

2025г.



Для утверждения дневного (вариативного) сбалансированного меню бюджетного питания горячих завтраков и обменов для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района. Стоимость 161,00 руб.

Директор МАУ "Всеволожский центр питания "Здоровое детство"

Н.М.Парлова

2025 г.



Дата: 11 Января 2025 г.

Инициалы:

Сумма: 12 218

Возраст: 12-18

Год и/или период	Месяц	Продукты питания, включенные в меню	Масса продукта	Питательные вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Соединения					
				Б	Ж	У	В	С	А		Е	Са	Р	Мг	Fe	
<b>Завтрак</b>																
2008/ АКП*	189/05	Каша пшеничная молочная с соусом ягодным (клубника)	200/30	8,4	12,1	32,8	283,5	0,14	1,3	0,05	0,8	130,80	193,1	38,3	2,6	
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	43,5	0,7	
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>500</b>	<b>14,15</b>	<b>14,63</b>	<b>84,9</b>	<b>539,5</b>	<b>0,98</b>	<b>1,3</b>	<b>0,05</b>	<b>0,8</b>	<b>160,1</b>	<b>210,2</b>	<b>87,8</b>	<b>4,3</b>	

Обед ( ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)

АКП*	68	Салат из моркови с маслом растительным	60	0,73	3,25	4	57,5	0,058	4,81	1,95	0,83	26,04	53	36,59	0,6
2008	99/73	Суп картофельный с горохом и грибами	250/10	9,11	4	28,06	189	0,18	6,00	0,2	0,66	51,3	150,00	40,00	2,19
АКП*	336/03	Бульон куриный с гречками	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*	78	Мясое рушенице (свинина)	100	10,9	16	20,04	234,4	0,22	0,83	0,19	0,91	21,2	76,2	14,37	0,78
2008	323	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,36	5,52	45,24	250,2	0,011	0	0,011	0,24	13,2	93,6	31,2	0,22
2008	436	Напиток лимонный	200	0,2	0	6,4	68	0,01	6,4	0	0	6,88	3,52	1,92	0,17
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
	к/к	Хлеб ржаное-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
<b>Итого за Обед</b>			<b>830</b>	<b>27,25</b>	<b>29,07</b>	<b>117,24</b>	<b>865,10</b>	<b>0,55</b>	<b>18,04</b>	<b>2,39</b>	<b>3,31</b>	<b>125,85</b>	<b>392,02</b>	<b>150,18</b>	<b>5,66</b>
<b>Итого за день</b>				<b>41,4</b>	<b>43,7</b>	<b>202,14</b>	<b>1404,6</b>	<b>1,529</b>	<b>19,34</b>	<b>2,441</b>	<b>4,11</b>	<b>295,65</b>	<b>592,22</b>	<b>237,98</b>	<b>9,96</b>

**Детское питание (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.**

Диск. 2 Выход

Срок: Выход: 12-18

Год	№ рецепта	Продукты, наименование блюд	Масса порции	Питательные вещества (г)											
				Б	Ж	У	Энергическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
2008	192	Запеканка рисовая со ступеными молокоом	220/10	7,45	12,2	31,6	269,5	0,05	0	0,09	1,3	14,50	92	25,84	1,6
2008	432	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107	1	0,01	0	0	61	45	7	1
	к/к	Витон обогащенный микроэлементами	70	5,6	2,43	37,1	196	0,84	0	0	0	13,3	9,1	45,5	0,7
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>500</b>	<b>14,55</b>	<b>15,88</b>	<b>90,95</b>	<b>572,5</b>	<b>1,89</b>	<b>0,01</b>	<b>0,09</b>	<b>1,3</b>	<b>27,8</b>	<b>146,1</b>	<b>78,14</b>	<b>3,3</b>

**Обед (ПЕРВОЕ ЕДЛОДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)**

2011	52	Салат из свежих отварной с маслом растительным	60	2,7	5,53	3,6	54,4	0,01	2,19	0,01	2,2	21,24	33,6	12,41	1
2008	91	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	3	5,77	18	133	0,08	7,96	0,21	0,2	33,83	78,6	26,8	0,99
АКТ*	336/04	Бульон куриный с зеленью	250/10/2	5,3	1,4	1,4	113,4	0,00	0,22	0,0	0,00	2,10	0,00	3,70	0,12
2008	314	Шницель рубленый из птицы	100	12,5	13,4	20,5	240	0,1	1,6	0,13	3,6	8	164	38	2
2008	331	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,6	5,76	48,8	261,3	0,07	0	0,03	0,9	13,2	43,2	8,4	0,9
2007	123	Компот из свежемороженой ягод (дубинка)	200	0,2	0,08	17,42	69,44	0,006	40	0	0,1	7,32	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	40	2,6	0,4	18	90	0,09	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
<b>Итого за Обед</b>			<b>835</b>	<b>27,60</b>	<b>30,94</b>	<b>121,32</b>	<b>848,14</b>	<b>0,26</b>	<b>64,15</b>	<b>0,38</b>	<b>7,90</b>	<b>164,99</b>	<b>333,60</b>	<b>126,61</b>	<b>6,79</b>
<b>Итого за день</b>				<b>421,15</b>	<b>46,82</b>	<b>212,27</b>	<b>1420,64</b>	<b>2,246</b>	<b>66,16</b>	<b>0,47</b>	<b>9,2</b>	<b>253,79</b>	<b>479,7</b>	<b>204,95</b>	<b>10,09</b>

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

Дата: 30.09

Всего: 1

Сроки:

Всего: 12-18

Год	№ рецепта	Продукты, наименование блюд	Масса порции	Питательные вещества (г)														
				Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			
<b>Завтрак</b>																		
2008/ АСП*	184/05	Каша овсяная "Терулис" с соусом яблочным (ягодное ассорти)	200/50	8,4	12,0	30,5	251,0	0,17	13,22	0,05	0,26	184,00	230,12	70	2,6			
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	0,884	0	0	0	13,3	9,1	45,5	0,7			
<b>Итого за завтрак</b>				<b>500</b>	<b>14,15</b>	<b>14,53</b>	<b>82,6</b>	<b>507</b>	<b>1,01</b>	<b>13,22</b>	<b>0,05</b>	<b>0,26</b>	<b>197,3</b>	<b>249,22</b>	<b>119,5</b>	<b>4,3</b>		
<b>Обед ( ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК - НА ВЫБОР )</b>																		
2008	23	Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом	60	0,54	5,9	1,74	63,6	0,02	10,8	0,06	2,94	14,4	17,4	9,6	0,54			
2008	95	Ворст со свежей капустой с картофелем и сметаной	250/5	4,4	5,57	21	199	0,25	11,81	24,25	2,11	12,81	179,12	33,58	0,99			
АКП*	336/04	Вултон куриний с зеленью	250/10/2	5,3	1,4	1,4	113,4	0,00	0,22	0,0	0,00	2,80	0,00	3,70	0,12			
2008	265	Плов (мясной)	250	20,1	17,1	46,9	417	0,37	0	0,06	2,25	10,4	160	20,9	0,12			
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			
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	40	2,6	0,4	18	90	0,09	0	0	0,9	7,1	7,6	34,8	1,6			
<b>Итого за Обед</b>				<b>805</b>	<b>28,24</b>	<b>29,07</b>	<b>119,34</b>	<b>906,60</b>	<b>0,75</b>	<b>22,61</b>	<b>24,38</b>	<b>65,81</b>	<b>387,12</b>	<b>114,88</b>	<b>5,93</b>			
<b>Итого за день</b>				<b>42,29</b>	<b>43,60</b>	<b>201,94</b>	<b>1407,60</b>	<b>1,76</b>	<b>35,53</b>	<b>24,43</b>	<b>8,96</b>	<b>228,11</b>	<b>634,34</b>	<b>234,38</b>	<b>10,23</b>			

Муниципальное бюджетное учреждение «Центр занятости населения»  
 для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,  
 стоимость 161,00 руб.

Дата: 4 апреля

Семей: Борзак: 12-18

Год	Месяц	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Насыщенность (г)							Витаминизация (мг)							Минерализация вещества (мг)				
				Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe							
1	2		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16							
<b>Завтрак</b>																						
2008	187	Капша "Янтарная" (пшено, яблоко)	230	8,1	12,2	26,5	271,3	0,17	13,22	0,05	0,26	144,00	290,12	70	2,6							
2008	432	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107	1	0,01	0	0	61	45	7	1							
	к/к	Витон обогащенный микроэлементами	70	5,6	2,43	37,1	196	0,84	0	0	0	13,3	9,1	45,5	0,7							
<b>Итого за завтрак</b>			<b>500</b>	<b>15,2</b>	<b>15,97</b>	<b>85,85</b>	<b>574,6</b>	<b>2,01</b>	<b>13,23</b>	<b>0,05</b>	<b>0,26</b>	<b>218,3</b>	<b>294,22</b>	<b>122,5</b>	<b>4,3</b>							
<b>Обед (первое блюдо и напиток на выбор)</b>																						
2011	70/2	Осрлец соевый (порриджно)	60	0,48	0,06	1,02	7,8	0	4,68	0	0	18,78	0	13,32	0,54							
АКП*	73,01	Суп овощной со сливками перцем	250	5,7	5,9	22,62	183,3	0,12	11	0,2	0,32	2,2	126,9	36,2	1,8							
АКП*	336/03	Булочка хрустящая с трюфелем	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*	21	Рыбка, запеченная по-океански	100	17	18,7	26,4	311	0,055	3,4	0,2	2,7	31	95,9	13,3	0,55							
2008	335	Картофельное пюре	180	4,72	6,48	24,36	194	0,16	6	0,047	0,24	56,4	102	34,8	1,3							
АКП*	29/04	Компот из свежемороженых ягод (ягодное ассорти)	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 ржаной-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2,6	0,4	18	90	0,09	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6							
<b>Итого за Обед</b>			<b>830</b>	<b>30,70</b>	<b>31,54</b>	<b>118,10</b>	<b>890,10</b>	<b>0,44</b>	<b>35,88</b>	<b>0,45</b>	<b>4,26</b>	<b>149,59</b>	<b>337,40</b>	<b>135,42</b>	<b>5,79</b>							
<b>Итого за день</b>			<b>459</b>	<b>47,51</b>	<b>203,95</b>	<b>1464,4</b>	<b>2,445</b>	<b>51,31</b>	<b>0,497</b>	<b>4,52</b>	<b>367,89</b>	<b>621,62</b>	<b>257,92</b>	<b>10,69</b>								

Дополнительное циклическое (вариабельное) 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.

Приложение №8 к Сид.ИИ.2.32.4.3396-20

Дата: 5.11.2018

Семь:

Всего: 12-18

Год исп.сборника	№ рецеп	Пример типич. наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)							Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мкг)						Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У	8	В1	С	А		Е	Ca	Р	Мg	Fe							
<b>Завтрак</b>																							
2008/ АКТИ*	184/06	Каша гречневая молочная с ягодами соуса (клубника)	200/30	8,4	11,8	24,6	263,2	0,18	1,3	0,05	0,52	138,30	23,4	112,4	4								
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	1,5	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	43,5	0,7								
<b>Итого за завтрак</b>			<b>500</b>	<b>14,15</b>	<b>14,33</b>	<b>74,70</b>	<b>519,2</b>	<b>1,02</b>	<b>1,3</b>	<b>0,05</b>	<b>0,52</b>	<b>166,6</b>	<b>251,1</b>	<b>161,9</b>	<b>5,7</b>								

**Обед ( ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)**

2008/ 2011	74/ 71	Салат из брокколиной капусты и маком растительным (до 28.02) Овощи паровыми (супреч. свежий) (с 01.03)	60 (40)	0,96	3,06	4,14	48	0,018	23,4	0,02	1,44	31,2	16,2	9	0,4	
2008	116(01)/73	Суп-пюре из тыквы с гречками	250/110	4	3	27,5	199,12	0,04	5,30	0,1	0,30	64,30	51,90	15,10	0,90	
АКТИ*	336,0/4	Вултон крупный с зеленым	250/10/2	5,3	1,4	1,4	113,4	0,00	0,22	0,0	0,80	2,30	0,00	3,70	0,12	
АКТИ*/ 2008	336,0/4/364	Выпечка (савинна) в соусе томатном	100/50	13,84	15,5	17,57	244,6	0	3,6	0	4,4	10,5	23,4	6,5	0,43	
2008	331	Макрофиные пельмени отварные с маком сливочным	180	6,6	5,76	43,8	261,3	0,07	0	0,03	0,9	13,2	43,2	8,4	0,9	
2016	1210	Напиток из паюлов шиповника	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	1,5	60	0	0	0	0	5	8	4	1	
	к/к	Хлеб диетический обогащенный микроэлементами	30	1,95	0,3	13,5	66	0,07	0	0	0,67	5,4	5,7	26,1	1,2	
<b>Итого за Обед</b>			<b>880/860</b>	<b>27,75</b>	<b>27,32</b>	<b>139,21</b>	<b>879,42</b>	<b>0,20</b>	<b>142,30</b>	<b>0,17</b>	<b>7,71</b>	<b>138,69</b>	<b>142,40</b>	<b>69,10</b>	<b>4,43</b>	
<b>Итого за день</b>				<b>41,90</b>	<b>42,15</b>	<b>207,01</b>	<b>1398,22</b>	<b>1,22</b>	<b>143,60</b>	<b>0,22</b>	<b>8,23</b>	<b>288,29</b>	<b>393,50</b>	<b>231,00</b>	<b>10,13</b>	

Дополнительное циклическое (вариабельное) 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 или оборота	Журнал	Пример меню, наименование блюда	Масса порции	Наименование							Секции						
				Питательные вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)				Биологические вещества (мг)						
1	2	3	4	Б	Ж	У	8	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe		
<b>Завтрак</b>																	
2008/АКГ*	189/04	Каша рисовая молочная с соусом яблочным (грубника)	200/30	8,4	11,8	24,6	263,2	0,18	1,3	0,05	0,52	188,30	234	112,4	4		
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 микроэлементами	70	5,6	2,43	37,1	196	0,84	0	0	0	3,3	9,1	45,5	0,7		
<b>Итого за завтрак</b>				500	15,55	15,53	84	566,2	2,02	1,31	0,05	0,52	212,6	288,1	164,9	5,7	
<b>Обед ( ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)</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	250	6,24	7,5	33	200,3	0,10	8,00	0,3	0,30	23,00	64,00	25,00	1,00		
АКГ*	336/04	Булочка курничная с заливкой	250/102	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	261//373	Пюре картофельное, тушеная в соусе сметанном с томатом и луком	100	13,4	11,9	12,2	168	0,25	16,00	7	3,30	25,30	304,00	21,30	7,00		
2008	335	Картофельное пюре	180	4,72	6,48	24,36	194	0,16	6	0,047	0,24	56,4	102	34,8	1,3		
2008	394	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0,1	7	4	4	1		
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1		
	к/к	Хлеб ржаной-пшеничный обогащенный микроэлементами	30	1,95	0,3	13,5	66	0,07	0	0	0,07	5,4	5,7	26,1	1,2		
<b>Итого за обед</b>			820	27,31	30,48	114,96	817,10	0,60	41,60	7,05	7,37	139,90	501,30	122,60	12,10		
<b>Итого за день</b>				42,76	46,01	198,96	1383,3	2,62	42,91	7,497	7,89	340,5	789,4	287,5	17,9		

Детское дошкольное учреждение «Солнышко» (вариативное) балансовое меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимость 161,00 руб.

Дата: 7.10.2018

Семейный бюджет: 12,18

Год	№ рецепта	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2							Семейный бюджет: 12,18					
				П	С	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
1	2		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
<b>Завтрак</b>																
2008/АКГ*	189/05	Каша пшеничная молочная с соусом ягодным (сдобная)	200/30	8,4	12,1	32,8	283,5	0,14	1,3	0,05	0,8	190,80	193,1	38,3	2,6	
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1	
	к/к	Витон обогащенный микроэлементами	70	5,6	2,43	37,1	196	0,84	0	0	0	13,3	9,1	43,5	0,7	
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>500</b>	<b>14,15</b>	<b>14,63</b>	<b>84,9</b>	<b>539,5</b>	<b>0,98</b>	<b>1,3</b>	<b>0,05</b>	<b>0,8</b>	<b>199,1</b>	<b>210,2</b>	<b>87,8</b>	<b>4,3</b>	

**Обед (первое блюдо и напиток на выбор)**

АКГ*	№ рецепта	Салат из моркови с маслом растительным	60	0,73	3,25	4	57,5	0,058	4,81	1,95	0,83	26,04	53	36,59	0,6
2008	99/73	Суп картофельный с горохом и гречками	250/10	9,11	4	28,06	189	0,18	6,00	0,2	0,66	50,23	150,00	40,00	2,19
АКГ*	336/03	Бульон куриный с гречками	250/10/10	11,82	9,46	22,52	213,55	0,80	0,50	0,0	0,00	3,70	0,00	5,00	0,25
2015	260	Гречка из свинины	100	12,1	14,9	36,4	235	0,22	0,83	0,19	0,91	21,2	76,2	14,37	0,78
2008	325	Рис отварной	180	4,44	8,56	37	243,6	0,024	0	0,06	0,36	3,5	75,2	22,8	0,72
2008	436	Напиток лимонный	200	0,2	0	6,4	68	0,01	6,4	0	0	6,88	3,52	1,92	0,17
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
	к/к	Хлеб ржанно-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
<b>Итого за Обед</b>			<b>830</b>	<b>28,53</b>	<b>31,01</b>	<b>115,36</b>	<b>859,10</b>	<b>0,56</b>	<b>18,84</b>	<b>2,44</b>	<b>3,43</b>	<b>116,5</b>	<b>361,62</b>	<b>141,78</b>	<b>5,66</b>
<b>Итого за день</b>				<b>42,68</b>	<b>45,64</b>	<b>200,26</b>	<b>1398,6</b>	<b>1,542</b>	<b>19,34</b>	<b>2,49</b>	<b>4,23</b>	<b>238,6</b>	<b>571,82</b>	<b>229,88</b>	<b>9,96</b>

**Детское питание (вариативное) - балансовое меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района.**  
 День: 8 Июня  
 Класс: 2  
 Смена: 12:18

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества (г)														
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
2008	Завтрак	192	7,45	12,2	31,6	269,5	0,05	0	0,09	1,3	4,50	92	25,84	1,6			
2008	Завтрак	432	1,5	1,3	22,3	107	1	0,01	0	0	61	45	7	1			
	Итого за завтрак	624	8,95	13,5	53,9	376,5	1,05	0	0,09	1,3	51,10	137	32,84	1,6			
			14,85	15,88	90,95	572,5	1,89	0,01	0,09	1,3	83,8	146,1	70,34	3,3			

**Обед ( ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР )**

2011	52	Салат из свежих овощей с маслом растительным	60	2,7	5,53	3,6	54,4	0,01	2,19	0,01	2,2	21,24	33,6	12,41	1
АКГ*	73,01	Суп овощной со сливками перцем	250	5,7	5,9	20	182,3	0,12	11	0,2	0,32	2,2	126,9	36,2	1,8
АКГ*	336/04	Вулдон гурминый с заливкой	250/1/2	5,3	1,4	1,4	113,4	0,00	0,22	0,00	0,00	2,9	0,00	3,70	0,12
АКГ*	232	Шницель рубленый мясной	100	12	12,3	22,3	205	0,17	0	0,05	3,6	11	1,53	23,3	2
2008	335	Картофельное пюре	180	4,72	6,48	24,36	194	0,16	6	0,047	0,24	5,64	102	34,8	1,3
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
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
	Итого за обед	Итого за день	820	42,22	46,49	206,41	1405,2	2,44	19,2	0,407	8,83	212,8	590,3	227,15	11,3



**Дневное меню питания обучающихся (вариативное) балансовое меню бюджетного питания городских завтраков и обедов для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района.**

Приложение №8 к СанПиН 2.172.4.3590-20

Год подготовки	Месяц	Примерный перечень блюд	Масса порции	Дневная энергетическая ценность (ккал)															
				Питательная ценность (г)		Углеводы (г)		Жиры (г)		Белки (г)		Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)					
1	2	3	4	Б	Ж	У	8	9	10	11	12	13	14	15	16				
<b>Завтрак</b>																			
2008/ АКГ*	184/05	Каша овсяная "Грильяде" с соусом яблочным (яблочное ассорти)	200/130	8,4	12,0	30,5	251,0	0,17	13,22	0,05	0,26	14,00	250,12	70	2,6				
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	45,3	0,7				
<b>Итого за завтрак</b>			<b>300</b>	<b>14,15</b>	<b>14,53</b>	<b>82,6</b>	<b>507</b>	<b>1,01</b>	<b>13,22</b>	<b>0,05</b>	<b>0,26</b>	<b>102,3</b>	<b>247,22</b>	<b>119,5</b>	<b>4,3</b>				
<b>Обед ( ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)</b>																			
2011	71	Овощи припущенно (огурец свежий)	40	0,48	0,09	1,5	8,4	0,018	6	0,006	0,06	11,8	25,2	8,4	0,36				
2008	95	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной	250/5	3,2	5,97	21	199	0,25	11,81	24,25	2,11	1281	179,12	33,58	0,99				
АКГ*	336/04	Булочка круглая с зеленью	250/102	5,3	1,4	1,4	113,4	0,00	0,22	0,0	0,00	2,9	0,00	3,70	0,12				
2008	256	Печенья по-строгановски	100	14,3	16	30	195,6	0,4	2,8	0,07	0,55	327	209,8	36,1	3,1				
2008	331	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,6	5,76	43,8	261,3	0,07	0	0,03	0,9	132	43,2	8,4	0,9				
2007	123	Компот из свежемороженых ягод (клубника)	200	0,2	0,08	17,42	69,44	0,006	40	0	0,1	7,3	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	40	2,6	0,4	18	90	0,09	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6				
<b>Итого за обед</b>			<b>815</b>	<b>27,38</b>	<b>27,90</b>	<b>121,72</b>	<b>823,74</b>	<b>0,83</b>	<b>60,61</b>	<b>24,36</b>	<b>4,62</b>	<b>107,73</b>	<b>471,52</b>	<b>127,48</b>	<b>7,25</b>				
<b>Итого за день</b>				<b>41,53</b>	<b>42,43</b>	<b>204,32</b>	<b>1330,74</b>	<b>1,84</b>	<b>75,83</b>	<b>24,41</b>	<b>4,88</b>	<b>260,53</b>	<b>718,74</b>	<b>246,98</b>	<b>11,85</b>				

Дата: 9 Сентя

2

Счет:

Выраст: 12-18

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

Дата: 10 Января

Неделя: 2

Семья  
Возраст: 12-18

Год наз.образов	№ п/п	Продукт или наименование блюда	Меню недели	Питательные 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								
<b>Завтрак</b>																							
2008	187	Каша "Янтарная" (пшено, яблоко)	230	8.1	12.2	26.5	271.3	0.17	13.22	0.05	0.26	144.00	230.12	70	2.6								
2008	432	Кофейный напиток	200	1.5	1.3	22.3	107	1	0.01	0	0	61	45	7	1								
	к/к	Битон обогащенный микроэлементами	70	5.6	2.43	37.1	196	0.84	0	0	0	13.3	9.1	45.5	0.7								
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>500</b>	<b>15.2</b>	<b>15.97</b>	<b>85.9</b>	<b>574.3</b>	<b>2.01</b>	<b>13.23</b>	<b>0.05</b>	<b>0.26</b>	<b>288.3</b>	<b>284.22</b>	<b>122.5</b>	<b>4.3</b>								

**Обед ( ПЕРВОЕ ЕЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР )**

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	116(01)/73	Суп-пюре из тыквы с гречками	250/10	4	3	27,5	159,12	0,04	5,30	0,1	0,30	64,30	51,90	15,10	0,90
АКП*	336/03	Бульон куриный с гречками	250/10/10	11,82	9,46	22,52	213,55	0,00	0,50	0,0	0,00	3,30	0,00	5,00	0,25
2008	258	Жаркое по-домашнему со свинойной	280	21,05	21,5	52,08	465	0,1	4,6	0,1	0,2	24,5	18,3	13,3	0,9
2016	1210	Напиток из плодов шиповника	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 ржанно-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
<b>Итого за Обед</b>			<b>830</b>	<b>27,94</b>	<b>31,06</b>	<b>118,62</b>	<b>853,72</b>	<b>0,23</b>	<b>130,70</b>	<b>0,28</b>	<b>4,11</b>	<b>122,40</b>	<b>95,30</b>	<b>69,10</b>	<b>4,14</b>
<b>Итого за день</b>				<b>43,14</b>	<b>47,03</b>	<b>204,47</b>	<b>1428,02</b>	<b>2,24</b>	<b>143,93</b>	<b>0,33</b>	<b>4,37</b>	<b>340,99</b>	<b>379,52</b>	<b>190,60</b>	<b>8,44</b>

**Двухнедельное пищевое (варимитное) 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.**

Даты: 11 Пятница

Неделя: 2

Сезон:  
Вариант: 12-18

Год и/или образовательный год	Месяц	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевое вещество (г)							Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав (мг)										
				Б	Ж	У	Вит. А	В1	В2	В6		В9	С	Е	Са	Р	Мг	Fe				
2008/ АКТ*	189/04	Каша рисовая молочная с соусом пломбир (сдобная)	200/30	8,3	11,8	24,6	263,2	0,18	1,3	0,05	0,52	128,30	234	112,4	4							
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							
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>500</b>	<b>14,1</b>	<b>14,33</b>	<b>76,7</b>	<b>519,2</b>	<b>1,92</b>	<b>1,3</b>	<b>0,05</b>	<b>0,52</b>	<b>146,6</b>	<b>251,1</b>	<b>161,9</b>	<b>5,7</b>							

**Обед ( ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)**

2008/ 2011	74/ 71	Салат из белокочанной капусты и маисом растительным (до 26,02) Овощи порционно (супресс свежий) (с 01.03)	60 (40)	0,96	3,06	4,14	48	0,018	23,4	0,02	1,44	31,2	16,2	9	0,4
2008	91	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	4	5,77	18	133	0,08	7,96	0,21	0,2	33,83	78,6	26,8	0,99
АКТ*	336/04	Вулдон куриный с зеленью	250/10,2	5,3	1,4	1,4	113,4	0,00	0,22	0,0	0,00	2,20	0,00	3,70	0,12
АКТ*	611/01	Котлеты мясные (свинина)	100	15,6	13	15	213,8	0	3,7	0	4,4	10,7	23,9	6,7	0,4
2008	323	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,36	5,52	45,24	250,2	0,011	0	0,011	0,24	13,2	93,6	31,2	0,72
АКТ*	29/04	Компот из свежесморожаных ягод (ягодное ассорти)	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 ржанко-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
<b>Итого за Обед</b>			<b>825/80,5</b>	<b>27,67</b>	<b>27,65</b>	<b>121,58</b>	<b>816,00</b>	<b>0,19</b>	<b>48,06</b>	<b>0,24</b>	<b>7,46</b>	<b>102,39</b>	<b>223,00</b>	<b>102,20</b>	<b>3,71</b>
<b>Итого за день</b>				<b>41,17</b>	<b>41,98</b>	<b>198,28</b>	<b>1335,20</b>	<b>1,21</b>	<b>49,36</b>	<b>0,29</b>	<b>7,57</b>	<b>248,99</b>	<b>474,10</b>	<b>264,70</b>	<b>9,41</b>

Дополнительное психическое (вариативное) кодирование меню бюджетов питания горячих завтраков и обедов для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 161,00 руб.

Приложение №8 к Сид Ид12.92.4.396-20

Дата: 12.08.08

2

Сезон

12-18

Возраст:

12-18

Год наз.образов	Месяц	Пример типич. наименования блюда	Масса порции	Питательные вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У	7	8	9		С	А	Н	12	13	14	15	16	17	18	19	20
2008/ АКТ#	184/06	Каши гречневая молочная с ягодами соусом (куриная)	200/30	8,4	11,8	24,6	263,2	0,18	1,3	0,05	0,52	128,30	234	112,4	4							
2008	431	Чай с сахаром и лимонком	200/5	0,3	0	15,2	62	0	3	0	0	7,4	9	5	0,1							
	к/к	Витон обогащенный микроэлементами	65	5,2	2,26	34,45	182	0,78	0	0	0	12,35	8,45	42,25	0,65							
<b>Итого за Завтрак</b>				<b>500</b>	<b>13,85</b>	<b>14,06</b>	<b>74,25</b>	<b>507,2</b>	<b>0,96</b>	<b>4,3</b>	<b>0,05</b>	<b>6,52</b>	<b>148,05</b>	<b>251,45</b>	<b>159,65</b>	<b>4,75</b>						

**Обед ( ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)**

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	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						
АКТ#	336/03	Бульон куриный с гречками	250/10/10	11,82	9,46	22,52	213,55	0,00	0,50	0,0	0,90	3,70	0,00	5,00	0,25						
АКТ#	345	Рыбные гренки запеченные с сахаром	100	15,5	13,6	20,2	223,4	0,05	5	0,02	4,1	48	137,5	19,4	0,9						
2008	325	Рис отварной	180	4,44	8,56	37	243,6	0,024	0	0,06	0,36	3,5	73,2	22,8	0,72						
2008	394	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0,1	7	4	4	1						
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1						
	к/к	Хлеб ржанно-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						
<b>Итого за Обед</b>				<b>835</b>	<b>27,08</b>	<b>30,16</b>	<b>119,50</b>	<b>852,60</b>	<b>0,24</b>	<b>25,00</b>	<b>0,44</b>	<b>8,19</b>	<b>116,12</b>	<b>321,70</b>	<b>110,95</b>	<b>5,42</b>					
<b>Итого за день</b>				<b>40,85</b>	<b>44,22</b>	<b>193,75</b>	<b>1359,80</b>	<b>1,20</b>	<b>29,30</b>	<b>0,49</b>	<b>8,71</b>	<b>264,17</b>	<b>573,15</b>	<b>270,60</b>	<b>10,17</b>						
<b>Итого за 12 дней</b>				<b>508,49</b>	<b>537,58</b>	<b>2453,76</b>	<b>16736,32</b>	<b>22,30</b>	<b>694,11</b>	<b>63,57</b>	<b>81,50</b>	<b>3394,11</b>	<b>6818,41</b>	<b>2383,34</b>	<b>129,13</b>						
<b>Итого среднее за день</b>				<b>42,3</b>	<b>44,8</b>	<b>202,8</b>	<b>1394,7</b>	<b>1,9</b>	<b>57,8</b>	<b>5,3</b>	<b>6,8</b>	<b>282,9</b>	<b>568,2</b>	<b>240,3</b>	<b>10,8</b>						

**Приложение к диетическому лечебному меню**  
**\* АСП - акт контрольной проверки**

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. 1983 г
- 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 Кутниковой М.Н.
- Сборник рецептов на провизию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Под ред. М.П. Мотильной и В.А. Гутельман. 2011
- Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник. Москва, Делта принт, 2007. - 276с. Редакция Скуркина И.М., Гутельман В.А.
- Допускается отклонения в случае сбоя поставки в наименованиях: по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.