

Заведующий производством _____

СОГЛАСОВАНО

Директор _____

_____ / _____

2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.

2023г.



**Двухнедельное цикличное сбалансированное меню
бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания
обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях
Тосненского района, стоимостью 125 руб.**

День: 2 Вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	5	6	7	8
2-й Завтрак						
	Школьное молоко	200	6,0	8,0	7,0	124,0
к/к	Вафли в ассортименте	40	1,3	2	27,3	114
Итого за 2-й Завтрак		240	7,3	10	34,3	238
Обед						
91	Рассольник Ленинградский со сметаной на курином бульоне	200/5	5,3	4,4	12,6	120,8
308	Птица, тушеная в соусе с овощами	250	16,8	22,6	16,5	353,6
431	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0	15,2	62,0
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	2,6	0,5	15,8	78,24
к/к	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	40	3	1,2	25,1	104,8
Итого за Обед		740	28,0	28,7	85,2	719,4
Итого за день			35,3	38,7	119,5	957,4

Заведующий производством _____

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор _____

Генеральный директор ООО "СТК"

_____/

Степанова Е.Г.

2023г.

2023г.

**Двухнедельное циклическое сбалансированное меню
бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания
обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях
Тосненского района, стоимостью 125 руб.**

День: 3 Среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	5	6	7	8
2-й Завтрак						
	Школьное молоко	200	6,0	8,0	7,0	124,0
к/к	Пряник	40	1,1	2,2	18,4	137,6
Итого за 2-й Завтрак		240	7,1	10,16	25,4	261,6
Обед						
76	Борщ со свежей капустой, картофелем и со сметаной на мясном бульоне	200/5	4,3	12,5	5,7	118,7
231	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	16,4	8,3	2,8	120,5
325	Рис отварной	150	4,6	7,6	40,2	256,3
408	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,6	0,5	32,9	163
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	50	3,25	0,62	19,75	97,8
Итого за Обед		705	29,2	29,5	101,4	756,3
Итого за день			36,3	39,7	126,8	1017,9

Заведующий производством _____

СОГЛАСОВАНО

Директор _____

_____/_____

2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.

2023г.



**Двухнедельное циклическое сбалансированное меню
бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания
обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях
Тосненского района, стоимостью 125 руб.**

День: 4 Четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	5	6	7	8
2-й Завтрак						
	Школьное молоко	200	6,0	8,0	7,0	124,0
к/к	Печенье в ассортименте	40	5	4,1	16,7	110,6
Итого за 2-й Завтрак		240	11	12,1	23,66	234,6
Обед						
99/73	Суп картофельный с горохом и гречками на мясном бульоне	200/20	7,3	5,1	7,3	203
258	Жаркое по-домашнему со свининой	200	10,2	18,3	22,8	354,7
436	Напиток апельсиновый	200	0	0	25,7	104,0
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,5	15,8	78,24
к/к	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	40	3	1,2	25,1	104,8
Итого за Обед		700	23,1	25,1	96,7	844,7
Итого за день			34,1	37,2	120,4	1079,3

Заведующий производством _____

УТВЕРЖДАЮ

Степанова Е.Г.

2023г.

2023г.



День: 5 Пятница

5 Пятница

Неделя:

Заведующий производством _____

СОГЛАСОВАНО

Директор _____

_____/_____

2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.

2023г.



**Двухнедельное циклическое сбалансированное меню
бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания
обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях
Тосненского района, стоимостью 125 руб.**

День: 6 Суббота

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	5	6	7	8
2-й завтрак						
	Школьное молоко	200	6,0	8,0	7,0	124,0
к/к	Пряник	40	1,1	2,2	28,4	137,6
Итого за 2-й Завтрак		240	7,1	10,2	35,4	261,6
Обед						
88	Щи из квашеной капусты с картофелем и сметаной на курином бульоне	200/5	3,2	3,1	11,4	94
к/к	Суфле из печени	100	18,6	16,3	10,8	313,8
335	Картофельное пюре	150/5	3,4	8,3	35,4	150,6
431	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0	15,2	62,0
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	2,6	0,5	15,8	78,2
Итого за Обед		705	28,1	28,2	88,6	698,6
Итого за день			35,2	38,4	124,0	960,2

Заведующий производством _____

СОГЛАСОВАНО

Директор _____

2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.

2023г.

**Двухнедельное циклическое сбалансированное меню
бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания
обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях
Тосненского района, стоимостью 125 руб.**

День: 7 Понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	5	6	7	8
2-й завтрак						
	Школьное молоко	200	6,0	8,0	7,0	124,0
к/к	Печенье в ассортименте	40	0,1	4,2	16,7	110,6
Итого за 2-й Завтрак		240	6,1	12,15	23,66	234,6
Обед						
100	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200	2,9	1,7	10,3	107,3
311	Плов из птицы (филе)	250	21,5	22,4	36,9	481,2
394	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	111,1
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	50	3,3	0,6	19,8	97,8
Итого за Обед		700	27,9	24,9	94,9	797,4
Итого за день			34,0	37,1	118,5	1032,0

Заведующий производством _____

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор _____

Генеральный директор ООО "СТК"

_____/

Степанова Е.Г.

_____/ 2023г.

_____/ 2023г.



**Двухнедельное циклическое сбалансированное меню
бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания
обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях
Тосненского района, стоимостью 125 руб.**

День: 8 Вторник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	5	6	7	8
2-й завтрак						
	Школьное молоко	200	6,0	8,0	7,0	124,0
к/к	Вафли в ассортименте	40	0,3	2	29,3	114
Итого за 2-й Завтрак		240	6,3	10	36,3	238
Обед						
95	Борщ со свежей капустой, картофелем со сметаной на мясном бульоне	200/5	6,1	6,1	2,7	89,6
259	Гуляш из мяса (свинина)	50/50	14,8	17,6	5,8	389
331	Макаронные изделия отварные	150/5	5,6	4,8	48,9	209,61
430	Чай с сахаром	200	0	0	15	60
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	2,6	0,5	15,8	78,24
Итого за Обед		700	29,1	29,0	88,2	826,5
Итого за день			35,4	39,0	124,5	1064,5

Заведующий производством _____

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор _____

Генеральный директор ООО "СТК"

_____ / _____

Степанова Е.Г.

2023г.

2023г.

**Двухнедельное циклическое сбалансированное меню
бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания
обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях
Тосненского района, стоимостью 125 руб.**

День: 9 Среда

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	5	6	7	8
2-й завтрак						
	Школьное молоко	200	6,0	8,0	7,0	124,0
к/к	Пряник	40	1,1	2,2	18,4	137,6
Итого за 2-й Завтрак		240	7,1	10,16	25,4	261,6
Обед						
88	Щи из квашеной капусты с картофелем и сметаной на мясном бульоне	200/5	2,8	8,4	7,4	94
241/364	Котлеты рыбные любительские с соусом томатным	80/50	18,2	10,4	7	194
325	Рис отварной	150	4,6	7,6	34,8	256,3
408	Кисель из сока плодово-ягодного	200	0	0,5	38,9	163
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	2,6	0,5	15,8	78,24
Итого за Обед		730	28,2	27,4	103,9	785,5
Итого за день			35,3	37,6	129,3	1047,1

Заведующий производством _____

СОГЛАСОВАНО

Директор _____

_____/

2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.

2023г.

**Двухнедельное циклическое сбалансированное меню
бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания
обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях
Тосненского района, стоимостью 125 руб.**

День: 10 Четверг

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	5	6	7	8
2-й завтрак						
	Школьное молоко	200	6,0	8,0	7,0	124,0
к/к	Печенье в ассортименте	40	5	4,15	16,66	110,6
Итого за 2-й Завтрак		240	11	12,15	23,66	234,6
Обед						
91	Рассольник Ленинградский со сметаной на курином бульоне	200/5	4,1	8,4	12,6	120,8
309	Рагу из птицы	250	15,6	16,4	16,9	353,8
402	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0,1	45,7	176
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	50	3,25	0,62	19,75	97,8
Итого за Обед		705	23,0	25,5	95,0	748,4
Итого за день			34,0	37,7	118,6	983,0

Заведующий производством _____

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор _____

Генеральный директор ООО "СТК"

_____/

Степанова Е.Г.

2023г.

2023г.

**Двухнедельное циклическое сбалансированное меню
бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания
обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях
Тосненского района, стоимостью 125 руб.**

День: 11 Пятница

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	5	6	7	8
2-й завтрак						
	Школьное молоко	200	6,0	8,0	7,0	124,0
к/к	Вафли в ассортименте	40	1,3	2	27,3	114
Итого за 2-й Завтрак		240	7,3	10	34,3	238
Обед						
99/73	Суп картофельный с горохом и гречками на мясном бульоне	200/20	6,9	7,6	7,1	203,04
273/366	Котлеты особые мясные с соусом молочным	80/50	14,8	14,7	9,3	284
323	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	4,8	37,1	183,8
436	Напиток лимонный	200	0,1	0	24,3	97,5
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	2,6	0,5	15,8	78,24
Итого за Обед		740	28,0	27,6	93,6	846,6
Итого за день			35,3	37,6	127,9	1084,6

Заведующий производством _____

СОГЛАСОВАНО

Директор _____

_____/

2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.

2023г.



**Двухнедельное цикличное сбалансированное меню
бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания
обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях
Тосненского района, стоимостью 125 руб.**

День: 12 Суббота

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	5	6	7	8
2-й завтрак						
	Школьное молоко	200	6,0	8,0	7,0	124,0
к/к	Пряник	40	1,1	2,2	18,5	137,6
Итого за 2-й Завтрак		240	7,1	10,16	25,5	261,6
Обед						
95	Суп из овощей со сметаной на мясном бульоне	200/5	6,8	12,2	16,9	126,8
306	Голубцы ленивые (свинина)	250	19,4	16,6	48,8	470,8
430	Чай с сахаром	200	0	0	15	60
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	50	3,25	0,62	19,8	97,8
Итого за Обед		705	29,5	29,4	100,5	755,4
Итого за день			36,6	39,6	126,0	1017,0

Заведующий производством _____



Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Тосненского района, стоимостью 125 руб.

Сезон: Возраст: 7-11														
1														
№ рец.	Применение 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	Мг	Fe
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
2-й Завтрак														
	Школьное молоко	200	6,0	8,0	7,0	124,0	0,3	7	0,3	0	120	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														
91	Рассольник Ленинградский со сметаной на курином бульоне	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, тушенная 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 обогащённый 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 обогащённый 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		740	28,0	28,7	85,2	719,4	0,3	24,0	128,4	3,8	280,5	346,5	92,0	3,8
Итого за день			35,3	38,7	119,5	957,4	0,6	32,3	128,7	4,0	401,0	490,8	1045,5	3,8



**Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов
для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Госненского района,
стоимостью 125 руб.**

Сезон: Возраст: 7-11															
День: 3 Среда Неделя: 1															
№ рец.	Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
2-й Завтрак															
	Школьное молоко	200	6,0	8,0	7,0	124,0	0,3	7	0,3	0	120	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															
76	Борщ со свежей капустой, картофелем и со сметаной на мясном бульоне	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		705	29,2	29,5	101,4	756,3	0,4	21,1	280,2	3,9	366,6	427,8	97,3	4,7	
Итого за день			36,3	39,7	126,8	1017,9	0,7	28,1	280,5	4,1	487,1	572,1	1047,3	4,7	



**Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов
для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Госненского района,
стоимостью 125 руб.**

День: 4 Четверг

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: 7-11

№ рец.	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	Mg	Fe	
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
2-й Завтрак															
	Школьное молоко	200	6,0	8,0	7,0	124,0	0,3	7	0,3	0	120	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															
99/73	Суп картофельный с горохом и гречками мясным бульоне	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 микронутриентами	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 микронутриентами	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		700	23,1	25,1	96,7	844,7	0,2	23,9	100,4	3,8	183,2	259,8	71,8	2,9	
Итого за день			34,1	37,2	120,4	1079,3	0,5	30,9	100,7	4,0	313,0	404,1	1025,3	2,9	



Двухдневное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов
для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Тосненского района,
стоимостью 125 руб.

День: 5 Пятница
Неделя: 1
Сезон: 7-11
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	
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
2-й Завтрак															
	Школьное молоко	200	6,0	8,0	7,0	124,0	0,3	7	0,3	0	120	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															
84	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на мясном бульоне	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 обогащённый 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		725	28,8	29,8	95,1	784,5	0,5	24,6	280,1	4,0	437,8	431,4	97,8	3,8	
Итого за день			36,1	39,8	126,4	1022,5	0,8	31,6	280,4	4,0	558,3	575,7	1047,8	3,8	



Двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Тосненского района, стоимостью 125 руб.

День: 6 Суббота
Неделя: 1

Сезон:
Возраст:

7-11

№ реч.	Принем пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая я ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
2-й завтрак															
	Школьное молоко	200	6,0	8,0	7,0	124,0	0,3	7	0,3	0	120	140	950	0	
к/к	Пряник	40	1,1	2,2	28,4	137,6	0	0	0	0,2	0,5	4,3	0	0	
Итого за 2-й Завтрак		240	7,1	10,2	35,4	261,6	0,3	7	0,3	0,2	120,5	144,3	950	0	
Обед															
88	Щи из квашеной капусты с картофелем и сметаной на курином бульоне	200/5	3,2	3,1	11,4	94	0,01	14	120	0,2	130	48	23	1,1	
к/к	Суфле из печени	100	18,6	16,3	10,8	313,8	0	1,8	161,6	1,6	183,2	236	8,7	0,8	
335	Картофельное пюре	150/5	3,4	8,3	35,4	150,6	0,01	0	0,1	0,4	47	85	12,4	0,7	
431	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0	15,2	62,0	0	8,3	0	0	7,4	9	5	0,1	
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	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		705	28,1	28,2	88,6	698,6	0,1	24,1	281,7	3,8	379,2	391,4	94,9	3,9	
Итого за день			35,2	38,4	124,0	960,2	0,4	31,1	282,0	4,0	499,7	535,7	1044,9	3,9	



Двухдневное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организаций питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Тосненского района, стоимостью 125 руб.

День: 7 Понедельник
Неделя: 2
Сезон:
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	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
2-й завтрак															
	Школьное молоко	200	6,0	8,0	7,0	124,0	0,3	7	0,3	0	120	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															
100	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	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 обогащённый микронутриентами	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		700	27,9	24,9	94,9	797,4	0,2	21,7	100,5	3,8	185,2	258,8	71,0	2,9	
Итого за день			34,0	37,1	118,5	1032,0	0,5	28,7	100,8	4,0	315,0	403,1	1024,5	2,9	



Двухдневное пикетное сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Тосненского района, стоимостью 125 руб.

Сезон: 2															
День: 8 Вторник															
Неделя: 7-11															
№ ред.	Прим. пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	D	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
2-й завтрак															
	Школьное молоко	200	6,0	8,0	7,0	124,0	0,3	7	0,3	0	120	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															
95	Борщ со свежей капустой, картофелем со сметаной на мясном бульоне	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 обогащённый 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		700	29,1	29,0	88,2	826,5	0,4	23,4	281,3	3,8	387,8	396,6	91,6	3,9	
Итого за день			35,4	39,0	124,5	1064,5	0,7	31,7	281,6	4,0	508,3	540,9	1045,1	3,9	



**Двухдневное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов
для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Тосненского района,
стоимостью 125 руб.**

Сезон: 9 Среда															Возраст: 7-11														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)															
			Пищевые вещества (г)						В1	С	А	D	Ca	P	Mg	Fe													
			Б	Ж	У	7	8										9	10	11	12	13	14	15	16					
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16															
2-й завтрак																													
	Школьное молоко	200	6,0	8,0	7,0	124,0	0,3	7	0,3	0	120	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																													
88	Щи из квашеной капусты с картофелем и сметаной на мясном бульоне	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 обогащённый 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		730	28,2	27,4	103,9	785,5	0,3	24,0	285,0	3,9	383,8	405,9	94,6	4,3															
Итого за день			35,3	37,6	129,3	1047,1	0,6	31,0	285,3	4,1	504,3	550,2	1044,6	4,3															

Сезон:

Возраст: 7-11

День: 9 Среда

Неделя:

**Двухнедельное сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов
для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Госненского района,
стоимостью 125 руб.**

День: 10 Четверг
Неделя: 2

Сезон:
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	Мg	Fe	
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
2-й завтрак															
	Школьное молоко	200	6,0	8,0	7,0	124,0	0,3	7	0,3	0	120	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															
91	Рассольник Ленинградский со сметаной на курином бульоне	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		705	23,0	25,5	95,0	748,4	0,2	24,4	109,1	3,9	224,3	299,1	70,9	2,9	
Итого за день			34,0	37,7	118,6	983,0	0,5	31,4	109,4	4,1	354,1	443,4	1024,4	2,9	





**Двухдневное циклическое сбалансированное меню бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов
для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Тосненского района,
стоимостью 125 руб.**

День: 11 Пятница
Неделя: 2
Сезон: Весна: 7-11

№ рец.	Примем пищи, наименование блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
2-й завтрак															
	Школьное молоко	200	6,0	8,0	7,0	124,0	0,3	7	0,3	0	120	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															
99/73	Суп картофельный с горохом и гречками на мясном бульоне	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 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		740	28,0	27,6	93,6	846,6	0,5	22,7	283,5	3,8	391,2	437,7	88,6	4,3	
Итого за день			35,3	37,6	127,9	1084,6	0,8	31,0	283,8	4,0	511,7	582,0	1042,1	4,3	

Целю:

7-11

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.

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

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