



СОГЛАСОВАНО

Директор

МБОУ «СОШ №6» г. Всеволожск
Труничева О.И.

2023г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор Муниципального автономного учреждения «Всеволожский центр питания «Здоровое детство»

Павлова Н.М.

2023г.

Приложение №8 к СанПиН 2.3.2.4.3590-20

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 139,80 руб., в том числе: молоко 14,80 руб.

День: 1 Понедельник
Неделя: 1Сезон:
Возраст: 7,11

№ 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
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
2-й Завтрак														
434	Молоко	200	6,0	8,0	7,0	104,0	0,3	7	0,3	0	120,00	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	10	12,15	17,66	204,6	0,3	52	0,3	0,2	120,53	144,3	963,5	0,2
Обед														
95	Суп из овощей со сметаной	200/5	2,08	4,2	17,6	100,8	0,03	5,40	0	2,60	10,99	23,03	7,40	0,30
3	Тефтели (1й вариант), соус сметанный	80/50	10,78	15,66	11,9	160,42	0,1	23,5	0	0,7	44,9	60	21,2	1,2
331	Макаронные изделия отварные	150/5	5,6	4,8	36	209,61	0,1	14,7	0,3	6	44	216	46,7	2,7
394	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	111,1	0,02	0,2	2	0,01	4,54	1,4	3,64	0,18
1	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	2,6	0,5	15,8	70,24	0,1	0	0	1,6	11,6	13,4	55,8	3,2
Итого за Обед		730	21,26	25,36	109,20	652,17	0,35	43,80	2,30	10,91	116,03	313,83	134,74	7,58
Итого за день			31,26	37,51	126,86	856,77	0,65	95,8	2,6	11,11	236,56	458,13	1098,24	7,78

**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 139,80 руб., в том числе: молоко 14,80 руб.**

День: 2 Вторник
Неделя: 1

Сезон:
Возраст: 7-11

№ рпц.	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	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
2-й Завтрак														
434	Молоко	200	6,0	8,0	7,0	104,0	0,3	7	0,3	0	120,00	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	7,3	10	22	208	0,3	52	0,3	0,2	120,53	144,3	963,5	0,2
Обед														
91	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	5,3	4,4	15,6	120,8	0	4,9	15	2,2	88,1	90,9	13,9	0,8
302	Птица, тушеная в соусе с овощами	250	14,03	16	29	312	0	3,3	0	4	9,6	21,5	6	0,4
431	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0	15,2	62,0	0	3	0	0	7,4	9	5	0,1
1	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2,6	0,5	15,8	70,24	0,1	0	0	1,6	11,6	13,4	55,8	3,2
2	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	40	2	1,2	25,1	104,8	0,07	0	0	0,3	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Обед		740	24,23	22,10	100,70	669,84	0,17	11,20	15,00	8,10	125,90	169,60	93,90	5,30
Итого за день			31,53	32,1	122,7	877,84	0,47	63,2	15,3	8,3	246,43	313,9	1057,4	5,50

**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 139,80 руб., в том числе: молоко 14,80 руб.**

День: 3 Среда
Неделя: 1

Сезон:
Возраст: 7-11

№ 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
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
2-й Завтрак														
434	Молоко	200	6,0	8,0	7,0	104,0	0,3	7	0,3	0	120,00	140	950	0
к/к	Пряник	40	2,16	2,16	20,2	107,6	0	45	0	0,2	0,53	4,3	13,5	0,2
Итого за 2-й Завтрак		240	8,16	10,16	27,2	211,6	0,3	52	0,3	0,2	120,53	144,3	963,5	0,2
Обед														
95	Борщ со свежей капустой, картофелем и со сметаной	200/5	2,56	4,48	9,68	89,6	0,2	9,5	19,5	1,7	10,3	144	27	0,8
374	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	12	10,5	4,88	120,5	0,2	0	0	0,4	36	162	20	2
325	Рис отварной	150	4,6	7,6	42,2	246,3	0,1	0	0,03	0,3	13,8	92	28	0,6
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
1	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	50	3,25	0,62	19,75	90,8	0,1	0	0	2	14,5	16,8	69,8	4
Итого за Обед		705	23,01	23,70	115,41	700,20	0,61	64,90	19,53	4,50	79,60	422,90	146,90	7,80
Итого за день			31,17	33,86	142,61	911,80	0,91	116,90	19,83	4,70	200,13	567,20	1110,40	8,00

**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 139,80 руб., в том числе: молоко 14,80 руб.**

День: 4 Четверг

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: 7-11

№ 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
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
2-й Завтрак														
434	Молоко	200	6,0	8,0	7,0	104,0	0,3	7	0,3	0	120,00	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	10	12,15	17,66	204,6	0,3	52	0,3	0,2	120,53	144,3	963,5	0,2
Обед														
99/73	Суп картофельный с горохом и гречками	200/20	7,3	6,1	24,9	173,04	0	5,4	0	2,6	10,5	22,8	7,4	0,4
258	Жаркое по-домашнему со свиной	200	14,2	17,9	22,8	328,5	0,1	4,6	0,1	0,2	24,5	18,3	13,3	0,9
436	Напиток апельсиновый	200	0,2	0	25,7	104,0	0	3	0	0	7,4	9	5	0,1
1	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2,6	0,5	15,8	70,24	0,1	0	0	1,6	11,6	13,4	55,8	3,2
2	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	40	2	1,2	25,1	104,8	0,07	0	0	0,3	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Обед		700	26,30	25,70	114,30	780,58	0,27	13,00	0,10	4,70	63,20	98,30	94,70	5,40
Итого за день			36,3	37,85	131,96	985,18	0,57	65	0,4	4,9	183,73	242,6	1058,2	5,6

**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 139,80 руб., в том числе: молоко 14,80 руб.**

День: 5 Пятница

Сезон:

Неделя:

1

Возраст: 7-11

№ 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
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
2-й Завтрак														
434	Молоко	200	6,0	8,0	7,0	104,0	0,3	7	0,3	0	120,00	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	7,3	10	22	208	0,3	52	0,3	0,2	120,53	144,3	963,5	0,2
Обед														
84	ПЦи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/5	1,8	4,2	8,1	77,9	0,03	5,40	0	2,60	10,99	23,03	7,40	0,30
314/366	Котлеты рубленые из птицы с соусом молочным	80/50	14,8	14,6	20,2	290,7	0,5	11,2	0	2,2	23,3	173,1	43,8	2,4
323	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	4,8	30,1	163,8	0	0	4,5	1,3	38,9	172	17,4	0,3
402	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	45,7	176	1,1	0	35,6	6,5	151,2	327,6	25,2	3,6
1	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,5	15,8	70,24	0,1	0	0	1,6	11,6	13,4	55,8	3,2
Итого за Обед		725	23,40	24,20	119,90	778,64	1,73	16,60	40,10	14,20	235,99	709,13	149,60	9,80
Итого за день			30,70	34,20	141,90	986,64	2,03	68,60	40,40	14,40	356,52	853,43	1113,10	10,00

**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 139,80 руб., в том числе: молоко 14,80 руб.**

День: 6 Суббота

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: 7-11

№ 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
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
2-й завтрак														
434	Молоко	200	6,0	8,0	7,0	104,0	0,3	7	0,3	0	120,00	140	950	0
к/к	Пряник	40	2,16	2,16	20,2	107,6	0	45	0	0,2	0,53	4,3	13,5	0,2
Итого за 2-й Завтрак		240	8,16	10,16	27,2	211,6	0,3	52	0,3	0,2	120,53	144,3	963,5	0,2
Обед														
88	Пш из квашеной капусты с картофелем и сметаной	200/5	3,4	8,3	9,8	77	0,04	5,05	0,17	0,16	37,72	40,18	17,22	0,5
35/8	Суфле из печени	100	18,13	12,88	5,75	203,75	0,1	1,3	0	4,6	26,1	122	18,7	2,8
335	Картофельное пюре	150/5	3,4	8,3	22,4	150,55	0,03	0	0,1	0,4	4	73,2	22,8	0,7
431	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0	15,2	62,0	0	3	0	0	7,4	9	5	0,1
1	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2,6	0,5	15,8	70,24	0,1	0	0	1,6	11,6	13,4	55,8	3,2
Итого за Обед		705	27,83	29,98	68,95	563,54	0,27	9,35	0,27	6,76	86,82	257,78	119,52	7,30
Итого за день			35,99	40,14	96,15	775,14	0,57	61,35	0,57	6,96	207,35	402,08	1083,02	7,5

**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 139,80 руб., в том числе: молоко 14,80 руб.**

День: 7 Понедельник

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: 7-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	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	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
2-й завтрак														
434	Молоко	200	6,0	8,0	7,0	104,0	0,3	7	0,3	0	1 200,00	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	10	12,15	17,66	204,6	0,3	52	0,3	0,2	1200,53	144,3	963,5	0,2
Обед														
100	Суп картофельный с вермишелью	200	2,9	2,1	18	107,27	0,03	5,40	0	2,60	10,99	23,03	7,40	0,30
311	Плов из птицы (филе)	250	18,5	18,8	36,9	423	0,06	9	0,08	2,4	41	144	19	1
394	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	111,1	0,02	0,2	2	0,01	4,54	1,4	3,64	0,18
1	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	50	3,25	0,62	19,75	90,8	0,1	0	0	2	14,5	16,8	69,8	4
Итого за Обед		700	24,85	21,72	102,55	732,17	0,21	14,60	2,08	7,01	71,03	185,23	99,84	5,48
Итого за день			34,85	33,87	120,21	936,77	0,51	66,6	2,38	7,21	1271,56	329,53	1063,34	5,68

**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 139,80 руб., в том числе: молоко 14,80 руб.**

День: 8 Вторник

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: 7-11

№ 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
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
2-й завтрак														
434	Молоко	200	6,0	8,0	7,0	104,0	0,3	7	0,3	0	120,00	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	7,3	10	22	208	0,3	52	0,3	0,2	120,53	144,3	963,5	0,2
Обед														
95	Борщ со свежей капустой, картофелем со сметаной	200/5	2,56	4,48	9,68	89,6	0,2	9,5	19,5	1,7	10,3	144	27	0,8
259	Гуляш из свинины	50/50	14,8	14,9	3,7	369	0,5	11,2	0	2,2	23,3	173,1	43,8	2,4
331	Макаронные изделия отварные	150/5	5,6	4,8	36	209,61	0,1	14,7	0,3	6	44	216	46,7	2,7
430	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
1	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2,6	0,5	15,8	70,24	0,1	0	0	1,6	11,6	13,4	55,8	3,2
Итого за Обед		700	25,56	24,68	80,18	798,45	0,90	35,40	19,80	11,5	94,20	554,50	177,30	10,10
Итого за день			32,86	34,68	102,18	1006,45	1,2	87,4	20,1	11,7	214,73	698,8	1140,8	10,3

**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 139,80 руб., в том числе: молоко 14,80 руб.**

День: 9 Среда

Неделя: 2

Сезон:

Возраст: 7-11

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
2-й завтрак														
434	Молоко	200	6,0	8,0	7,0	104,0	0,3	7	0,3	0	120,00	140	950	0
к/к	Пряник	40	2,16	2,16	20,2	107,6	0	45	0	0,2	0,53	4,3	13,5	0,2
Итого за 2-й Завтрак		240	8,16	10,16	27,2	211,6	0,3	52	0,3	0,2	120,53	144,3	963,5	0,2
Обед														
88	Пш из квашеной капусты с картофелем и сметаной	200/5	3,4	8,3	9,8	77	0,04	5,05	0,17	0,16	37,72	40,18	17,22	0,5
241/364	Котлеты рыбные любительские с соусом томатным	80/50	17,5	12,4	17	194	0,1	4,6	0,1	0,2	24,5	18,3	13,3	0,9
325	Рис отварной	150/5	4,6	7,3	48,2	246,3	0,1	0	0,03	0,3	13,8	92	28	0,6
408	Кисель из сока плодово-ягодного	200	0,6	0,5	38,9	153	0,01	55,4	0	0,1	5	8,1	2,1	0,4
1	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	2,6	0,5	15,8	70,24	0,1	0	0	1,6	11,6	13,4	55,8	3,2
Итого за Обед		730	28,70	29,00	129,70	740,54	0,35	65,05	0,30	2,36	92,62	171,98	116,42	5,60
Итого за день			36,86	39,16	156,90	952,14	0,65	117,05	0,60	2,56	213,15	316,28	1079,92	5,80

**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 139,80 руб., в том числе: молоко 14,80 руб.**

День: 10 Четверг

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: 7-11

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	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	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
2-й завтрак														
434	Молоко	200	6,0	8,0	7,0	104,0	0,3	7	0,3	0	120,00	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	10	12,15	17,66	204,6	0,3	52	0,3	0,2	120,53	144,3	963,5	0,2
Обед														
91	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	5,3	4,4	15,6	120,8	0	4,9	15	2,2	88,1	90,9	13,9	0,8
309	Рагу из пшпды	250	17,6	20,4	21,9	303,8	0,2	5,5	0,03	3,5	17,5	175	27,5	2,5
402	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	45,7	176	0,04	0	0	0,71	9,2	30,6	6,5	0,7
1	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	50	3,25	0,62	19,75	90,8	0,1	0	0	2	14,5	16,8	69,8	4
Итого за Обед		705	26,75	25,52	102,95	691,40	0,34	10,40	15,03	8,41	129,30	313,30	117,70	8,00
Итого за день			36,75	37,67	120,61	896,00	0,64	62,40	15,33	8,61	249,83	457,60	1081,20	8,20

**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 139,80 руб., в том числе: молоко 14,80 руб.**

День: 11 Пятница

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: 7-11

№ 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
2-й завтрак														
434	Молоко	200	6,0	8,0	7,0	104,0	0,3	7	0,3	0	120,00	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	7,3	10	22	208	0,3	52	0,3	0,2	120,53	144,3	963,5	0,2
Обед														
99/73	Суп картофельный с горохом и гречками	200/20	9,3	6,1	24,9	173,04	0	5,4	0	2,6	10,5	22,8	7,4	0,4
273/366	Котлеты особые мясные с соусом молочным	80/50	12,8	19	9,3	280	0	3,3	0	4	9,6	21,5	6	0,4
323	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	4,8	37,1	163,8	0	0	4,5	1,3	38,9	172	17,4	0,3
436	Напиток лимонный	200	0,1	0	24,3	97,5	0	3	0	0	7,4	9	5	0,1
1	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,5	15,8	70,24	0,1	0	0	1,6	11,6	13,4	55,8	3,2
Итого за Обед		740	28,40	30,40	111,40	784,58	0,10	11,70	4,50	9,50	78,00	238,70	91,60	4,40
Итого за день			35,70	40,40	133,40	992,58	0,40	63,70	4,80	9,70	198,53	383,00	1055,10	4,60

**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 139,80 руб., в том числе: молоко 14,80 руб.**

День: 12 Суббота						Сезон:								
Неделя: 2						Возраст: 7-11								
№ 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
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
2-й завтрак														
434	Молоко	200	6,0	8,0	7,0	104,0	0,3	7	0,3	0	120,00	140	950	0
к/к	Пряник	40	2,16	2,16	20,2	107,6	0	45	0	0,2	0,53	4,3	13,5	0,2
Итого за 2-й Завтрак		240	8,16	10,16	27,2	211,6	0,3	52	0,3	0,2	120,53	144,3	963,5	0,2
Обед														
95	Суп из овощей со сметаной	200/5	2,08	4,2	17,6	100,8	0,03	5,40	0	2,60	10,99	23,03	7,40	0,30
306	Голубцы ленивые (свинина)	250	18,04	20,12	57,8	360,8	0,1	1,3	0	4,6	26,1	122	18,7	2,8
430	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
1	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	50	3,25	0,62	19,75	90,8	0,1	0	0	2	14,5	16,8	69,8	4
Итого за Обед		705	23,37	24,94	110,15	612,40	0,23	6,70	0,00	9,20	56,59	169,83	99,90	8,10
Итого за день			31,53	35,10	137,35	824,00	0,53	58,70	0,30	9,40	177,12	314,13	1063,40	8,30
Итого за 12 дней			405,50	436,54	1532,83	11001,31	9,13	926,70	122,61	99,55	3755,64	5336,68	13004,12	87,26
Итого среднее за день			33,8	36,4	127,7	916,8	0,8	77,2	10,2	8,3	313,0	444,7	1083,7	7,3

Приложение к циклическому двухнедельному меню

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

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

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

Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы. Д.В. Грашенков, Л.И. Николаева. - Екатеринбург, 2011 год

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.



СОГЛАСОВАНО

Директор

2023г.

СОШ №6 г. Всеволожск
Трунива В.И.

ПТВЕРЖДАЮ

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

Павлова Н.М.

2023г.

Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов
для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,
стоимостью 125 руб.

День: 1 Понедельник						Сезон:								
Неделя: 1						Возраст: 12-18								
№ 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
2-й Завтрак														
430	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
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	4	4,15	25,66	160,6	0	45	0	0,2	5,53	12,3	17,5	1,2
Обед														
95	Суп из овощей со сметаной	250/5	2,6	5,3	22	126	0,03	5,40	0	2,60	10,99	23,03	7,40	0,30
3	Тефтели (1й вариант), соус сметанный	100/50	15,2	20,4	14	215	0,1	27	0	0,8	51	69	24,4	1,3
331	Макаронные изделия отварные	180	6,7	5,8	43,2	251,5	0,1	14,7	0,3	6	44	216	46,7	2,7
394	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	111,1	0,02	0,2	2	0,01	4,54	1,4	3,64	0,18
1	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	2,6	0,5	15,8	70,24	0,1	0	0	1,6	11,6	13,4	55,8	3,2
Итого за Обед		825	27,30	32,20	122,90	773,84	0,35	47,30	2,30	11,01	122,13	322,83	137,94	7,68
Итого за день			31,3	36,35	148,56	934,44	0,35	92,3	2,3	11,21	127,66	335,13	155,44	8,88

**Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов
для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,
стоимостью 125 руб.**

		День: 2 Вторник					Сезон:							
		Неделя: 1					Возраст: 12-18							
№ рецеп.	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
2-й завтрак														
432	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107	1	0,01	0	0	61	45	7	1
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	2,8	3,3	37,3	211	1	45,01	0	0,2	61,53	49,3	20,5	1,2
Обед														
91	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	6,6	5,5	20,8	150,5	0	4,9	15	2,2	88,1	90,9	13,9	0,8
302	Птица, тушеная в соусе с овощами	280	16,7	21,7	55,2	400,9	0	3,69	0	4,5	10,75	24	6,72	0,5
431	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0	15,2	62,0	0	3	0	0	7,4	9	5	0,1
1	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	3,9	0,7	23,7	100,7	0,2	0	0	2,4	17,4	20,1	83,7	4,8
Итого за Обед		800	27,50	27,90	114,90	714,10	0,20	11,59	15,00	9,10	123,65	144,00	109,32	6,20
Итого за день			30,3	31,2	152,2	925,1	1,2	56,6	15	9,3	185,18	193,3	129,82	7,4

**Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов
для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,
стоимостью 125 руб.**

День: 3 Среда

Сезон:

Неделя: I

Возраст: 12-18

№ рецеп	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
2-й завтрак														
431	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0	15,2	62,0	0	3	0	0	7,4	9	5	0,1
к/к	Пряник	40	2,16	2,16	20,2	107,6	0	45	0	0,2	0,53	4,3	13,5	0,2
Итого за 2-й Завтрак		245	2,46	2,16	35,4	169,6	0	48	0	0,2	7,93	13,3	18,5	0,3
Обед														
95	Борщ со свежей капустой, картофелем и со сметаной	250/5	5,2	7,6	10,1	115	0,2	9,5	19,5	1,7	10,3	144	27	0,8
374	Рыба, тушенная в томате с овощами	125	16,01	13,12	6,1	152,62	0,25	0	0	0,5	45	205,5	25	2,5
325	Рис отварной	180	5,5	8,6	58,2	307,6	0,1	0	0,03	0,3	13,8	92	28	0,6
408	Кисель из сока плодово-ягодного	200	0,6	0,5	38,9	153	0,01	55,4	0	0,1	5	8,1	2,1	0,4
1	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,5	15,8	70,24	0,1	0	0	1,6	11,6	13,4	55,8	3,2
Итого за Обед		800	29,91	30,32	129,10	798,46	0,66	64,90	19,53	4,20	85,71	463,00	137,90	7,50
Итого за день			32,37	32,48	164,50	968,06	0,66	112,90	19,53	4,40	93,61	476,30	156,40	7,80

**Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов
для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,
стоимостью 125 руб.**

День: 4 Четверг

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: 12-18

№ рецеп.	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
2-й завтрак														
433	Какао с молоком	200	3	2,6	24,8	134,15	0,04	1	0,01	0	121	90	14	1
к/к	Печенье в ассортименте	40	4	4,15	10,66	106,6	0	45	0	0,2	0,53	4,3	13,5	0,2
Итого за 2-й Завтрак		240	7	6,75	35,46	240,75	0,04	46	0,01	0,2	121,53	94,3	27,5	1,2
Обед														
99	Суп картофельный с горохом и тренками	250/20	11,6	10,1	31,1	253,8	0	5,4	0	2,6	10,5	22,8	7,4	0,4
258	Жаркое по-домашнему со свиной	250	17,75	17,9	28,5	328,5	0,1	4,6	0,1	0,2	24,5	18,3	13,3	0,9
436	Напиток апельсиновый	200	0,2	0	25,7	104,0	0	3	0	0	7,4	9	5	0,1
1	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,5	15,8	70,24	0,1	0	0	1,6	11,6	13,4	55,8	3,2
2	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	40	2	1,2	25,1	104,8	0,07	0	0	0,3	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Обед		800	34,15	29,70	126,20	861,34	0,27	13,00	0,10	4,70	63,20	98,30	94,70	5,40
Итого за день			41,15	36,45	161,66	1102,09	0,31	59	0,11	4,9	184,73	192,6	122,2	6,6

**Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов
для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,
стоимостью 125 руб.**

День: 5 Пятница

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: 12-18

№ рецеп.	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	Mg	Fe
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
2-й Завтрак														
430	Чай с сахаром	200	0	0	15	62	0	0	0	0	5	8	4	1
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	1,3	2	30	166	0	45	0	0,2	5,53	12,3	17,5	1,2
Обед														
84	ПЦи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/5	2,3	5,3	10,1	97,4	0,03	5,40	0	2,60	10,99	23,03	7,40	0,30
314 366	Котлеты рубленные из птицы с соусом молочным	100/50	18,5	18,3	25	392	0,5	11,2	0	2,2	23,3	173,1	43,8	2,4
323	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,3	6	44,5	229,8	0	0	4,5	1,3	38,9	172	17,4	0,3
402	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	45,7	176	1,1	0	35,6	6,5	151,2	327,6	25,2	3,6
1	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2,6	0,5	15,8	70,24	0,1	0	0	1,6	11,6	13,4	55,8	3,2
Итого за Обед		825	28,30	30,20	141,10	965,44	1,73	16,60	40,10	14,20	235,99	709,13	149,60	9,80
Итого за день			29,60	32,20	171,10	1131,44	1,73	61,60	40,10	14,40	241,52	721,43	167,10	11,00

**Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов
для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,
стоимостью 125 руб.**

		День: 6 Суббота Неделя: 1					Сезон: Возраст: 12-18							
№ 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
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
2-й завтрак														
432	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107	1	0,01	0	0	61	45	7	1
к/к	Пряник	40	2,16	2,16	20,2	107,6	0	45	0	0,2	0,53	4,3	13,5	0,2
Итого за 2-й Завтрак		240	3,66	3,46	42,5	214,6	1	45,01	0	0,2	61,53	49,3	20,5	1,2
Обед														
88	Щи из квашеной капусты с картофелем и сметаной	250/5	3,2	5,7	11	94	0,05	13	0,21	0,2	46	49	21	0,7
35/8	Суфле из печени	120	24,15	16,6	6,9	244,5	0,1	1,3	0	4,6	26,1	122	18,7	2,8
335	Картофельное пюре	180	4,1	9,9	26,9	180,7	0,03	0	0,1	0,4	4	73,2	22,8	0,7
431	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0	15,2	61,0	0	3	0	0	7,4	9	5	0,1
1	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,5	15,8	70,24	0,1	0	0	1,6	11,6	13,4	55,8	3,2
Итого за Обед		800	34,35	32,70	75,80	650,44	0,28	17,30	0,31	6,80	95,10	266,60	123,30	7,50
Итого за день			38,01	36,16	118,3	865,04	1,28	62,31	0,31	7	156,63	315,9	143,8	8,7

**Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов
для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,
стоимостью 125 руб.**

День: 7 Понедельник

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: 12-18

№ 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
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
2-й завтрак														
433	Какао с молоком	200	3	2,6	24,8	134,15	0,04	1	0,01	0	121	90	14	1
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	7	6,75	35,46	234,75	0,04	46	0,01	0,2	121,53	94,3	27,5	1,2
Обед														
100	Суп картофельный с вермишелью	250	3,6	2,6	22,5	134,1	0,03	5,40	0	2,60	10,99	23,03	7,40	0,30
311	Плов из пшеницы	250	18,5	18,8	36,9	423	0,06	9	0,08	2,4	41	144	19	1
394	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	111,1	0,02	0,2	2	0,01	4,54	1,4	3,64	0,18
1	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	3,9	0,7	23,7	100,4	0,2	0	0	2,4	17,4	20,1	83,7	4,8
2	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	40	2	1,2	25,1	104,8	0,07	0	0	0,3	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Обед		800	28,20	23,50	136,10	873,40	0,38	14,60	2,08	7,71	83,13	223,33	126,94	7,08
Итого за день			35,2	30,25	171,56	1108,2	0,42	60,6	2,09	7,91	204,66	317,63	154,44	8,28

**Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов
для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,
стоимостью 125 руб.**

День: 8 Вторник

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: 12-18

№ 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
2-й завтрак														
432	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107	1	0,01	0	0	61	45	7	1
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	2,8	3,3	37,3	211	1	45,01	0	0,2	61,53	49,3	20,5	1,2
Обед														
95	Борщ со свежей капустой, картофелем и со сметаной	250/5	5,2	7,6	10,1	115	0,2	9,5	19,5	1,7	10,3	144	27	0,8
259	Гуляш из свинины	75/50	18,5	19,87	4,6	460,3	0,5	11,2	0	2,2	23,3	173,1	43,8	2,4
331	Макаронные изделия отварные	180	6,7	5,8	43,2	251,5	0,1	14,7	0,3	6	44	216	46,7	2,7
430	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
1	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,5	15,8	70,24	0,1	0	0	1,6	11,6	13,4	55,8	3,2
Итого за Обед		800	33,00	33,77	88,70	957,04	0,90	35,40	19,80	11,50	94,29	554,50	177,30	10,10
Итого за день			35,8	37,07	126	1168,04	1,9	80,41	19,8	11,7	155,73	603,8	197,8	11,3

**Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов
для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,
стоимостью 125 руб.**

День: 9 Среда

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: 12-18

№ 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	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
2-й завтрак														
4	Чай с молоком	200	1,5	2	15,1	91,2	0	0,2	0	0	56,2	38,7	9,2	0,5
к/к	Пряник	40	2,16	2,16	27,84	107,6	0	45	0	0,2	0,53	4,3	13,5	0,2
Итого за 2-й Завтрак		240	3,66	4,16	42,94	198,8	0	45,2	0	0,2	56,73	43	22,7	0,7
Обед														
88	ПЦи из квашеной капусты с картофелем и сметаной	250/5	3,2	5,7	11	94	0,05	13	0,21	0,2	46	49	21	0,7
241/364	Котлеты рыбные любительские с соусом томатным	100/50	20,19	14,3	19,6	223	0,1	4,6	0,1	0,2	24,5	18,3	13,3	0,9
325	Рис отварной	180	5,5	8,6	58,2	307,6	0,1	0	0,03	0,3	13,8	92	28	0,6
408	Кисель из сока плодово-ягодного	200	0,6	0,5	38,9	153	0,01	55,4	0	0,1	5	8,1	2,1	0,4
1	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2,6	0,5	15,8	70,24	0,1	0	0	1,6	11,6	13,4	55,8	3,2
Итого за Обед		825	32,09	29,60	143,50	847,84	0,36	73,00	0,34	2,40	100,90	180,80	120,20	5,80
Итого за день			35,75	33,76	186,44	1046,64	0,36	118,20	0,34	2,60	157,63	223,80	142,90	6,50

**Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов
для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,
стоимостью 125 руб.**

День: 10 Четверг

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: 12-18

№ 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
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
2-й завтрак														
433	Какао с молоком	200	3	2,6	24,8	134,15	0,04	1	0,01	0	121	90	14	1
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	7	6,75	35,46	234,75	0,04	46	0,01	0,2	121,53	94,3	27,5	1,2
Обед														
91	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	6,6	5,5	17	143,5	0	4,9	15	2,2	88,1	90,9	13,9	0,8
309	Рагу из птицы	250	17,6	20,4	21,9	303,8	0,2	5,5	0,03	3,5	17,5	175	27,5	2,5
402	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	45,7	176	0,04	0	0	0,71	9,2	30,6	6,5	0,7
1	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	3,9	0,7	23,7	100,4	0,2	0	0	2,4	17,4	20,1	83,7	4,8
2	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	40	2	0,4	19,3	104,8	0,07	0	0	0,3	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Обед		805	30,70	27,10	127,60	828,50	0,51	10,40	15,03	9,11	141,40	351,40	144,80	9,60
Итого за день			37,70	33,85	163,06	1063,25	0,55	56,40	15,04	9,31	262,93	445,70	172,30	10,80

**Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов
для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,
стоимостью 125 руб.**

День: 11 Пятница

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: 12-18

№ 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
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
2-й завтрак														
4	Чай с молоком	200	1,5	2	15,1	91,2	0,02	0,2	2	0,01	4,54	1,4	3,64	0,18
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	2,8	4	30,1	195,2	0,02	45,2	2	0,21	5,07	5,7	17,14	0,38
Обед														
99/73	Суп картофельный с горохом и гречками	250/20	11,6	10,1	31,1	253,8	0	5,4	0	2,6	10,5	22,8	7,4	0,4
273/366	Котлеты особые мясные с соусом молочным	100/50	17	21	10,7	327,6	0	3,3	0	4	9,6	21,5	6	0,4
323	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,3	6	44,5	229,8	0	0	4,5	1,3	38,9	172	17,4	0,3
436	Напиток лимонный	200	0,1	0	24,3	97,5	0	3	0	0	7,4	9	5	0,1
1	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2,6	0,5	15,8	70,24	0,1	0	0	1,6	11,6	13,4	55,8	3,2
Итого за Обед		840	35,60	37,60	126,40	978,94	0,10	11,70	4,50	9,50	78,00	238,70	91,60	4,40
Итого за день			38,40	41,60	156,50	1174,14	0,12	56,90	6,50	9,71	83,07	244,40	108,74	4,78

**Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов
для организации питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,
стоимостью 125 руб.**

День: 12 Суббота

Сезон:

Неделя: 2

Возраст:

12-18

№ 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	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
2-й завтрак														
431	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0	15,2	62,0	0	0	0	0	5	8	4	1
к.к.	Пряник	40	2,16	2,16	27,84	107,6	0	45	0	0,2	0,53	4,3	13,5	0,2
Итого за 2-й Завтрак		245	2,46	2,16	43,04	169,6	0	45	0	0,2	5,53	12,3	17,5	1,2
Обед														
95	Суп из овощей со сметаной	250/5	2,6	5,3	22	126	0,03	5,40	0	2,60	10,99	23,03	7,40	0,30
306	Голубцы ленивые (свинина)	250	18,04	20,12	57,8	360,8	0,1	1,3	0	4,6	26,1	122	18,7	2,8
430	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
1	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	3,9	0,7	23,7	100,4	0,2	0	0	2,4	17,4	20,1	83,7	4,8
2	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	40	3	1,2	25,1	104,8	0,07	0	0	0,3	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Обед		805	27,54	27,32	143,60	752,00	0,40	6,70	0,00	9,90	68,69	207,93	127,00	9,70
Итого за день			30,00	29,48	186,64	921,60	0,40	51,70	0,00	10,10	74,22	220,23	144,50	10,90
Итого за 12 дней			415,58	410,85	1906,52	12407,99	9,28	868,92	121,12	102,54	1927,59	4290,22	1795,44	102,94
Итого среднее за день			34,6	34,2	158,9	1034,0	0,8	72,4	10,1	8,5	160,6	357,5	149,6	8,6

Приложение к циклическому двухнедельному меню

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

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

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

Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы. Д.В. Градников, Л.И. Николаева. - Екатеринбург, 2011 год.

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

Допускаются отклонения в случае сбоев поставки в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктов