b>	<b>9,45</b>	<b>360,81</b>	<b>543,53</b>	<b>1089,43</b>	<b>11,33</b>

**Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов  
для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,  
стоимостью 151,80 руб., в том числе: молоко 14,80 руб.**

День: 7 Понедельник

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: 7-11

Год изд. сборника	№ 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	16
<b>2-й завтрак</b>															
	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	0,55	4,5	13,5	0,2
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>			<b>240</b>	<b>7,1</b>	<b>8,4</b>	<b>24,4</b>	<b>224</b>	<b>0,3</b>	<b>52</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>240,53</b>	<b>144,3</b>	<b>963,5</b>	<b>0,2</b>
<b>Обед</b>															
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 микронутриентами	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 микронутриентами	25	2	0,87	13,25	70	0,3	0	0	0	4,75	3,25	16,25	0,25
<b>Итого за Обед</b>			<b>775</b>	<b>25,98</b>	<b>24,53</b>	<b>122,47</b>	<b>849,07</b>	<b>0,65</b>	<b>14,65</b>	<b>0,43</b>	<b>5,71</b>	<b>129,55</b>	<b>340,15</b>	<b>155,15</b>	<b>5,97</b>
<b>Итого за день</b>				<b>33,08</b>	<b>32,93</b>	<b>146,87</b>	<b>1073,07</b>	<b>0,95</b>	<b>66,65</b>	<b>0,73</b>	<b>5,91</b>	<b>370,08</b>	<b>484,45</b>	<b>1118,65</b>	<b>6,17</b>

**Двухнедельное цикличное сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов  
для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,  
стоимостью 151,80 руб., в том числе: молоко 14,80 руб.**

День: 8 Вторник  
Неделя: 2

Сезон:  
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
<b>2-й завтрак</b>															
	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
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>			<b>240</b>	<b>9,8</b>	<b>10,55</b>	<b>20,06</b>	<b>220,6</b>	<b>0,3</b>	<b>52</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>240,53</b>	<b>144,3</b>	<b>963,5</b>	<b>0,2</b>
<b>Обед</b>															
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 микронутриентами	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 микронутриентами	25	2	0,87	13,25	70	0,3	0	0	0	4,75	3,25	16,25	0,25
<b>Итого за Обед</b>			<b>765</b>	<b>25,65</b>	<b>30,51</b>	<b>114,71</b>	<b>808,40</b>	<b>0,63</b>	<b>16,40</b>	<b>0,29</b>	<b>4,23</b>	<b>100,35</b>	<b>288,15</b>	<b>112,95</b>	<b>7,15</b>
<b>Итого за день</b>				<b>35,45</b>	<b>41,06</b>	<b>134,77</b>	<b>1029</b>	<b>0,93</b>	<b>68,4</b>	<b>0,59</b>	<b>4,43</b>	<b>340,88</b>	<b>432,45</b>	<b>1076,45</b>	<b>7,35</b>



**Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов  
для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,  
стоимостью 151,80 руб., в том числе: молоко 14,80 руб.**

День: 9 Среда

Неделя: 2

Сезон:

Возраст: 7-11

Год изд.:борника	№ 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	16
<b>2-й завтрак</b>															
	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
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>			<b>250</b>	<b>6,2</b>	<b>6,5</b>	<b>49,3</b>	<b>283</b>	<b>0,3</b>	<b>7</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>252,5</b>	<b>146</b>	<b>953</b>	<b>0,7</b>
<b>Обед</b>															
2011	71	Овощи пропорционно (огурец свежий)	60	0,48	0,09	1,5	8,4	0,018	6	0,006	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36
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 свиной	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
<b>Итого за Обед</b>			<b>760</b>	<b>24,23</b>	<b>27,14</b>	<b>102,25</b>	<b>748,60</b>	<b>0,70</b>	<b>33,10</b>	<b>19,61</b>	<b>2,73</b>	<b>66,75</b>	<b>201,45</b>	<b>94,05</b>	<b>3,51</b>
<b>Итого за день</b>				<b>30,43</b>	<b>33,64</b>	<b>151,55</b>	<b>1031,60</b>	<b>1,00</b>	<b>40,10</b>	<b>19,91</b>	<b>2,73</b>	<b>319,25</b>	<b>347,45</b>	<b>1047,05</b>	<b>4,21</b>

**Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов  
для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,  
стоимостью 151,80 руб., в том числе: молоко 14,80 руб.**

День: 10 Четверг  
Неделя: 2

Сезон:  
Возраст: 7-11

Год изд.:борника	№ 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	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>2-й завтрак</b>															
	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
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>			<b>250</b>	<b>7,3</b>	<b>11,77</b>	<b>36,9</b>	<b>285</b>	<b>0,325</b>	<b>17</b>	<b>0,34</b>	<b>0,5</b>	<b>250</b>	<b>157,5</b>	<b>956,25</b>	<b>0,4</b>
<b>Обед</b>															
2008	23	Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом	60	0,54	6,06	1,74	63,6	0,02	10,8	0,06	2,94	14,4	17,4	9,6	0,54
2012	83	Суп картофельный с мясом птицы	200/20	4,6	8	19,5	147,9	0,1	9	0,16	0,26	23,7	103,01	29,4	1,5
2008	256	Печень по-строгановски	90	12,9	10,6	0,4	136,7	0,31	2,26	0,06	0,45	42,72	170,6	29,3	2,55
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	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 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
<b>Итого за Обед</b>			<b>775</b>	<b>25,79</b>	<b>30,63</b>	<b>113,99</b>	<b>811,20</b>	<b>0,84</b>	<b>24,06</b>	<b>0,31</b>	<b>4,72</b>	<b>108,97</b>	<b>381,96</b>	<b>140,65</b>	<b>7,64</b>
<b>Итого за день</b>				<b>33,09</b>	<b>42,40</b>	<b>150,89</b>	<b>1096,20</b>	<b>1,17</b>	<b>41,06</b>	<b>0,65</b>	<b>5,22</b>	<b>358,97</b>	<b>539,46</b>	<b>1096,90</b>	<b>8,04</b>

**Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов  
для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,  
стоимостью 151,80 руб., в том числе: молоко 14,80 руб.**

День: 11 Пятница

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: 7-11

Год изд. сборника	№ 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	16
<b>2-й завтрак</b>															
	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
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>			<b>240</b>	<b>7,96</b>	<b>12,2</b>	<b>30,7</b>	<b>266,4</b>	<b>0,3</b>	<b>52</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>240,53</b>	<b>144,3</b>	<b>963,5</b>	<b>0,2</b>
<b>Обед</b>															
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	124,2	0,06	8,00	0,3	0,20	81,00	78,00	25,00	1,20
АКП*/2008	289/364	Биточки "Аппетитные" в соусе томатном	90/20	13,9	14,2	16,8	200,1	0	3,3	0	4	9,6	21,5	6	0,4
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 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
<b>Итого за Обед</b>			<b>785</b>	<b>27,81</b>	<b>29,03</b>	<b>117,87</b>	<b>797,30</b>	<b>0,49</b>	<b>38,70</b>	<b>0,38</b>	<b>6,81</b>	<b>148,95</b>	<b>199,65</b>	<b>109,35</b>	<b>6,85</b>
<b>Итого за день</b>				<b>35,77</b>	<b>41,23</b>	<b>148,57</b>	<b>1063,70</b>	<b>0,79</b>	<b>90,70</b>	<b>0,68</b>	<b>7,01</b>	<b>389,48</b>	<b>343,95</b>	<b>1072,85</b>	<b>7,05</b>

**Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов  
для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,  
стоимостью 151,80 руб., в том числе: молоко 14,80 руб.**

День: 12 Суббота  
Неделя: 2

Сезон:  
Возраст: 7-11

Год изд. сборника	№ 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	16
<b>2-й завтрак</b>															
	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
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>			<b>240</b>	<b>9,8</b>	<b>10,55</b>	<b>20,06</b>	<b>220,6</b>	<b>0,3</b>	<b>52</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>240,53</b>	<b>144,3</b>	<b>963,5</b>	<b>0,2</b>
<b>Обед</b>															
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	100	Суп картофельный с вермишелью	200	3,12	4,24	16	146,8	0,08	6,40	0,2	0,24	18,40	51,20	20,00	0,80
2004	374	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	13	12,8	14,88	168,2	0,2	0	0	0,4	36	162	20	2
2008	335	Картофельное пюре	150	3,1	5,4	20,3	174	0,14	5	0,04	0,2	47	85	29	1,1
2016	1210	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,2	23,8	100	0	110	0	0	14	2	4	0,6
	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
<b>Итого за Обед</b>			<b>765</b>	<b>24,37</b>	<b>27,91</b>	<b>105,73</b>	<b>798,80</b>	<b>0,80</b>	<b>131,00</b>	<b>0,35</b>	<b>4,27</b>	<b>148,35</b>	<b>330,75</b>	<b>126,75</b>	<b>6,55</b>
<b>Итого за день</b>				<b>34,17</b>	<b>38,46</b>	<b>125,79</b>	<b>1019,40</b>	<b>1,10</b>	<b>183,00</b>	<b>0,65</b>	<b>4,47</b>	<b>388,88</b>	<b>475,05</b>	<b>1090,25</b>	<b>6,75</b>
<b>Итого за 12 дней</b>				<b>405,59</b>	<b>461,54</b>	<b>1743,96</b>	<b>12794,65</b>	<b>11,75</b>	<b>940,72</b>	<b>32,90</b>	<b>72,33</b>	<b>4450,99</b>	<b>5452,79</b>	<b>13014,61</b>	<b>102,09</b>
<b>Итого среднее за день</b>				<b>33,8</b>	<b>38,5</b>	<b>145,3</b>	<b>1066,2</b>	<b>1,0</b>	<b>78,4</b>	<b>2,7</b>	<b>6,0</b>	<b>370,9</b>	<b>454,4</b>	<b>1084,6</b>	<b>8,5</b>

**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 сбоя поставки в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.