



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.

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
Неделя: 1

№ рецеп.	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						
433	Какао с молоком	200	3,0	2,6	24,8	134,0
к/к	Печенье в ассортименте	40	5	4,15	16,7	110,6
Итого за 2-й Завтрак		240	8	6,75	41,46	244,6
Обед						
95	Суп из овощей со сметаной	250/5	3,6	3,3	12,1	146
283	Тефтели (1й вариант), соус сметанный	100/50	15,2	20,4	14	258,1
331	Макаронные изделия отварные	180	6,7	5,8	43,2	251,5
394	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	111,1
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,5	15,8	78,2
Итого за Обед		825	28,3	30,2	113,0	844,9
Итого за день			36,3	37,0	154,5	1089,5

Заведующий производством _____

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.

2023г.

СОГЛАСОВАНО

Двухнедельное цикличное 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
Неделя: 1

№ рецеп.	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						
432	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107
к/к	Вафли в ассортименте	40	1,3	2	27,3	114
Итого за 2-й Завтрак		240	2,8	3,3	49,6	221
Обед						
91	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	6,6	8,5	20,8	224,8
308	Птица, тушеная в соусе с овощами	280	22,7	24,7	44,2	470,9
431	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0	15,2	62,0
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	3,9	0,7	23,7	117,4
Итого за Обед		800	33,5	33,9	103,9	875,1
Итого за день			36,3	37,2	153,5	1096,1

Заведующий производством _____

УТВЕРЖАЮ

Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.

2023г.

СОГЛАСОВАНО

МУРИНСКИЙ
ЦО № 1

2023г.

Двухнедельное цикличное сбалансированное меню

бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организаций питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 125 руб.

День:

3 Среда

Неделя:

1

№ рецеп.	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						
431	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0	15,2	62,0
к/к	Пряник	40	1,1	2,2	18,4	180,4
Итого за 2-й Завтрак		245	1,4	2,16	33,6	242,4
Обед						
76	Борщ со свежей капустой, картофелем и со сметаной	250/5	5,6	10,6	3,7	148,4
231	Рыба, тушенная в томате с овощами	125	19,8	14,9	6,1	152,6
325	Рис отварной	180	5,5	8,6	58,2	307,6
408	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,6	0,5	32,9	163
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	50	3,25	0,62	19,75	97,8
Итого за Обед		805	34,8	35,2	120,7	869,4
Итого за день			36,2	37,4	154,3	1111,8

Заведующий производством _____

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.

2023г.

Двухнедельное циклическое сбалансированное меню

бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организаций питания, обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 125 руб.

День:

4 Четверг

Неделя:

1

№ рецеп.	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						
433	Какао с молоком	200	3,0	2,6	24,8	134,0
к/к	Печенье в ассортименте	40	1,5	2,1	16,7	110,6
Итого за 2-й Завтрак		240	4,5	4,7	41,46	244,6
Обед						
99/73	Суп картофельный с горохом и гречками	250/20	9,3	7,6	18,1	232,1
258	Жаркое по-домашнему со свининой	250	16,5	23,1	28,5	485,6
436	Напиток апельсиновый	200	0,2	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		800	31,6	32,4	113,2	1004,7
Итого за день			36,1	37,1	154,7	1249,3

Заведующий производством _____

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.

2023г.

Двухнедельное цикличное 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

Неделя:

1

№ рецеп.	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						
430	Чай с сахаром	200	0	0	15	62
к/к	Вафли в ассортименте	40	1,3	2	20,3	114
Итого за 2-й Завтрак		240	1,3	2	35,3	176
Обед						
84	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/5	6,3	5,3	7,1	96,5
314/366	Котлеты рубленые из птицы с соусом молочным	100/50	21,1	22,9	5,6	362
323	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,3	6	44,5	229,8
402	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	45,7	176
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,5	15,8	78,24
Итого за Обед		825	34,9	34,8	118,7	942,5
Итого за день			36,2	36,8	154,0	1118,5

Заведующий производством _____

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.

2023г.

Двухнедельное циклическое сбалансированное меню

бюджетного питания вторых завтраков и горячих обедов для организаций питания обучающихся 12 лет и старше в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 125 руб.

День:

в Суббота

Неделя:

1

№ рп.	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						
432	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107
к/к	Пряник	40	1,1	2,2	28,4	137,6
Итого за 2-й Завтрак		240	2,6	3,46	50,7	244,6
Обед						
88	Щи из квашеной капусты с картофелем и сметаной	250/5	3,2	5,3	14,3	136,9
к/к	Суфле из печени	120	22,7	17,6	11,7	368,5
335	Картофельное пюре	180	4,1	9,9	32,9	180,7
431	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0	25,2	61,0
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	50	3,3	0,6	19,8	97,8
Итого за Обед		810	33,6	33,4	103,9	844,9
Итого за день			36,2	36,9	154,6	1089,5

Заведующий производством _____



УТВЕРЖДАЮ



Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.

2023г.

Двухнедельное циклическое сбалансированное меню

бюджетного питания вторых завтраков, горячих обедов, полдников для организации питания обучающихся 12 лет и старше кадетских и спортивных классов в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 130 руб.

День: 7 Понедельник

Неделя: 2

№ рецеп.	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						
433	Какао с молоком	200	3,0	2,6	24,8	134,0
к/к	Печенье в ассортименте	50	6	5,2	37,5	208,5
Итого за 2-й Завтрак		250	9	7,8	62,3	342,5
Обед						
100	Суп картофельный с вермишелью	250	6,6	10,6	10,5	137,1
311	Плов из птицы	250	28,5	35,8	44,9	548,2
394	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	28,1	111,8
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	4,9	2,1	25,3	133,2
к/к	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	40	3	1,2	25,1	104,8
Итого за Обед		800	43,2	49,9	133,9	1035,1
Полдник						
435	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100,2
473	Булочка российская	100	6,5	8	65,8	323,3
Итого за Полдник		300	12,3	13,0	73,8	423,5
Итого за день		1350	64,5	70,7	270,0	1801,1

Заведующий производством _____

СОГЛАСОВАНО

Директор

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.

2023г.

Двухнедельное цикличное 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

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						
432	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,3	107
к/к	Вафли в ассортименте	40	0,3	2	36,3	114
Итого за 2-й Завтрак		240	1,8	3,3	58,6	221
Обед						
95	Борщ со свежей капустой, картофелем и со сметаной	250/5	6,2	7,6	12,7	115
259	Гуляш из мяса (свинина)	75/50	18,1	19,6	5,6	408,3
331	Макаронные изделия отварные	180	6,7	5,8	43,2	251,5
430	Чай с сахаром	200	0	0	15	60
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	50	3,25	0,62	19,75	97,8
Итого за Обед		810	34,3	33,6	96,3	932,6
Итого за день			36,1	36,9	154,9	1153,6

Заведующий производством _____



УТВЕРЖДАЮ



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

Неделя:

2

№ рецеп.	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						
11,2*	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	2	15,1	91,2
к/к	Пряник	40	1,1	2,2	18,4	137,6
		240	2,6	4,16	33,5	228,8
Итого за 2-й Завтрак						
Обед						
88	Щи из квашеной капусты с картофелем и сметаной	250/5	5,2	8,3	4,3	136,9
241/364	Котлеты рыбные любительские с соусом томатным	100/50	20,2	14,8	11,6	223
325	Рис отварной	180	5,5	8,6	48,2	267,6
408	Кисель из сока плодово-ягодного	200	0,6	0,5	38,9	163
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,5	15,8	78,24
		825	34,1	32,7	118,8	868,7
Итого за Обед						
			36,7	36,9	152,3	1097,5
Итого за день						

Заведующий производством _____

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.

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:

10 Четверг

Неделя:

2

№ рецеп.	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						
433	Какао с молоком	200	3,0	2,6	24,8	134,0
к/к	Печенье в ассортименте	40	5	4,15	16,66	110,6
Итого за 2-й Завтрак		240	8	6,75	41,46	244,6
Обед						
91	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	4,1	5,5	12	143,5
309	Рагу из птицы	250	17,6	23,4	11,9	323,8
402	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	45,7	176
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	3,9	0,7	23,7	117,4
к/к	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	40	3,16	0,4	19,3	94,4
Итого за Обед		805	29,4	30,1	112,6	855,1
Итого за день			37,4	36,9	154,1	1099,7

Заведующий производством _____



УТВЕРЖДАЮ



Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.

2023г.

**Двухнедельное цикличное 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

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						
11,2*	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	2	15,1	91,2
к/к	Вафли в ассортименте	40	1,3	2	27,3	114
Итого за 2-й Завтрак		240	2,8	4	42,4	205,2
Обед						
99/73	Суп картофельный с горохом и гречками	250/20	11,2	9,3	22,1	232,1
273/366	Котлеты особые мясные с соусом молочным	100/50	15,1	17	4,7	327,6
323	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,3	6	44,5	229,8
436	Напиток лимонный	200	0,1	0	24,3	97,5
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,5	15,8	78,2
Итого за Обед		840	33,3	32,8	111,4	965,2
Итого за день			36,1	36,8	153,8	1170,4

Заведующий производством _____



УТВЕРЖДАЮ



Генеральный директор ООО "СТК"

Степанова Е.Г.

2023г.

**Двухнедельное цикличное 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
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						
431	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0	15,2	62,0
к/к	Пряник	40	1,1	2,2	18,5	137,6
Итого за 2-й Завтрак		245	1,4	2,16	33,7	199,6
Обед						
95	Суп из овощей со сметаной	250/5	2,6	5,3	22	146
306	Голубцы ленивые (свинина)	250	25,3	27,4	34,8	470,8
430	Чай с сахаром	200	0	0	15	60
к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	3,9	0,7	23,7	117,4
к/к	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	40	3	1,2	25,1	104,8
Итого за Обед		805	34,8	34,6	120,6	899,0
Итого за день			36,2	36,8	154,3	1098,6

Заведующий производством _____