

СОГЛАСОВАНО

Директор



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.

2024 г.

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

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: 7-11

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe
2-й Завтрак														
434	Молоко	200	6,0	8,0	7,0	124,0	0,3	7	0,3	0	120,00	140	950	0
к/к	Печенье в ассортименте	40	5	4,15	16,7	110,6	0	0	0	0,2	9,8	4,3	3,5	0
Итого за 2-й Завтрак		240	11	12,15	23,66	234,6	0,3	7	0,3	0,2	129,8	144,3	953,5	0
Обед														
40	Салат из моркови и яблок	60	0,51	0,06	4,72	49,5	0,03	3,35	0,02	3,1	22,4	15	13	0,6
95	Суп из овощей со сметаной	200/5	2,08	4,2	7,6	126,8	0,03	14,4	28,3	1,6	78,9	23,03	7,4	0,3
283	Тефтели (1й вариант), соус сметанный	80/50	12,78	17,66	12,8	199,4	0,05	1	70,6	0,7	87,6	125,6	12	1,2
331	Макаронные изделия отварные	150/5	5,6	4,8	36	209,6	0,04	1,7	0,3	0	0,5	16	2,7	0
394	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	20,9	111,1	0,02	6	2	0,01	4,5	81,4	3,6	0,18
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2,6	0,5	15,8	78,2	0,1	0	0	1,6	11,6	13,4	45,8	1,2
Итого за Обед		790	23,8	27,4	97,8	774,7	0,3	26,5	101,2	7,0	205,5	274,4	84,5	3,5
Итого за день		1030	34,8	39,6	121,5	1009,3	0,6	33,5	101,5	7,2	335,3	418,7	1038,0	3,5

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 151,80 руб., в том числе: молоко 14,80 руб.

День: 2 Вторник

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: 7-11

№-рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	
2-й Завтрак															
434	Молоко	200	6,0	8,0	7,0	124,0	0,3	7	0,3	0	120,00	140	950	0	
к/к	Вафли в ассортименте	40	1,3	2	27,3	114	0	1,3	0	0,2	0,5	4,3	3,5	0	
Итого за 2-й Завтрак		240	7,3	10	34,3	238	0,3	8,3	0,3	0,2	120,53	144,3	953,5	0	
Обед															
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	
91	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	5,3	4,4	12,6	120,8	0,04	6	73,6	0,3	88,1	90,9	7	1,1	
308	Птица, тушеная в соусе с овощами	250	16,8	22,6	16,5	353,6	0,1	11	54,8	1,6	164,2	198,4	26	0,6	
431	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0	15,2	62,0	0	7	0	0	7,4	9	0	0,1	
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	1,6	11,6	13,4	45,8	1,2	
к/к	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		800	30,0	32,3	93,9	819,4	0,3	27,0	128,4	5,6	308,5	374,5	107,0	4,9	
Итого за день		1040	37,3	42,3	128,2	1057,4	0,6	35,3	128,7	5,8	429,0	518,8	1060,5	4,9	

**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

№ реп.	Прим пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Д	Са	Р	Мg	Fe
2-й Завтрак														
434	Молоко	200	6,0	8,0	7,0	124,0	0,3	7	0,3	0	120,00	140	950	0
к/к	Пряник	40	1,1	2,2	18,4	137,6	0	0	0	0,2	0,5	4,3	0	0
Итого за 2-й Завтрак		240	7,1	10,16	25,4	261,6	0,3	7	0,3	0,2	120,53	144,3	950	0
Обед														
71	Овощи порционно (огурец свежий)	40	0,32	0,06	1	5,6	0,02	4	0,004	0,04	9,2	16,8	5,6	0,24
76	Борщ со свежей капустой, картофелем и со сметаной	200/5	4,3	12,5	5,7	118,7	0,05	2,3	146	0,7	128	146,2	15	1,7
231	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	16,4	8,3	2,8	120,5	0,1	0	134,2	0,8	205,3	164,7	36,2	1,1
325	Рис отварной	150	4,6	7,6	40,2	256,3	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	32,9	163	0,01	18,8	0	0,1	5	8,1	2,1	0,4
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроэлементами	50	3,25	0,62	19,75	97,8	0,1	0	0	2	14,5	16,8	16	0,9
Итого за Обед		765	29,5	29,6	102,4	761,9	0,4	25,1	280,2	3,9	375,8	444,6	102,9	4,9
Итого за день		1005	36,6	39,7	127,8	1023,5	0,7	32,1	280,5	4,1	496,3	588,9	1052,9	4,9

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: 1

Возраст: 7-11

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Д	Са	Р	Мg	Fe
2-й Завтрак														
434	Молоко	200	6,0	8,0	7,0	124,0	0,3	7	0,3	0	120,00	140	950	0
к/к	Печенье в ассортименте	40	5	4,1	16,7	110,6	0	0	0	0,2	9,8	4,3	3,5	0
Итого за 2-й Завтрак		240	11	12,1	23,66	234,6	0,3	7	0,3	0,2	129,8	144,3	953,5	0
Обед														
к/к	Овощи пропорционно (помидор свежий)	40	0,44	0,08	1,52	9,6	0,02	4	0,004	0,04	4,6	6,2	6,4	0,01
99/73	Суп картофельный с горохом и гречками	200/20	7,3	5,1	7,3	203	0,02	4	72,5	0,3	65,9	109	4,8	0,5
258	Жаркое по-домашнему со свиной	200	10,2	18,3	22,8	354,7	0,01	0,6	27,9	1,5	88,5	93,6	3	0,3
436	Напиток апельсиновый	200	0	0	25,7	104,0	0,01	19,3	0	0,1	8	9	5	0,1
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	1,6	11,6	13,4	45,8	1,2
к/к	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		760	23,5	25,2	98,2	854,3	0,2	27,9	100,4	3,8	187,8	266,0	78,2	2,9
Итого за день		1000	34,5	37,3	121,9	1088,9	0,5	34,9	100,7	4,0	317,6	410,3	1031,7	2,9

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

Сезон:

Понедельник: 1

Возраст: 7-11

№ рецеп.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	D	Са	Р	Mg	Fe
2-й Завтрак														
434	Молоко	200	6,0	8,0	7,0	124,0	0,3	7	0,3	0	120,00	140	950	0
к/к	Вафли в ассортименте	40	1,3	2	24,3	114	0	0	0	0	0,5	4,3	0	0
Итого за 2-й Завтрак		240	7,3	10	31,3	238	0,3	7	0,3	0	120,53	144,3	950	0
Обед														
35	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным	60	0,96	3,06	4,14	48	0,018	23,4	0,02	1,44	31,2	16,2	9	0,4
84	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/5	1,8	4,8	8,1	77,9	0,03	13,4	121,9	0,6	214,0	153	12	0,4
314/366	Котлеты рубленые из птицы с соусом молочным	80/50	20,2	19,6	12,8	313,6	0,3	11,2	143,6	0,2	145	159	35,8	1,2
323	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	4,8	26,7	183,8	0	0	4,5	1,3	38,9	78	2,6	0,3
402	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0	10,1	0,3	28,3	28	1,6	0,7
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	1,6	11,6	13,4	45,8	1,2
Итого за Обед		785	29,8	32,9	99,2	832,5	0,5	48,0	280,1	5,4	469,0	447,6	106,8	4,2
Итого за день		1025	37,1	42,9	130,5	1070,5	0,8	55,0	280,4	5,4	589,5	591,9	1056,8	4,2

Двухнедельное численное 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

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Д	Са	Р	Мg	Fe
2-й завтрак														
434	Молоко	200	6,0	8,0	7,0	124,0	0,3	7	0,3	0	120,00	140	950	0
к/к	Печенье в ассортименте	40	0,1	4,2	16,7	110,6	0	0	0	0,2	9,8	4,3	3,5	0
Итого за 2-й Завтрак		240	6,1	12,15	23,66	234,6	0,3	7	0,3	0,2	129,8	144,3	953,5	0
Обед														
40	Салат из моркови и яблок	60	0,51	0,06	4,72	49,5	0,03	3,35	0,02	3,1	22,4	15	13	0,6
100	Суп картофельный с вермишелью	200	2,9	1,7	10,3	107,3	0,03	5,4	78,1	1,0	28,7	23,1	10,4	0,4
311	Плов из птицы (филе)	250	21,5	22,4	36,9	481,2	0,06	9	20,4	0,8	134	217,5	39	1,2
394	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	111,1	0,02	7,3	2	0,01	8	1,4	5,6	0,4
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,1	0,0	0,0	2,0	14,5	16,8	16,0	0,9
Итого за Обед		760	28,4	25,0	99,6	846,9	0,2	25,1	100,5	6,9	207,6	273,8	84,0	3,5
Итого за день		1000	34,5	37,1	123,2	1081,5	0,5	32,1	100,8	7,1	337,4	418,1	1037,5	3,5

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 151,80 руб., в том числе: молоко 14,80 руб.

День: 8 Вторник

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: 7-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порция	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Д	Са	Р	Мг	Fe
2-й завтрак														
434	Молоко	200	6,0	8,0	7,0	124,0	0,3	7	0,3	0	120,00	140	950	0
к/к	Вафли в ассортименте	40	0,3	2	29,3	114	0	1,3	0	0,2	0,5	4,3	3,5	0
Итого за 2-й Завтрак		240	6,3	10	36,3	238	0,3	8,3	0,3	0,2	120,53	144,3	953,5	0
Обед														
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
95	Борщ со свежей капустой, картофелем со сметаной	200/5	6,1	6,1	2,7	89,6	0,1	20,5	175	1	172,3	184	27	0,9
259	Гуляш из мяса (свинина)	50/50	14,8	17,6	5,8	389	0,1	1,2	106	1,2	198,4	175,2	12,1	0,8
331	Макаронные изделия отварные	150/5	5,6	4,8	48,9	209,61	0,1	1,7	0,3	0	0,5	16	2,7	0
430	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	1,6	11,6	13,4	45,8	1,2
Итого за Обед		760	31,1	32,6	96,9	926,5	0,4	26,4	281,3	5,6	415,8	424,6	106,6	5,0
Итого за день		1000	37,4	42,6	133,2	1164,5	0,7	34,7	281,6	5,8	536,3	568,9	1060,1	5,0

**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

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe
2-й завтрак														
434	Молоко	200	6,0	8,0	7,0	124,0	0,3	7	0,3	0	120,00	140	950	0
к/к	Пряник	40	1,1	2,2	18,4	137,6	0	0	0	0,2	0,5	4,3	0	0
Итого за 2-й Завтрак		240	7,1	10,16	25,4	261,6	0,3	7	0,3	0,2	120,53	144,3	950	0
Обед														
71	Овощи пропорционно (огурец свежий)	40	0,32	0,06	1	5,6	0,02	4	0,004	0,04	9,2	16,8	5,6	0,24
88	Щи из квашеной капусты с картофелем и сметаной	200/5	2,8	8,4	7,4	94	0,02	8	102	1,7	174,9	142,1	14,3	0,5
241/364	Котлеты рыбные любительские с соусом томатным	80/50	18,2	10,4	7	194	0,1	0,6	183	0,2	178,5	150,3	10,3	1,6
325	Рис отварной	150	4,6	7,6	34,8	256,3	0,1	0	0,03	0,3	13,8	92	22,1	0,6
408	Кисель из сока плодово-ягодного	200	0	0,5	38,9	163	0,01	15,4	0	0,1	5	8,1	2,1	0,4
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	1,6	11,6	13,4	45,8	1,2
Итого за Обед		785	28,5	27,5	104,9	791,1	0,4	28,0	285,0	3,9	393,0	422,7	100,2	4,5
Итого за день		1025	35,6	37,6	130,3	1052,7	0,7	35,0	285,3	4,1	513,5	567,0	1050,2	4,5

**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 151,80 руб., в том числе: молоко 14,80 руб.**

День: 10 Четверг

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	Д	Са	Р	Mg	Fe	
2-й завтрак															
434	Молоко	200	6,0	8,0	7,0	124,0	0,3	7	0,3	0	120,00	140	950	0	
к/к	Печенье в ассортименте	40	5	4,15	16,66	110,6	0	0	0	0,2	9,8	4,3	3,5	0	
Итого за 2-й Завтрак		240	11	12,15	23,66	234,6	0,3	7	0,3	0,2	129,8	144,3	953,5	0	
Обед															
к/к	Овощи порционно (помидор свежий)	40	0,44	0,08	1,52	9,6	0,02	4	0,004	0,04	4,6	6,2	6,4	0,01	
91	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	4,1	8,4	12,6	120,8	0	4,9	47	0,1	88,1	104,6	16,9	0,8	
309	Рагу из птицы	250	15,6	16,4	16,9	353,8	0,1	12,5	62,1	1,1	112,5	147,1	31,5	0,5	
402	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0,1	45,7	176	0,04	7	0	0,7	9,2	30,6	6,5	0,7	
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	50	3,25	0,62	19,75	97,8	0,1	0	0	2	14,5	16,8	16	0,9	
Итого за Обед		765	23,4	25,6	96,5	758,0	0,3	28,4	109,1	3,9	228,9	305,3	77,3	2,9	
Итого за день		1005	34,4	37,8	120,1	992,6	0,6	35,4	109,4	4,1	358,7	449,6	1030,8	2,9	

**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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Д	Са	Р	Мg	Fe
2-й завтрак														
434	Молоко	200	6,0	8,0	7,0	124,0	0,3	7	0,3	0	120,00	140	950	0
к/к	Вафли в ассортименте	40	1,3	2	27,3	114	0	1,3	0	0,2	0,5	4,3	3,5	0
Итого за 2-й Завтрак		240	7,3	10	34,3	238	0,3	8,3	0,3	0,2	120,53	144,3	953,5	0
Обед														
35	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным	60	0,96	3,06	4,14	48	0,018	23,4	0,02	1,44	31,2	16,2	9	0,4
99/73	Суп картофельный с горохом и гречками	200/20	6,9	7,6	7,1	203,04	0,2	5,4	86	0,6	147,2	104,8	8,9	0,9
273/366	Котлеты особые мясные с соусом молочным	80/50	14,8	14,7	9,3	284	0,2	3,3	193	0,3	186,1	138,5	21,5	1,8
323	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	4,8	37,1	183,8	0	0	4,5	1,3	38,9	172	7,4	0,3
436	Напиток лимонный	200	0,1	0	24,3	97,5	0	14	0	0	7,4	9	5	0,1
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,5	15,8	78,24	0,1	0	0	1,6	11,6	13,4	45,8	1,2
Итого за Обед		800	29,0	30,7	97,7	894,6	0,5	46,1	283,5	5,2	422,4	453,9	97,6	4,7
Итого за день		1040	36,3	40,7	132,0	1132,6	0,8	54,4	283,8	5,4	542,9	598,2	1051,1	4,7