

УТВЕРЖДАЮ

Директор

01 сентября 2025г.

Двухдневное циклическое (вариативное) сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 161,00 руб.

День: 1 Понедельник

Пол: 1

Сезон:

Возраст: 12-18

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
Завтрак															
2008/АКП*	189/03	Каша пшеничная «Молитва» с ягодным соусом (свежемороженый крыжовник)	250/30	12,2	16,2	39,9	345,1	0,17	1,58	0,06	0,97	183,59	235	46,6	3,1
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
	к/к	Батон обогащенный микроэлементами	70	5,6	2,43	37,1	196	0,84	0	0	0	13,3	9,1	45,5	0,7
Итого за Завтрак			550	18	18,73	92	601,1	1,01	1,58	0,06	0,97	201,89	252,1	96,1	4,8
Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)															
2011/АКП*	4/1 71/1	Салат из белокочанной капусты, кукурузы и маслом растительным «Переменка» до 28.02	100/100	1,7	6,6	10,3	106,7	0,17	30,05	0,17	0,3	36,5	0	0	0,5
2008	99/73	Суп картофельный с горохом и гречкой из батона обогащенного микроэлементами	250/10	8,93	6,1	25,83	185,5	0,15	4,80	0,2	0,54	43,60	121,20	32,40	1,72
АКП*	336/03	Бульон куриный с гречкой из батона обогащенного микроэлементами	250/10/10	11,82	9,46	22,52	213,55	0,00	0,50	0,0	0,00	3,79	0,00	5,00	0,25
АКП*	280/04	Гуляш из индейки (филе) «по-вепоски»	100	12,1	10,9	1,9	139,2	0,02	31,54	0,1	0,44	20,29	21,11	6,75	0,25
2008	331	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,6	5,76	43,8	235,2	0,07	0	0,03	0,9	13,2	43,2	8,4	0,9
АКП*	29/04	Компот из свежемороженых ягод (ягодный микс)	200	0,2	0	25,7	105	0,01	13	0	0,1	8	5	3	0
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
Итого за Обед			870	31,48	29,66	121,03	837,60	0,49	79,39	0,48	2,95	126,39	196,21	76,65	4,57
Итого за день				49,48	48,39	213,03	1438,7	1,502	80,97	0,54	3,92	328,27	448,31	172,75	9,37

**Двухнедельное циклическое (вариативное) сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов
для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,
стоимостью 161,00 руб.**

Год изд. сборника	№ рецепта	Примечание, наименование блюда	Масса порции	День: 2 Вторник				Сезон: Возраст: 12-16							
				Неделя: 1				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	В	Ca	P	Mg	Fe
				Б	Ж	У									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
2008	210	Макароны с сыром	210/15	15,3	17,0	42,4	354,0	0,09	0	0,18	1,44	167,40	149,4	16,2	1,44
2008	432	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107	1	0,01	0	0	61	45	7	1
2011	338	Яблоко свежее	100	0,54	0,54	13,17	60,84	0,03	13	0	0,26	20,8	13,9	11,7	2,9
	к/к	Батон обогащенный микроэлементами	25	2	0,02	13,25	70	0,3	0	0	0	4,75	3,25	16,25	0,25
Итого за Завтрак			550	19,34	19,71	91,15	591,84	1,42	13,81	0,18	1,7	283,95	211,58	51,15	5,59
Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО, ГАРНИР И НАПИТОК НА ВЫБОР)															
2008	20	Салат из соевых огурцов с луком (репчатый) до 28.02 Салат из соевых огурцов с луком (зеленым) с 01.03	100/100	2,7	5,1	2,6	67	0,017	6	0	2,3	23	23	13	0,7
2008	95	Борщ со свежей капусты с картофелем и сметаной	250/5	5,67	5,6	21,77	204	0,25	11,81	24,25	2,11	12,81	179,12	33,58	0,99
АКП*	336/04	Бульон куриный со свежей зеленью петрушки	250/10/2	5,3	1,4	1,4	113,4	0,06	0,22	0,0	0,00	2,51	0,00	3,70	0,12
2008	241	Котлета рыбная «Ладжская» любительская	100	13,6	8,04	17,4	190	0,08	2	0,35	0,8	42	180	18	1
2008	326	Рис припущенный с овощами	180	3,96	13	42,3	234	0,08	9,76	0	0,25	581	1,3	49,58	1,13
2008	335	Картофельное пюре	180	5,04	5	27,2	208,8	0,16	6	0,047	0,24	564	102	34,8	1,3
АКП*	402,02	Компот из свежемороженных ягод (клубника)	200	0,2	0,08	17,42	69,44	0,006	40	0	0,1	7,12	6,6	6,2	0,3
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	54	5,7	26,1	1,2
Итого за Обед			865	28,08	32,12	114,99	838,44	0,58	65,81	24,65	6,22	147,13	496,42	131,68	5,49
Итого за день				47,42	51,83	206,14	1422,28	2,003	78,82	24,927	7,92	481,88	787,97	182,83	11,68

**Двухнедельное циклическое (вариативное) сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов
для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,
стоимостью 161,00 руб.**

День: 3 Среда							Сезон: Возраст: 12-18								
Год изд. сборника	№ респ.	Приним. 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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак:															
2008/ АКП*	189/08	Каша рисовая молочная с ягодным соусом (свежемороженый ягодный микс)	250/30	12,2	16,4	29,9	320,4	0,21	1,58	0,06	0,63	156,11	284,8	136,8	4,9
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
	к/к	Батон обогащенный микроэлементами	70	5,6	2,43	37,1	196	0,84	0	0	0	13,3	9,1	45,5	0,7
Итого за Завтрак			550	18	18,93	82	576,4	1,05	1,58	0,06	0,63	174,0	301,9	186,3	6,6
Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)															
2008	23	Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом (без лука)	100	0,9	8,8	2,9	106	0,03	18	0,1	4,9	24	29	16	0,9
АКП*	336/03	Картофельный крем-суп с ржаными сухариками «Саблинский»	250/10	4,6	5,2	19,44	147,58	0,10	7,90	0,1	0,19	67,31	99,04	30,70	1,38
АКП*	336/03	Бульон куриный с гречками из батона обогащенного микроэлементами	250/10/10	11,82	9,46	22,52	213,55	0,00	0,50	0,0	0,00	3,70	0,00	5,00	0,25
АКП*/ 2008	01/371	Тефтели «Сосисовоборские» из филе птицы (куриное) в сметанном соусе	100/30	16,3	12,3	21,7	219,9	0	3,5	0	4,3	16,4	23,29	6,5	0,43
2008	323	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,36	5,5	15,24	254,4	0,011	0	0,011	0,24	13,1	93,6	31,2	0,72
2008	402	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	25,7	131	0,02	0	0,01	0,5	21	23	16	0,7
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
Итого за Обед			900	28,71	32,20	128,48	924,88	0,22	29,40	0,23	10,56	128,10	180,03	95,30	4,61
Итого за день				46,71	51,13	210,48	1501,28	1,27	30,98	0,29	11,19	302,59	481,93	281,60	11,21

Двухнедельное цикличное (вариативное) сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов
для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,
стоимостью 161,00 руб.

		День: 4 Четверг		Неделя: 1		Сезон: Возраст: 12-18						Минеральные вещества (мг)			
Год изд. сборника	№ рец.	Прим. пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							
1	2	3	4	Б	Ж	У	8	В1	С	А	Н	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
2008/АКП*	184/05	Каша овсяная (геркулес) «Копорка» с соусом ягодным (свежемороженая клубника)	250/30	10,1	14,6	35,1	305,5	0,3	16,00	0,06	0,3	175,30	280,1	85,3	3,16
2008	433	Какао с молоком	200	3	2,6	22,9	134,2	0,04	1	0,01	0	121	90	14	1
	к/к	Батон обогащенный микроэлементами	70	5,6	2,43	37,1	196	0,84	0	0	0	13,3	9,1	45,3	6,7
Итого за Завтрак			520	18,7	19,63	95,1	635,7	1,08	17,89	0,07	0,3	309,6	379,2	144,7	4,86
Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)															
2011	52	Салат из свёклы отварной с маслом растительным	100	4,5	9,2	6	90,7	0,016	3,65	0,016	3,7	35,4	56	20,68	1,7
2008	91	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	2,8	5,77	16,4	181,9	0,08	7,96	0,21	0,2	33,81	78,5	26,8	0,99
АКП*	336/04	Будьон куриный со свежей зеленью петрушки	250/10/2	5,3	1,4	1,4	113,4	0,09	0,22	0,0	0,00	2,50	0,00	3,70	0,12
АКП*	180/01	Плов из булгура со свиной «Корей»	280	22	15,75	61,6	430,7	1,05	9,4	0,32	0,18	56,38	432,6	145,33	3,15
2007	123	Компот из свежемороженых ягод (крыжовник)	200	0,2	0,08	17,42	69,44	0,006	40	0	0,1	7,51	6,6	6,2	0,3
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	5,1	5,7	26,1	1,2
Итого за Обед			865	31,45	31,10	114,92	838,74	1,22	61,01	0,55	4,85	138,43	579,50	225,10	7,34
Итого за день				50,15	50,73	210,02	1474,44	2,302	78,1	0,616	5,15	448,03	958,7	369,8	12,2

**Двухнедельное цикличное (вариативное) сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов
для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,
стоимостью 161,00 руб.**

День: 5 Пятница							Сезон: Возраст: 12-18								
Год изд. сборника	№ реп.	Прим. пицц, 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
Завтрак															
2008/ АКП*	184/10	Каша пшенная «Пикника» с ягодным сорусом (свежемороженая ежевика)	250/30	12,2	15,9	32,9	340,0	0,2	1,6	0,06	0,6	156,10	284,8	136,8	4,8
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
	к/к	Батон обогащенный микронутриентами	70	5,6	2,43	37,1	196	0,84	0	0	0	13,3	9,1	45,5	0,7
Итого за Завтрак			350	18	18,43	84,97	596	1,04	1,6	0,06	0,6	174,4	301,9	186,3	6,5
Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)															
АКП*	68	Салат из моркови с маслом растительным	100	1,22	4,8	6,7	95,8	0,09	8	3,25	1,38	43,4	88,3	60,9	1
АКП*	73/02	Суп овощной «Приотинская осень» (с тыквой и цветной капустой)	250	5,8	8,2	20,22	184,87	0,12	11,25	0,2	0,32	29,62	128,7	36,75	1,87
АКП*	336/04	Бульон куриный со свежей зеленью петрушки	250/10/2	5,3	1,4	1,4	113,4	0,00	0,22	0,0	0,00	2,50	0,00	3,70	0,12
2008	314	Шницель из филе птицы (куриное)	100	14,2	13,2	19,8	237,3	0,1	16	0,13	3,6	82	164	38	2
2008	333	Картофель отварной	180	3,5	5,6	28,2	177,6	0,18	25,2	0,05	0,24	25,2	94,8	36	1,44
АКП*	29,05	Компот яблочно-апельсиновый	200	0,5	0,1	34	131	0	3	0	0	7,4	9	5	0,1
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
Итого за Обед			860	27,17	32,20	122,42	892,57	0,56	63,45	3,63	6,21	193,12	490,50	282,75	7,61
Итого за день				45,17	50,63	207,39	1488,57	1,60	65,05	3,69	6,81	367,12	792,40	389,05	14,11

**Двухнедельное циклическое (вариативное) сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов
для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,
стоимостью 161,00 руб.**

День: 6 Суббота
Неделя: 1

Сезон:
Возраст: 12-18

Год изд. сборник а	№ 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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
2008/ АКП*	189/04	Каша рисовая молочная с соусом ягодным (свежемороженая клубника)	250/30	12,2	16,4	29,9	320,4	0,21	1,58	0,06	0,63	156,19	284,8	136,8	4,9
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	Батон обогащенный микроэлементами	70	5,6	2,43	37,1	196	0,94	0	0	0	13,3	9,1	45,5	0,7
Итого за Завтрак			550	18,2	18,83	90,8	616,4	1,05	111,58	0,06	0,63	183,49	295,9	186,3	6,2
Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)															
2008	51	Винегрет овощной	100	1,33	6,8	6,7	123	0,016	16	0,25	4,6	38	36	19	1
2008	71/92	Суп картофельный с клецками	250/15	4,11	3,4	16,9	130,8	0,08	8,4	0,21	0,2	34,32	79,7	27,25	1
АКП*	336/03	Бульон куриный с гречкой из батона обогащенного микроэлементами	250/10/10	11,82	9,46	22,52	213,55	0,00	0,50	0,0	0,00	3,70	0,00	5,00	0,25
2008	261//373	Печень говяжья, тушенная в соусе сметанном с томатом и луком	100	13,4	11,9	12,2	168	0,25	16,00	7	3,30	25,39	304,00	21,30	7,00
2008	331	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,6	5,76	43,8	235,2	0,07	0	0,03	0,9	13,2	43,2	8,4	0,9
2008	436	Напиток апельсиновый	200	0,2	0	25,7	105	0,01	13	0	0,1	8	5	3	0
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
Итого за Обед			875	27,59	28,16	118,90	828,00	0,50	53,40	7,09	9,77	124,22	473,60	105,05	11,10
Итого за день				45,79	47,19	209,6	1444,4	1,546	164,98	7,15	10,4	307,71	769,5	291,35	17,3

**Двухнедельное циклическое (вариативное) сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов
для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,
стоимостью 161,00 руб.**

День: 7 Понедельник

Неделя: 2

Сезон:

Возраст: 12-18

Год изд. сборник	№ рецепта	Прим. пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
2008/АКП*	189/03	Каша пшеничная «Молотая» с ягодным соусом (свежемороженый крыжовник)	250/30	12,2	16,2	39,9	345,1	0,17	1,58	0,06	0,97	183,58	235	46,6	3,1
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
	к/к	Батон обогащенный микроэлементами	70	5,6	2,43	37,1	196	0,84	0	0	0	13,3	9,1	45,5	0,7
Итого за Завтрак			550	18	18,73	92	601,1	1,01	1,58	0,06	0,97	201,86	252,1	96,1	4,8
Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)															
2008/2011	35/71	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным до 28.02 Овощи паровые: огурец свежий с 01.03	100/100	1,6	5,1	6,9	80	0,96	3,25	3,25	1,38	43,4	88,3	60,98	1
2008	99/73	Суп картофельный с горохом и гречками из батона обогащенного микроэлементами	250/10	8,93	6,1	25,83	185,5	0,15	4,80	0,2	0,54	43,06	121,20	32,40	1,72
АКП*	336/03	Бульон куриный с гречками из батона обогащенного микроэлементами	250/10/10	11,82	9,46	22,52	213,55	0,00	0,50	0,0	0,00	3,70	0,00	5,00	0,25
АКП*	281,01	Чахохбили (филе куриное)	100	14,4	13	11,11	187,8	0,27	34	8	5,8	12	312	20	8
2008	323	Капша гречневая рассыпчатая	180	4,36	5,5	45,24	254,4	0,011	0	0,011	0,24	13,1	93,6	31,2	0,72
2007	123	Компот из свежемороженых ягод (ежевика)	200	0,2	0,08	17,42	69,44	0,02	0	0	1,1	28	24	15	0,4
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
Итого за Обед			870	31,44	30,88	120,80	843,14	1,48	42,05	11,43	9,73	145,90	644,80	185,68	13,84
Итого за день				49,44	48,81	212	1444,2	2,491	43,63	11,491	10,7	346,98	896,9	281,78	17,84

**Двухнедельное цикличное (вариативное) сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов
для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,
стоимостью 161,00 руб.**

День: 2 Вторник								Сезон: Возраст: 12-18								
Год наблюдения	№ реп.	Принем 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	
Завтрак																
2008/ АКП*	184/11	Каша гречневая молочная «Усадьба Марино» (с молоком сгущенным)	250/30	10,2	14,4	29,9	320,4	0,2	16,09	0,06	0,31	175,39	380,14	85,21	3,16	
2008	433	Какао с молоком	200	3	2,6	22,9	134,2	0,04	1	0,01	0	121	90	14	1	
	к/к	Батон обогащенный микроэлементами	70	5,6	2,43	37,1	196	0,84	0	0	0	13,3	9,1	45,5	0,7	
Итого за Завтрак			550	18,82	19,39	89,94	650,61	1,08	17,89	0,07	0,31	309,4	579,24	144,71	4,96	
Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО, ГАРНИР И НАПИТОК НА ВЫБОР)																
2008	23	Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом (без лука)	100	0,9	8,8	2,9	106	0,03	18	0,1	4,9	24	29	16	0,9	
2008	91	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	2,8	5,77	16,4	181,9	0,08	7,96	0,21	0,2	33,83	78,6	26,8	0,99	
АКП*	336/04	Бульон куриный со свежей зеленью петрушки	250/10/2	5,3	1,4	1,4	113,4	0,00	0,22	0,0	0,00	2,58	0,00	3,70	0,12	
АКП*	232	Шницель рубленый мясной (свинина)	100	16,44	12	31,11	205	0,18	0	0,055	3,6	12	153,3	23,33	2	
2008	335	Картофельное пюре	180	5,04	5	27,2	208,8	0,16	6	0,047	0,24	56,4	102	34,8	1,3	
2008	331	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,6	5,76	43,8	235,2	0,07	0	0,03	0,9	13,1	43,2	8,4	0,9	
2016	1210	Напиток из плодов сушеных (шиповник)	200	0,4	0,2	23,8	100	0	110	0	0	14	2	4	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	
Итого за Обед			865	27,53	32,07	114,91	867,70	0,52	141,96	0,41	9,61	121,63	378,60	131,03	6,99	
Итого за день				46,35	51,46	204,85	1518,31	1,6	159,85	0,482	9,92	431,23	749,84	275,74	11,95	

**Двухнедельное цикличное (вариативное) сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов
для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,
стоимостью 161,00 руб.**

День: 9 Среда
Неделя: 2

Сезон:
Возраст: 12-18

Год изд. сборник а	№ реп.	Принем 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
Завтрак															
2008/ АКП*	184/05	Каша овсяная (геркулес) «Копорка» с соусом ягодным (свежемороженный ягодный микс)	250/30	12,2	16,0	37,1	305,6	0,2	16,09	0,06	0,3	175,30	290,1	85,2	3,16
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
	к/к	Батон обогащенный микроэлементами	70	5,6	2,43	37,1	196	0,04	0	0	0	13,3	9,1	45,5	0,7
Итого за Завтрак			550	18	18,53	89,23	561,6	1,04	16,09	0,06	0,3	175,30	290,1	85,2	3,16
Обед (ПЕРВОЕ Б. ПО ДО И НАШТОК НА ВЫБОР)															
2011	52	Салат из свежих отварной с маслом растительным	100	4,5	9,2	6	90,7	0,016	3,65	0,016	3,7	35,4	56	20,68	1,7
АКП*	73/01	Суп овсяный со сладким перцем «по-сертоловски»	250	5,78	6	14,13	156,25	0,12	11,25	0,2	0,32	29,62	128,76	36,75	1,9
АКП*	336/04	Бульон куриный со свежей зеленью петрушки	250/10/2	5,3	1,4	1,4	113,4	0,00	0,22	0,0	0,00	2,50	0,00	3,70	0,12
2008	256	Печень по-строгановски	100	14,3	11	17,8	227,9	0,4	2,8	0,07	0,55	52,7	209,8	36,1	3,1
2008	323	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,36	5,5	45,24	254,4	0,011	0	0,011	0,24	13,2	93,6	31,2	0,72
АКП*	394/01	Компот из свежих яблок и свежемороженого слив	200	0,4	0,2	34,6	133,2	0,02	2,6	0,04	0,4	11,8	9,2	5,6	1
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
Итого за Обед			860	31,26	32,20	131,27	928,45	0,64	20,30	0,34	5,88	148,12	503,06	156,43	9,62
Итого за день				49,26	50,73	220,50	1490,05	1,68	36,39	0,40	6,18	341,72	800,26	291,13	14,48

**Двухнедельное циклическое (вариативное) сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов
для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,
стоимостью 161,00 руб.**

Стоимостью 101,00 руб.															
День: 10 Четверг															
Неделя: 2															
Сезон: Возраст: 12-18															
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
Завтрак															
2008/АКП*	184/10	Каша пшенная «Тихвинка» с ягодным соусом (свежемороженая ежевика)	250/30	12,2	15,9	32,9	340,0	0,2	1,6	0,06	0,6	156,10	284,8	136,8	4,8
2008	432	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107	1	0,01	0	0	61	45	7	1
	к/к	Батон обогащенный микронутриентами	70	5,6	2,43	37,1	196	0,84	0	0	0	13,3	9,1	45,5	0,7
Итого за Завтрак			550	19,3	19,63	92,27	643	2,04	1,61	0,06	0,6	230,4	338,9	189,3	6,5
Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)															
АКП*	68	Салат из моркови с маслом растительным	100	1,22	4,8	6,7	95,8	0,09	8	3,25	1,38	43,4	88,3	60,9	1
2008	95	Борщ со свежей капусты с картофелем и сметаной	250/5	5,67	5,6	21,77	204	0,25	11,81	24,25	2,11	12,11	179,12	33,58	0,99
АКП*	336/03	Бульон куриный с гренками из батона обогащенного микронутриентами	250/10/10	11,82	9,46	22,52	213,55	0,00	0,50	0,0	0,00	3,70	0,00	5,00	0,25
АКП*	339/01	Филе птицы (индейка) в сметанном соусе	100	15	10,55	18,3	162,2	0,055	0,55	0,011	0,55	34,4	147,3	21	0,44
2008	325	Рис отварной	180	4,44	7,56	38,4	243,6	0,024	0	0,06	0,36	36	73,2	22,8	0,72
2007	123	Компот из свежемороженой ягод (клубника)	200	0,2	0,08	17,42	69,44	0,006	40	0	0,1	752	6,6	6,2	0,3
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	1,4	5,7	26,1	1,2
Итого за Обед			865	28,48	28,89	116,09	841,04	0,47	68,36	27,51	4,81	103,53	427,02	147,78	3,93
Итого за день				47,78	48,52	208,36	1484,04	2,51	61,97	27,57	5,41	313,93	765,92	337,08	10,43

**Двухнедельное циклическое (вариативное) сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов
для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,
стоимостью 161,00 руб.**

День: 11 Пятница								Сезон: Возраст: 12-18							
Год изд. сборник а	№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Неделя: 2			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Пищевые вещества (г)				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
				Б	Ж	У									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
2008	210	Макароны с сыром	210/15	15,3	17,0	42,4	354,0	0,09	0	0,18	1,44	167,46	149,4	16,2	1,44
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	13	60	0	0	0	0	5	8	4	1
2011	338	Яблоко свежее	100	0,54	0,54	13,17	60,84	0,03	13	0	0,26	20,8	13,9	11,7	2,9
	к/к	Батон обогащенный микронутриентами	25	2	0,87	13,25	70	0,3	0	0	0	4,72	3,85	16,24	0,25
Итого за Завтрак			550	18,0	18,51	83,85	544,8	0,42	13	0,18	1,7	197,95	174,55	48,15	5,59
Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)															
2011	70/2	Огурец соленый (порционно)	100	0,8	0,1	1,7	13	0	7,8	0	0	31,3	0	22,2	0,9
2008	84	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/5	3,08	5,6	12,7	150,26	0,06	21,9	0,2	0,2	438	52,7	21,89	0,7
АКП*	336/04	Будьон куриный со свежей зеленью петрушки	250/10/2	5,3	1,4	1,4	113,4	0,06	0,22	0,0	0,00	2,0	0,00	3,70	0,12
АКП*	78,01	Мясо духовое (свинина) «по-корошадски» с картофелем и овощами	280	22,4	22,16	86,8	522,4	0,17	11,7	0,09	1,5	51,4	233,3	33,5	1,4
2008	436	Напиток лимонный	200	0,2	0	6,4	68	0,01	6,4	0	0	688	3,52	1,92	0,17
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	13	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	1,4	5,7	26,1	1,2
Итого за Обед			865	28,43	28,16	121,10	819,66	0,31	47,80	0,29	2,37	142,78	295,22	105,61	4,37
Итого за день				46,47	46,67	204,95	1364,50	0,73	60,80	0,47	4,07	340,73	469,77	153,76	9,96

Двухнедельное цикличное (вариативное) сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов
для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,
стоимостью 161,00 руб.

День: 12 Суббота															
Неделя: 2															
Возраст: 12-18															
Год изд.сборника	№ рец.	Принем 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
Завтрак															
2008/АКП*	184/06	Каша гречневая молочная с ягодным соусом (клубника)	250/30	12,3	16,0	29,9	320,4	0,2	1,58	0,06	0,6	156,20	284,8	136,8	4,8
2008	436	Напиток апельсиновый	200	0,2	0	25,7	105	0,01	13	0	0,1	8	5	3	0
	к/к	Батон обогащенный микронутриентами	70	5,6	2,43	37,1	196	0,84	0	0	0	13,3	9,1	45,5	0,7
Итого за Завтрак			550	18,1	18,43	92,7	621,4	1,05	14,58	0,06	0,7	177,5	298,9	185,3	5,5
Обед (ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)															
2008	51	Винегрет овощной	100	1,33	6,8	6,7	123	0,016	16	0,25	4,6	38	36	19	1
2008	100	Суп картофельный с вермишелью	250	6,24	7,5	33	200,3	0,10	8,00	0,3	0,30	23,00	64,00	25,00	1,00
АКП*	336/03	Бульон куриный с гренками из батона обогащенного микронутриентами	250/10/10	11,82	9,46	22,52	213,55	0,00	0,50	0,0	0,00	3,70	0,00	5,90	0,25
АКП*	345	Рыбные гнезда запеченные с сыром	100	15,5	12,5	20,2	221	0,05	5	0,02	4,1	43	137,5	19,4	0,9
2008	335	Картофельное пюре	180	5,04	5	27,2	208,8	0,16	6	0,047	0,24	56,4	102	34,8	1,3
2008	402	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	25,7	131	0,02	0	0,01	0,5	21	23	16	0,7
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
Итого за Обед			860	30,66	32,20	126,30	950,10	0,42	35,80	0,58	10,41	186,80	368,20	140,30	6,10
Итого за день				48,76	50,63	219,00	1571,50	1,47	49,58	0,64	11,11	364,30	667,10	325,60	11,60
Итого за 12 дней				572,78	596,72	2526,32	17642,31	20,70	910,32	78,16	92,78	4313,89	8508,60	3352,47	151,43
Итого среднее за день				47,7	49,7	218,5	1470,2	1,7	75,9	6,5	7,7	359,5	709,1	279,4	12,6

При варианте указания пищевой ценности без учета блюд: Бульон куриный с гречками, Бульон куриный с зеленью, второй гарнир при выборе, Чай с сахаром и холодных закусок с 01.03

Приложение к циклическому двухнедельному меню

"АКП"- акт контрольной проработки

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

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 на продукцию общественного питания. М. П. Могильный Изд. 2-е, ДеЛин плюс, 2016

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник -Москва, ДеЛин принт, 2007.-276с. Редакция Скурлякина И.М., Тутельяна В.А.