

СОГЛАСОВАНО

Директор  
МОБУ «СОШ «Муринский ЦО №4»

Белов К. Е.



УТВЕРЖДАЮ

Директор

2025 г



Двухнедельное цикличное (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.

День: 1 Понедельник  
Неделя: 1

Сезон:  
Возраст: 12-18

| Год изд. сборника                              | № рец. | Примечание, наименование блюд                       | Масса порции | Пищевые 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/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         | 150,80                    | 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           | 45,5          | 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>169,1</b>              | <b>210,2</b>  | <b>87,8</b>   | <b>4,3</b>  |
| <b>Обед ( ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)</b> |        |   |              |                      |              |               |                                |               |              |              |             |                           |               |               |             |
| 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 гречками               | 250/10       | 9,11                 | 4            | 28,06         | 189                            | 0,18          | 6,00         | 0,2          | 0,66        | 53,23                     | 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     | Мясо тушеное (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          | 0,72        |
| 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 ржано-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>125,95</b>             | <b>382,02</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>295,05</b>             | <b>592,22</b> | <b>237,98</b> | <b>9,96</b> |

**Двухнедельное цикличное (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.**

День: 2 Вторник  
Неделя: 1

Сезон:  
Возраст: 12-18

| Год изд. сборника                              | № ред. | Пример 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  | 4            | 5                    | 6            | 7             | 8                              | 9             | 10           | 11          | 12          | 13                        | 14            | 15            | 16           |
| <b>Завтрак</b>                                 |        |  |              |                      |              |               |                                |               |              |             |             |                           |               |               |              |
| 2008   | 192    | Запеканка рисовая со стуженным молоком           | 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    | 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>14,55</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>88,8</b>               | <b>146,1</b>  | <b>78,34</b>  | <b>3,3</b>   |
| <b>Обед ( ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)</b> |        |  |              |                      |              |               |                                |               |              |             |             |                           |               |               |              |
| 2011   | 52     | Салат из свёклы 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         |
| АКП*   | 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        | 2,50                      | 0,00          | 3,70          | 0,12         |
| 2008   | 314    | Шницель рубленый из птицы                        | 100          | 12,5                 | 13,4         | 20,5          | 240                            | 0,1           | 16           | 0,13        | 3,6         | 82                        | 164           | 38            | 2            |
| 2008   | 331    | Макаронные изделия отварные с маслом 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          |
| 2007   | 123    | Компот из свежемороженых ягод (клубника)         | 200          | 0,2                  | 0,08         | 17,42         | 69,44                          | 0,006         | 40           | 0           | 0,1         | 7,52                      | 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>0,36</b>   | <b>66,15</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>42,15</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> |

**Двухнедельное цикличное (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.**

День: 3 Среда

Сезон:

Неделя:

Возраст: 12-18

| Год изд. сборника                              | № 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  | 4            | 5                    | 6            | 7             | 8                              | 9             | 10           | 11           | 12          | 13                        | 14            | 15            | 16           |
| <b>Завтрак</b>                                 |          |  |              |                      |              |               |                                |               |              |              |             |                           |               |               |              |
| 2008/АКП*                                      | 184/05   | Каша овсяная "Геркулес" с соусом ягодным (ягодное ассорти) | 200/30       | 8,4                  | 12,0         | 30,5          | 251,0                          | 0,17          | 13,22        | 0,05         | 0,26        | 144,00                    | 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                            | 0,84          | 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>162,3</b>              | <b>247,22</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       | Борщ со свежей капусты 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   | Бульон куриный с зеленью                                   | 250/10/2     | 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   | 265      | Плов (свинина)   | 250          | 20,1                 | 17,1         | 46,9          | 417                            | 0,37          | 0            | 0,06         | 2,25        | 10,4                      | 160           | 20,9          | 2,1          |
| 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         | 7,2                       | 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>900,60</b>                  | <b>0,75</b>   | <b>22,61</b> | <b>24,38</b> | <b>8,70</b> | <b>65,81</b>              | <b>387,12</b> | <b>114,88</b> | <b>5,93</b>  |
| <b>Итого за день</b>                           |          |  |              | <b>42,39</b>         | <b>43,60</b> | <b>201,94</b> | <b>1407,60</b>                 | <b>1,76</b>   | <b>35,83</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> |

**Двухнедельное цикличное (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.**

День: 4 Четверг  
Неделя: 1

Сезон:  
Возраст: 12-18

| Год изд. сборника                              | № 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           | Ca                        | P             | Mg            | 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                    | 130,12        | 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      | 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>15,2</b>          | <b>15,97</b> | <b>85,85</b>  | <b>574,3</b>                   | <b>2,01</b>   | <b>13,23</b> | <b>0,05</b>  | <b>0,26</b> | <b>218,3</b>              | <b>284,22</b> | <b>122,5</b>  | <b>4,3</b>   |
| <b>Обед ( ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)</b> |          |  |              |                      |              |               |                                |               |              |              |             |                           |               |               |              |
| 2011   | 70/2     | Огурец соленый (порционно)                       | 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 сладким перцем                    | 250          | 5,7                  | 5,9          | 22,62         | 182,3                          | 0,12          | 11           | 0,2          | 0,32        | 29,2                      | 126,9         | 36,2          | 1,8          |
| АКП*   | 336/03   | Бульон куриный с гренками                        | 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       | Рыба, запеченная по-онежски                      | 100          | 17                   | 18,7         | 26,4          | 311                            | 0,055         | 3,4          | 0,2          | 2,7         | 30                        | 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          | 1,5           | 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>830</b>   | <b>30,70</b>         | <b>31,54</b> | <b>118,10</b> | <b>890,10</b>                  | <b>0,44</b>   | <b>38,08</b> | <b>0,45</b>  | <b>4,26</b> | <b>149,58</b>             | <b>337,40</b> | <b>135,42</b> | <b>5,79</b>  |
| <b>Итого за день</b>                           |          |  |              | <b>45,9</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>367,88</b>             | <b>621,62</b> | <b>257,92</b> | <b>10,09</b> |

**Двухнедельное цикличное (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.**

День: 5 Пятница  
Неделя: 1

Сезон:  
Возраст: 12-18

| Год изд. сборника                              | № 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           | Са                        | Р             | Mg            | Fe           |
| 1  | 2          | 3   | 4              | 5                    | 6            | 7             | 8                              | 9             | 10            | 11          | 12          | 13                        | 14            | 15            | 16           |
| <b>Завтрак</b>                                 |            |   |                |                      |              |               |                                |               |               |             |             |                           |               |               |              |
| 2008/АКП*                                      | 184/06     | Каша гречневая молочная с ягодным соусом (клубника)   | 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   | 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>14,15</b>         | <b>14,33</b> | <b>76,70</b>  | <b>519,2</b>                   | <b>1,02</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>   |
| <b>Обед ( ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)</b> |            |   |                |                      |              |               |                                |               |               |             |             |                           |               |               |              |
| 2008/2011                                      | 74/71      | Салат из белокочанной капусты и маслом растительным (до 28.02)/ Овощи порционно (огурец 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  | 250/10         | 4                    | 3            | 27,5          | 159,12                         | 0,04          | 5,30          | 0,1         | 0,30        | 64,30                     | 51,90         | 15,10         | 0,90         |
| АКП*   | 336/04     | Бульон куриный с зеленью  | 250/10/2       | 5,3                  | 1,4          | 1,4           | 113,4                          | 0,00          | 0,22          | 0,0         | 0,00        | 2,50                      | 0,00          | 3,70          | 0,12         |
| АКП*/2008                                      | 336.04/364 | Биточки (свинина) 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        | Макаронные изделия отварные с маслом 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 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 ржано-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>880/860</b> | <b>27,75</b>         | <b>27,82</b> | <b>130,31</b> | <b>879,02</b>                  | <b>0,20</b>   | <b>142,30</b> | <b>0,17</b> | <b>7,71</b> | <b>138,60</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>285,20</b>             | <b>393,50</b> | <b>231,00</b> | <b>10,13</b> |

**Двухнедельное цикличное (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.**

День: 6 Суббота  
Неделя: 1

Сезон:  
Возраст: 12-18

| Год изд. сборника                              | № рсч.   | Примечание, 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  | 4            | 5                    | 6            | 7             | 8                              | 9             | 10           | 11           | 12          | 13                        | 14            | 15            | 16           |
| <b>Завтрак</b>                                 |          |  |              |                      |              |               |                                |               |              |              |             |                           |               |               |              |
| 2008/АКП*                                      | 189/04   | Каша рисовая молочная с соусом ягодным (клубника)            | 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   | 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           | 13,3                      | 9,1           | 45,5          | 0,7          |
| <b>Итого за Завтрак</b>                        |          |  | <b>500</b>   | <b>15,45</b>         | <b>15,53</b> | <b>84</b>     | <b>566,2</b>                   | <b>2,02</b>   | <b>1,31</b>  | <b>0,05</b>  | <b>0,52</b> | <b>202,6</b>              | <b>288,1</b>  | <b>164,9</b>  | <b>5,7</b>   |
| <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         |
| АКП*   | 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        | 2,50                      | 0,00          | 3,70          | 0,12         |
| 2008   | 261//373 | Печень говяжья, тушенная 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 ржано-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>820</b>   | <b>27,31</b>         | <b>30,48</b> | <b>114,96</b> | <b>817,10</b>                  | <b>0,60</b>   | <b>41,60</b> | <b>7,05</b>  | <b>7,37</b> | <b>139,90</b>             | <b>501,30</b> | <b>122,60</b> | <b>12,10</b> |
| <b>Итого за день</b>                           |          |  |              | <b>42,76</b>         | <b>46,01</b> | <b>198,96</b> | <b>1383,3</b>                  | <b>2,62</b>   | <b>42,91</b> | <b>7,097</b> | <b>7,89</b> | <b>342,5</b>              | <b>789,4</b>  | <b>287,5</b>  | <b>17,8</b>  |

**Двухнедельное циклическое (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.**

День: 7 Понедельник  
Неделя: 5

Сезон:  
Возраст: 12-18

| Год изд. сборника                              | № реп. | Пример порции, 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   | 4            | 5                    | 6            | 7             | 8                              | 9             | 10           | 11          | 12          | 13                        | 14            | 15            | 16          |
| <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           | 45,5          | 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>169,1</b>              | <b>210,2</b>  | <b>87,8</b>   | <b>4,3</b>  |
| <b>Обед ( ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)</b> |        |   |              |                      |              |               |                                |               |              |             |             |                           |               |               |             |
| 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 гречками               | 250/10       | 9,11                 | 4            | 28,06         | 189                            | 0,18          | 6,00         | 0,2         | 0,66        | 53,23                     | 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        |
| 2015   | 260    | Гуляш из свинины                                    | 100          | 12,1                 | 14,9         | 26,4          | 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        | 3,6                       | 73,2          | 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 ржано-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>115,26</b> | <b>859,10</b>                  | <b>0,56</b>   | <b>18,04</b> | <b>2,44</b> | <b>3,43</b> | <b>116,35</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>285,45</b>             | <b>571,82</b> | <b>229,58</b> | <b>9,96</b> |

**Двухнедельное цикличное (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.**

День: Вторник  
Неделя: 2

Сезон:  
Возраст: 12-18

| Год изд. сборника                              | № реп. | Применение 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  | 4            | 5                    | 6            | 7             | 8                              | 9             | 10           | 11           | 12          | 13                        | 14            | 15            | 16          |
| <b>Завтрак</b>                                 |        |  |              |                      |              |               |                                |               |              |              |             |                           |               |               |             |
| 2008   | 192    | Запеканка рисовая со сгущенным молоком           | 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    | 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>14,55</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>88,8</b>               | <b>146,1</b>  | <b>78,34</b>  | <b>3,3</b>  |
| <b>Обед ( ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)</b> |        |  |              |                      |              |               |                                |               |              |              |             |                           |               |               |             |
| 2011   | 52     | Салат из свёклы 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           |
| АКП*   | 73,01  | Суп овощной со сладким перцем                    | 250          | 5,7                  | 5,9          | 20            | 182,3                          | 0,12          | 11           | 0,2          | 0,32        | 29,2                      | 126,9         | 36,2          | 1,8         |
| АКП*   | 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        | 2,50                      | 0,00          | 3,70          | 0,12        |
| АКП*   | 232    | Шницель рубленый мясной                          | 100          | 12                   | 12,3         | 22,3          | 205                            | 0,17          | 0            | 0,05         | 3,6         | 12                        | 153           | 23,3          | 2           |
| 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   | 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 | 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>820</b>   | <b>27,67</b>         | <b>30,61</b> | <b>115,46</b> | <b>832,70</b>                  | <b>0,55</b>   | <b>19,19</b> | <b>0,32</b>  | <b>7,53</b> | <b>124,00</b>             | <b>444,20</b> | <b>148,81</b> | <b>8,00</b> |
| <b>Итого за день</b>                           |        |  |              | <b>42,22</b>         | <b>46,49</b> | <b>206,41</b> | <b>1405,2</b>                  | <b>2,44</b>   | <b>19,2</b>  | <b>0,407</b> | <b>8,83</b> | <b>212,8</b>              | <b>590,3</b>  | <b>227,15</b> | <b>11,3</b> |



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

День: 9 Среда  
Неделя: 2

Сезон:  
Возраст: 12-18

| Год изд. сборника                              | № рецеп. | Принем 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  | 4            | 5                    | 6            | 7             | 8                              | 9             | 10           | 11           | 12          | 13                        | 14            | 15            | 16           |
| <b>Завтрак</b>                                 |          |  |              |                      |              |               |                                |               |              |              |             |                           |               |               |              |
| 2008/АКП*                                      | 184/05   | Каша овсяная "Геркулес" с соусом ягодным (ягодное ассорти) | 200/30       | 8,4                  | 12,0         | 30,5          | 251,0                          | 0,17          | 13,22        | 0,05         | 0,26        | 144,00                    | 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                            | 0,84          | 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>162,3</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 порционно (огурец свежий)                            | 40           | 0,48                 | 0,09         | 1,5           | 8,4                            | 0,018         | 6            | 0,006        | 0,06        | 13,8                      | 25,2          | 8,4           | 0,36         |
| 2008   | 95       | Борщ со свежей капусты с картофелем и сметаной             | 250/5        | 3,2                  | 5,57         | 21            | 199                            | 0,25          | 11,81        | 24,25        | 2,11        | 12,81                     | 179,12        | 33,58         | 0,99         |
| АКП*   | 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        | 2,50                      | 0,00          | 3,70          | 0,12         |
| 2008   | 256      | Печень по-строгановски                                     | 100          | 14,3                 | 16           | 20            | 195,6                          | 0,4           | 2,8          | 0,07         | 0,55        | 52,7                      | 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         | 13,2                      | 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         | 7,52                      | 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>107,23</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>73,83</b> | <b>24,41</b> | <b>4,88</b> | <b>269,53</b>             | <b>718,74</b> | <b>246,98</b> | <b>11,55</b> |

**Двухнедельное циклическое (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.**

День: 10 Четверг  
Недели: 2

Сезон:  
Возраст: 12-18

| Год<br>изд.сборника                            | № рецеп.   | Примечание, наименование блюда                     | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины (мг) |               |             |             | Минеральные вещества (мг) |               |               |             |
|--|------------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|---------------|---------------|-------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
|  |            |  |              | Б                    | Ж            | У             |                                   | В1            | С             | А           | Е           | Са                        | Р             | Mg            | Ке          |
| 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        | 144,60                    | 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        | 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>15,2</b>          | <b>15,97</b> | <b>85,85</b>  | <b>574,3</b>                      | <b>2,01</b>   | <b>13,23</b>  | <b>0,05</b> | <b>0,26</b> | <b>218,3</b>              | <b>284,22</b> | <b>122,5</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                 | 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 гренками                       | 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 гренками                          | 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        |
| 2008   | 258        | Жаркое по-домашнему со свиной                      | 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 ржано-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>122,60</b>             | <b>95,30</b>  | <b>68,10</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>340,90</b>             | <b>379,52</b> | <b>190,60</b> | <b>8,44</b> |

**Двухнедельное циклическое (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.**

День: 11 Пятница  
Неделя: 2

Сезон:  
Возраст: 12-18

| Год изд. сборника                              | № рец. | Прим. 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   | 4              | 5                    | 6            | 7             | 8                              | 9             | 10           | 11          | 12          | 13                        | 14            | 15            | 16          |
| <b>Завтрак</b>                                 |        |   |                |                      |              |               |                                |               |              |             |             |                           |               |               |             |
| 2008/АКП*                                      | 189/04 | Каша рисовая молочная с соусом ягодным (клубника)   | 200/30         | 8,3                  | 11,8         | 24,6          | 265,2                          | 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>1,02</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>  |
| <b>Обед ( ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)</b> |        |   |                |                      |              |               |                                |               |              |             |             |                           |               |               |             |
| 2008/2011                                      | 74/71  | Салат из белокочанной капусты и маслом растительным (до 28.02)/ Овощи порционно (огурец 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        |
| АКП*   | 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        | 2,50                      | 0,00          | 3,70          | 0,12        |
| АКП*   | 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        |
| 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 ржано-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>825/805</b> | <b>27,07</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>7,05</b> | <b>102,33</b>             | <b>223,00</b> | <b>102,80</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>248,93</b>             | <b>474,10</b> | <b>264,70</b> | <b>9,41</b> |

**Двухнедельное циклическое (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.**

День: 12 Суббота  
Неделя: 2

Сезон:  
Возраст: 12-18

| Год изд. сборника                              | № рецеп. | Пример 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   | 4            | 5                    | 6             | 7              | 8                              | 9             | 10            | 11           | 12           | 13                        | 14             | 15             | 16            |
| <b>Завтрак</b>                                 |          |   |              |                      |               |                |                                |               |               |              |              |                           |                |                |               |
| 2008/АКП*                                      | 184/06   | Каша гречневая молочная с ягодным соусом (клубника) | 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 лимоном                             | 200/5        | 0,3                  | 0             | 15,2           | 62                             | 0             | 3             | 0            | 0            | 7,4                       | 9              | 5              | 0,1           |
|  | к/к      | Батон 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>0,52</b>  | <b>148,05</b>             | <b>251,45</b>  | <b>159,65</b>  | <b>4,75</b>   |
| <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   | 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             |
| 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*   | 345      | Рыбные гнезда запеченные с сыром                    | 100          | 15,5                 | 13,6          | 20,2           | 223,4                          | 0,05          | 5             | 0,02         | 4,1          | 43                        | 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         | 3,6                       | 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 ржано-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>27,00</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>508,09</b>        | <b>537,58</b> | <b>2433,76</b> | <b>16736,32</b>                | <b>22,30</b>  | <b>694,11</b> | <b>63,57</b> | <b>81,50</b> | <b>3394,31</b>            | <b>6818,41</b> | <b>2883,34</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>   |